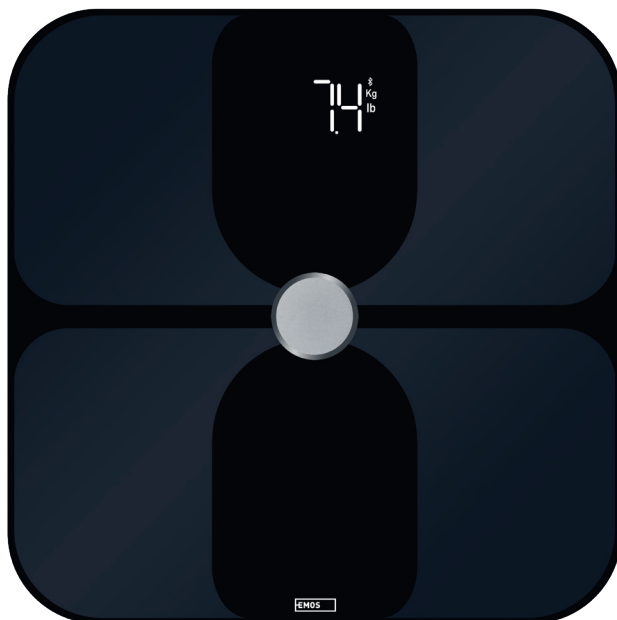


EV112



EE | Digitaalne personaalkaal



Sisukord

Ohutusjuhised ja hoiatused	2
Tehnilised andmed	3
Seadme kirjeldus.....	3
Paigaldus ja kokkupanek	4
Juhtnupud ja funktsioonid.....	6
Veaotsingu KKK	10

Ohutusjuhised ja hoiatused



Enne seadme kasutamist lugege kasutusjuhendit.



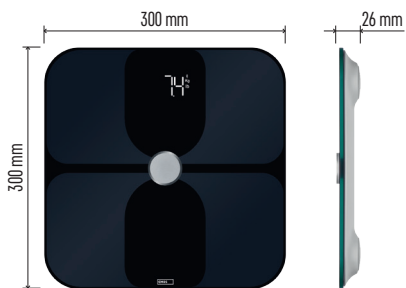
Järgige juhendis sisalduvaid ohutusjuhiseid.

- Digitaalne kaal EV112 on loodud kasutamiseks üksnes kodumajapidamistes.
- Rikke korral viige seade spetsialiseerunud parandustöökotta või poodi, kust seadme ostsite!
- Ärge kasutage kaalu elektromagnetvälja tekitavate seadmete läheduses! Vältimaks kahjulikku vastastikmõju, hoidke kaalu sellistest seadmetest piisavalt kaugel.
- Kui kaalu ei saa sisse lülitada, veenduge, et patareid on sisestatud ja need pole tühjad.
- Mõõtmistulemus esindab lühikaudset väärtust. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.
- Pidage alati nõu oma arstiga, et valida optimaalse kehakaalu saavutamiseks sobivaim ravim või dieet.
- Vältige mis tahes esemete sisestamist seadme avastesse.
- Ärge kastke kaalu vette!
- Kaal tuleb asetada tasasele, kõvale ja stabiilsele pinnale (mitte vaibale jne).
- Koduloomade kaalumine on keelatud.
- Kaitske kaalu kukkumise ja löökide eest. Kaalu peal ei tohi hüpata.
- Niiskel pinnal võite teie ise või kaal libiseda. Ka ühtlasel pinnal ei tohi astuda kaalu servale. Kaalul seistes hoidke tasakaalu.
- Elektrilise impedantsi tõttu ei tohi seda seadet kasutada allpool loetletud olukordades:
 - a) juhul kui teile on paigaldatud südamestimulaator või muu meditsiiniline elektriline implantaat,
 - b) juhul kui teil on probleemne või haige süda,
 - c) raseduse ajal,
 - d) kui saate regulaarset dialüüsiravi,
 - e) palaviku korral,
 - f) kui teil on luuhõrenemine,
 - g) turse või paistetuse korral,
 - h) pärast rohkem kui viietunnist treeningut,
 - i) kui teie südamerütm jääb alla 60 löögi minutis.
- Kaalu kasutades järgige selles kasutusjuhendis toodud juhiseid.
- Tootja ei vastuta seadme väärast kasutusest põhjustatud kahjustuste eest.
- See seade ei ole mõeldud kasutamiseks inimestele (sealhulgas lastele), kelle füüsiline, sensoorne või vaimne puue või kogemuste ja teadmiste puudumine takistab selle ohutut kasutamist, välja arvatud juhul, kui nende ohutuse eest vastutav isik kontrollib või juhendab neid seadme kasutamisel. Lapsi tuleb alati jälgida ning nad ei tohi seadmega mängida.

EMOS spol. s r.o. kinnitab, et EV112 tüüpi raadioseade on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil <http://www.emos.eu/download>.

Seadet saab kasutada muudetud üldloa nr V0-R/10/07.2021-8 alusel.





Tehnilised andmed

Tugevdatud kaitseklaas: 6 mm

LCD-ekraan: 64 × 31 mm

Kaalu ülempiir: 180 kg

Kaalu alampiir: 3 kg

Mõõtmistäpsus: 0,1 kg / 0,2 lb

Kaaluühik: kg/lb/st:lb/st

Mälumaht: kuni 10 kasutajat

Pikkuse valimine: 30–300 cm

Pikkusühik: cm/toll

Vanuse valimine: 8 kuni 105 aastat

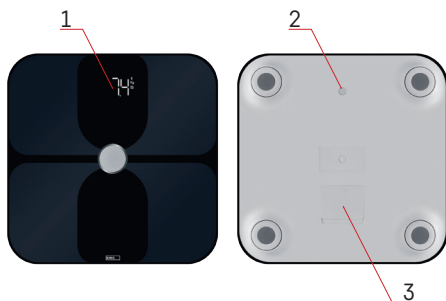
Ühik, rasvaprotsendi mõõtmistäpsus: 0,1 %

Ühik, veesisalduse mõõtmistäpsus: 0,1 %

Ühik, lihasmassi mõõtmistäpsus: 0,1 kg

Automaatne väljalülitus 20 sekundi möödumisel

Patarei tühenemise/ülekoormuse näidik
Toide: 3× AAA 1,5 V (komplekti kuuluvad)



Seadme kirjeldus

1 – ekraan

2 – sisselülitusnupp/kaaluühiku muutmisenupp

3 – patareipesa



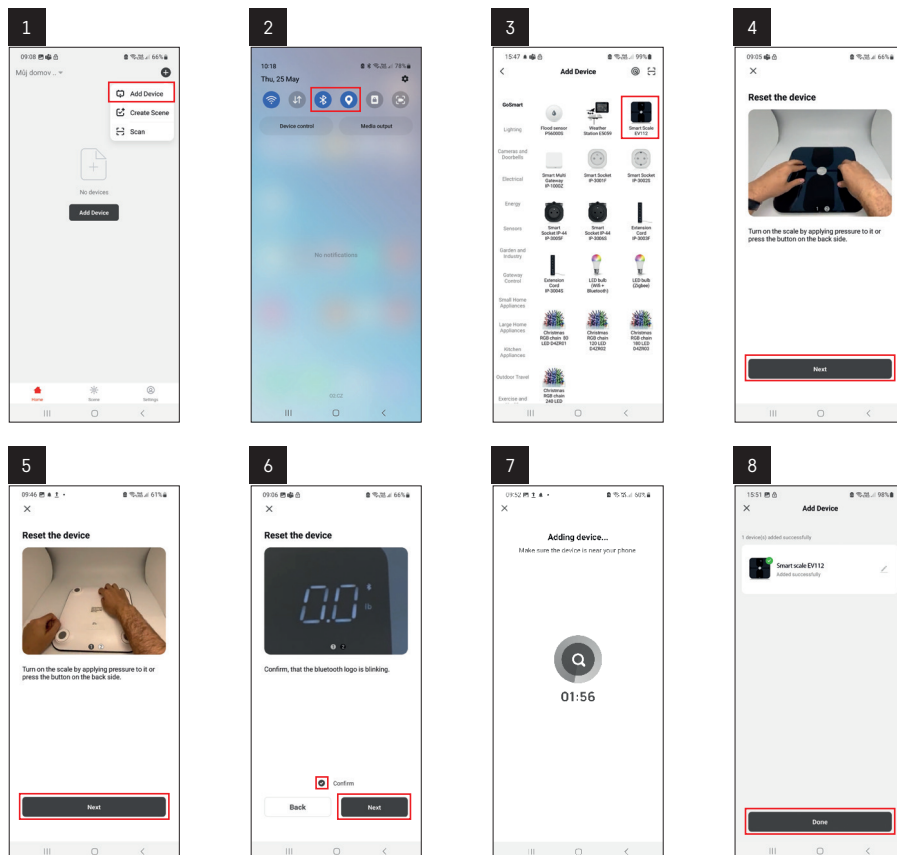
Paigaldus ja kokkupanek

Mobiilirakendus



Kaalu saab juhtida iOS-i või Androidi mobiilirakenduse abil. Laadige oma seadmesse alla rakendus EMOS GoSmart. Kui olete juba rakendust kasutanud, puudutage käsku Logi sisse. Kui te seda veel kasutanud ei ole, puudutage nuppu Registreeruge ja registreeruge.

Kaalu sidumine rakendusega



Paigaldage kaalu patareid.

Aktiveerige kaal või vajutage all asuvat sisselülitusnuppu.

Bluetoothi ikoon hakkab vilkuma – sidumisrežiim on 20 sekundit aktiivne.

Aktiveerige mobiiltelefonis Bluetooth- ja GPS-ühendus.

Puudutage rakenduses valikut Lisa seade.

Puudutage vasakul loendit GoSmart ja seejärel EV112 vannitoakaalu ikooni.

Järgige rakenduses kuvatavaid juhiseid ning sisestage oma 2,4 GHz WiFi-võrgu nimi ja parool.

Kaal seotakse rakendusega 20 minuti jooksul.

Märkus.

Kui kaalu sidumine ebaõnnestub, korrake protsessi.

5 GHz Wi-Fi-võrke ei toetata.

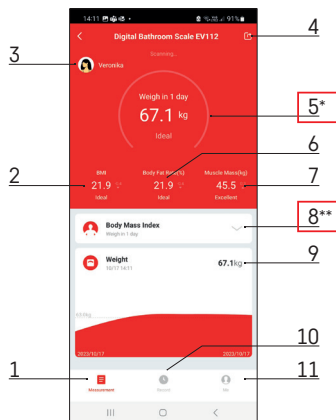
Patareide sisestamine/vahetamine

1. Avage kaalu alumisel küljel oleva patareilahtri kate.
2. Eemaldage vanad patareid.
3. Sisestage uued 3× 1,5 V AAA patareid. Veenduge, et patareide polaarsus on õige.
Juhul kui patareisid katab kaitsekile, eemaldage see enne patareide sisestamist.
Kasutage üksnes sama tüüpi leelispatareisid; ärge kasutage korraga vanu ja uusi patareisid; ärge kasutage 1,2 V akusid.
4. Sulgege kaas.

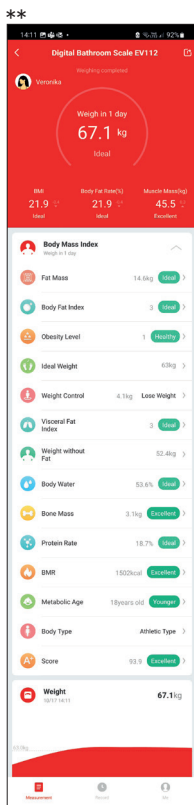
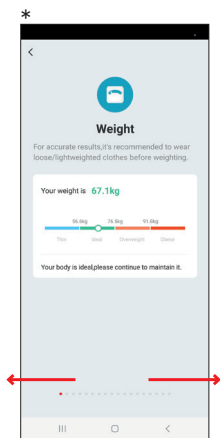
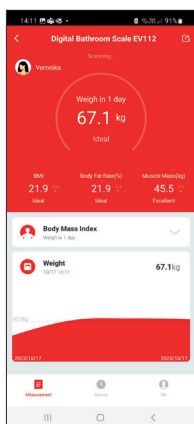


Juhtnupud ja funktsioonid

Rakenduse menüü





- 1 – kaalumine
- 2 – kehamassiindeks
- 3 – kasutaja valimine
- 4 – mõõdetud väärtuste jagamine jpg-vormingus
- 5 – kaaluväärtus – avage ikoon muude mõõdetud väärtuste kuvamiseks, nipsake vasakule/paremale
- 6 – rasvakogus
- 7 – lihasmass
- 8 – muud mõõdetud väärtused (vt joonist **)
- 9 – kaaluväärtus
- 10 – kaalukirjed (ajalugu)
- 11 – kasutaja redigeerimine/pikkus- ja kaaluühiku määramine




Lõppkasutaja


Enne kaalumist sisestage iga kasutaja põhiandmed.
Võite salvestada kuni 10 kasutaja andmed.

Puudutage rakenduse paremas allnurgas ikooni .

Kasutaja lisamiseks/redigeerimiseks puudutage ikooni  **User Management**.

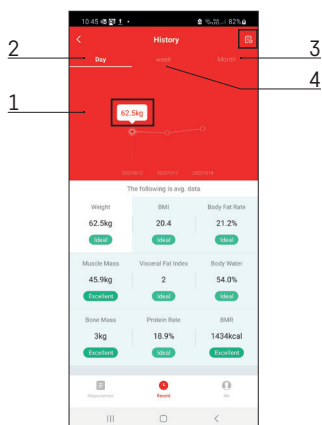
Puudutage paremal ülannurgas nuppu +, sisestage kasutajat puudutav teave (sugu, sünnikuupäev, pikkus, sihtkaal) ja kinnitage nupuga OK.


Ikooni  puudutamisel kasutaja kustutatakse.

Kaalu-/pikkusühiku määramiseks puudutage ikooni  **Unit Switch**.

Märkus. Kaalul olev nupp muudab kaaluühikut (kg, lb) üksnes kaalunäidikul, mitte rakenduses.

Kaalukirjed (ajalugu)0



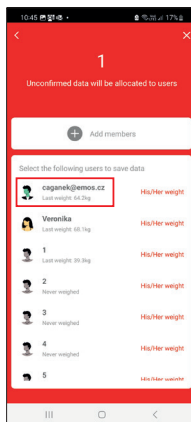
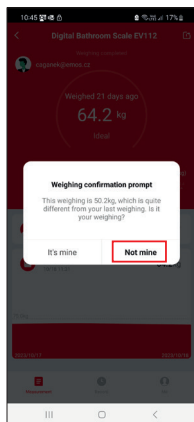
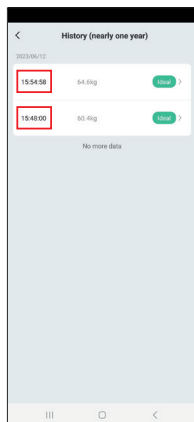
1 – päeva/nädala/kuu keskmine kaal (kõikide kaalumiste loendi nägemiseks puudutage väärtust või nuppu )

2 – päev

3 – nädal

4 – kuu

Kui mõõdetud väärtus erineb oluliselt eelmisest, ilmub tabel, mis võimaldab kaalu praeguse kasutaja kinnitada või valida erineva.



KEHAMASSIINDEKSI NÄIT

Enne kaalumist sisestage iga kasutaja põhiandmed, vt jaotist Kasutaja redigeerimine.

Enne kaalumist võtke kingad ja sokid jalast ära, vastasel juhul näitab seade valesid andmeid.

1. Asetage kaal lamedale, kõvale ja stabiilsele pinnale.
2. Astuge ettevaatlikult kaalule – kaal lülitub automaatselt sisse ja see seotakse rakendusega.
Valige rakenduses kaalumist alustav kasutaja.
Juhul kui soovite kaaluühikut muuta, vajutage korduvalt kaalu alumisel küljel asuvat ON-nuppu.
3. Seiske kaalul liikumatult – mõne hetke möödudes ilmub ekraanile kaalutud väärtus, BMI ja muud väärtused.
4. 20 sekundi möödumisel lülitub kaal automaatselt välja.

MÕODETUD VÄÄRTUSED

Kaal

BMI (kehmassiindeks) – kasutatakse rasvumuse mõõtmiseks.

Keha rasvaprotsent – keha rasvkudede protsent.

Lihasmass – lihaste (sh skeletilihaste, südamelihase ja silelihaste) kogukaal.

Keharasva suhe – keha rasvkudede suhe (nahaalune rasv ja kõhurasv).

Keharavaindeks – iga keharasva tüübi suhe kogu keharasvaprotsendi piires.

Rasvumuse tase – hetke- ja ideaalkaalu erinevus.

Ideaalkaal

Kaalukontroll – hetke- ja ideaalkaalu erinevus.

Kõhurasvaindeks – kõhurasva suhe.

Kaal ilma rasvata – kaal pärast keharasva lahutamist.

Keha veesisaldus – teie keha veesisaldus.

Luumass – teie keha luumass.

Valgusuhe – kehaalgu tegelik kaal.

BMR – baasainevahetuse kiirus – minimaalne vajalik energiahulk mitteaktiivses olekus.

Metaboolne vanus – viiteväärtus, mille abil tehakse kindlaks, kas olete oma tegelikust vanusest füüsiliselt vanem või noorem.

Kehatüüp – keharasva ja BMI põhjal tuvastatav kehatüüp.

Skoor – kogu füüsiline skoor

Kehamassiindeks

Kehamassiindeks	Vähe rasva	Terve	Palju rasva	Rasvunud
		< 18,5	18,5–25	25–30

KEHA RASVASISALDUSE MÕÕTMINE

HOIATUS: Südamestimulaatori või muu elektrilisi osi sisaldava implantaadi kasutajad ei tohi kõnealust kaalu kasutada, sest esineb implantaadi õige töö häirimise oht.

MÄRKUS. Õigete mõõtmistulemuste saamiseks tuleb kaalul seista ühtlase raskusega, paljajalu ja kuivade jalgadega! Seadme tööpõhimõte on mõõta inimese kehas olevat elektrilist impedantsi. Andmete kogumiseks suunab kaal nõrga, märkamatu elektrisignaali läbi keha.

See signaal on täiesti ohutu! Seda mõõtemeetodit tuntakse bioelektrilise impedantsi analüüsina (BIA) ja see on tegur, mis hindab kehakoostist, nagu keha veesisaldus ja -rasv bioloogiliste andmete (vanus, sugu ja kaal) põhjal. On korpulentse kehaehitusega inimesi, kelle rasva ja kehmassi suhe on tasakaalus ning kõhna kehaehitusega inimesi, kelle keha rasvaprotsent on väga kõrge. Keha rasvasisaldus on tegur, millel võib olla märkimisväärne mõju näiteks südame-veresoonkonnale. Seetõttu on nii rasva kui ka kaalu kontrollimine kasulik vahend hea vormi ja tervise tagamiseks.

KEHARASV

Rasv on kehas oluline komponent – see kaitseb liigeseid ja on ka vitamiiniallikas, reguleerib kehatemperatuuri ning mängib üldiselt inimkehas väga olulist rolli. Selle hulka ei ole soovitatav kiiresti vähendada, küll aga tuleks jälgida, et seda oleks kehas tervisele kasulikul tasemel nii, et lihasmassi ja rasvaseme vahel püsiks hea tasakaal.

VEE OLULINE MÕJU TERVISELE

Inimese keha koosneb umbes 55–60 % ulatuses veest, mille tase sõltub vanusest ja soost.

Veel on inimese kehas mitu tähtsat rolli:

- see sisaldub meie rakuosades; st kõik rakud (naha-, aju-, lihasrakud jne) toimivad õigesti üksnes piisava vee olemasolul,
- see on üks oluline meie kehas liikuv aine,
- see transpordib kehas toitaineid ja ainevahetussaadusi.

Pöörake rohkem tähelepanu keha veetasakaalu hoidmisele. Nagu rasvassegi, kõigub päeva jooksul kehas ka veetase. Usaldusväärsete tulemuste saamiseks tehke mõõtmised iga päev samal ajal. Keha rasva- ja veesisalduse mõõtmistulemusi tuleks tõlgendada peamiselt informatiivsetena. Nende põhjal ei ole soovitatav teha meditsiinilisi järeldusi.

Enne radikaalsete muutuste tegemist oma toitumises, rääkige need mõõtmistulemused kindlasti läbi oma arstiga.



Veotsingu KKK

Kaal võib kuvada järgmisi veateateid.

- Lo – patareid on tühjad ja tuleb välja vahetada.
- Err – kaal on ülekoormatud, astuge kaalult maha. See võib saada kahjustada.
- C – kaal on väiksem kui 3 kg, kaaluge uuesti.

