

EV112



FI | Digitaaliset henkilöva'at



Ssällys

Turvallisuusohjeet ja varoitukset	2
Tekniset tiedot	3
Laitteen kuvaus	3
Asentaminen ja kokoaminen	4
Ohjaimet ja toiminnot	6
Vianmääritys	10

Turvallisuusohjeet ja varoitukset



Lue käyttöohje ennen laitteen käyttöä.



Noudata käyttöohjeessa olevia turvallisuusohjeita.

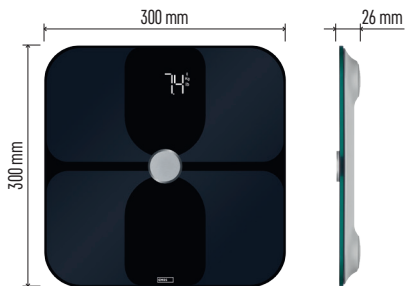
- Digitaaliset henkilöväät EV112 on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön.
- Kaikki korjaustyöt on teetettävä ammattitaitoisessa korjausliikkeessä tai laitteen ostopaikassa!
- Älä käytä vaakaa sähkömagneettisia kenttiä muodostavien laitteiden lähellä. Aseta vaakaa riittävän etäisyyden päähän tällaisista laitteista, jotta ne eivät häiritse toisensa toimintaa.
- Jos vaakaa ei kytkeydy päälle, tarkasta, että paristot on asetettu paikoilleen ja etteivät ne ole tyhjiä.
- Mitattu arvo on vain likimääräinen arvo. Tuote ei ole lääkinällinen väline.
- Kysy aina lääkäriltä neuvoa lääkkeiden käytöstä ja ruokavaliosta optimaalisen painon saavuttamiseksi.
- Älä laita mitään esineitä laitteessa oleviin aukkoihin.
- Vaakaa ei saa upottaa veteen!
- Vaakaa on asetettava tasaiselle, kovalle ja vakaalle alustalle (ei matolle tms.).
- Lemmikkieläinten punnitseminen ei ole sallittua.
- Varmista, että vaakaa ei pääse putoamaan eikä siihen kohdistu iskuja. Vaa'an päälle ei saa hypätä.
- Voit kaatua tai vaakaa voi liukua märällä pinnalla käytettäessä. Älä myöskään seiso vaa'an reunalla sen ollessa tasaisella alustalla ja säilytä tasapainosi vaa'an päällä seisossasi.
- Laitetta ei saa käyttää sähköimpedanssin vuoksi seuraavissa olosuhteissa:
 - a) jos sinulla on sydämentahdistin tai muu lääkinällinen sähkötoiminen implantti
 - b) jos sinulla on sydänongelmia tai jokin sydänsairaus
 - c) raskauden aikana
 - d) jos saa säännöllisesti dialyysihoitoa
 - e) jos sinulla on kuume
 - f) jos sinulla on osteoporoosi
 - g) jos sinulla on ödeemaa tai turvotusta
 - h) jos olet harrastanut liikuntaa yli viiden tunnin ajan
 - i) jos sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa.
- Vaakaa saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta käytöstä.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu sellaisten henkilöiden (mukaan lukien lapset) käytettäväksi, joiden fyysinen, aistillinen tai henkinen vajavaisuus tai kokemuksen ja asiantuntemuksen puute estää turvallisen käytön, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo tai opasta heitä laitteen käytössä. Lapsia on aina valvottava laitteen käytössä. Lapset eivät saa leikkiä laitteella.

EMOS spol. s r.o. vakuuttaa, että tyyppi EV112 radiolaitte täyttää direktiivin 2014/53/EU vaatimukset.

EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavana osoitteessa <http://www.emos.eu/download>.

Laitetta voi käyttää yleisen valtuutuksen nro. V0-R/10/07.2021-8 perusteella.





Tekniset tiedot

Vahvistettu suojalasi: 6 mm

LCD-näyttö: 64 × 31 mm

Enimmäispaino: 180 kg

Vähimmäiskuorma: 3 kg

Mittaustarkkuus: 0,1 kg / 0,2 lb

Painoyksikkö: kg/lb/st:lb/st

Muisti: enint. 10 käyttäjää

Pituuden asetus: 30–300 cm

Pituuden yksikkö: cm/inch

Ikäasetus: 8–105 vuotta

Yksikkö, rasvapitoisuuden mittaustarkkuus:

0,1 %

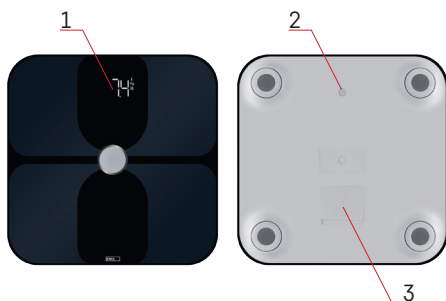
Yksikkö, vesipitoisuuden mittaustarkkuus: 0,1 %

Yksikkö, lihasmassan mittaustarkkuus: 0,1 kg

Automaattinen sammutus 20 sekunnin jälkeen

Paristo lopussa/ylikuormitus -ilmaisin

Virransyöttö: 3× 1,5 V AAA (sisältyy toimitukseen)



Laitteen kuvaus

1 – näyttö

2 – virtapainike / painoyksikön vaihtopainike

3 – akkukotelo



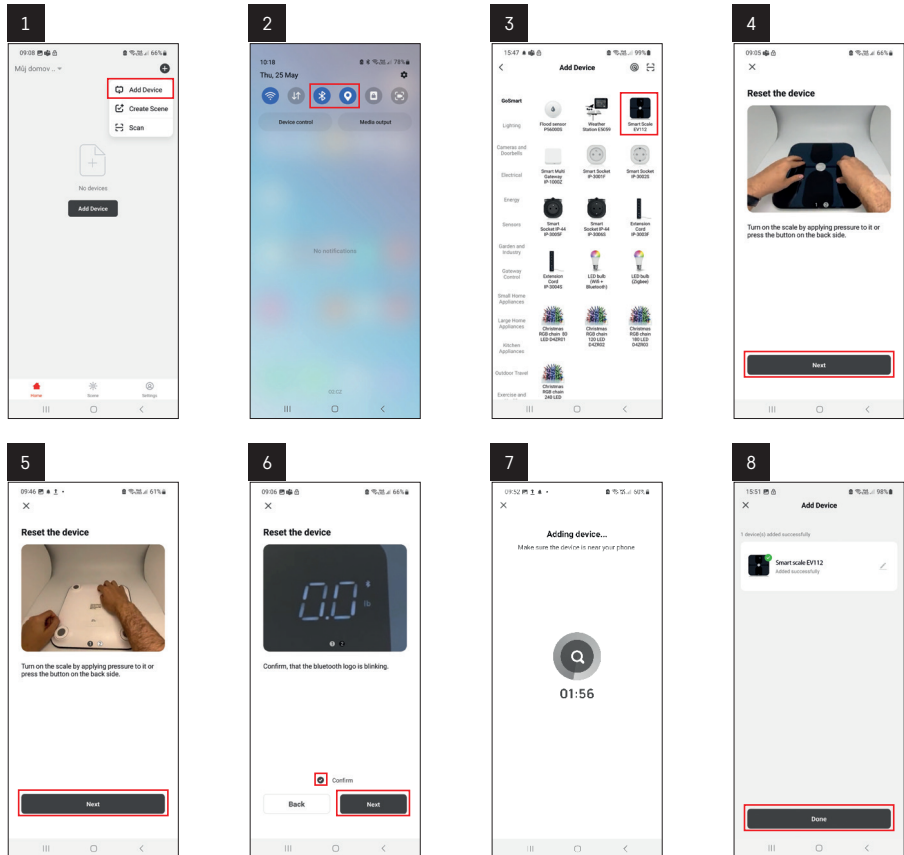
Asentaminen ja kokoaminen

Mobiilisovellus



Vaakaa voidaan ohjata käyttämällä iOS:n tai Androidin mobiilisovellusta. Lataa EMOS GoSmart -sovellus laitteeseesi. Napauta Sisäänkirjautuminen-painiketta, jos olet käyttänyt sovellusta aikaisemmin. Muussa tapauksessa napauta Rekisteröidy-painiketta ja rekisteröidy.

Vaa'an pariliittäminen sovellukseen



Aseta paristot vaakaan.

Paina vaakaa tai paina sen pohjassa olevaa painiketta.

Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua – pariliitostila on käytössä 20 sekunnin ajan.

Ota Bluetooth- ja GPS-yhteys käyttöön matkapuhelimessasi.

Napauta sovelluksessa Lisää laite.

Napauta vasemmalla olevaa GoSmart-listaa ja napauta EV112-henkilövaajan kuvaketta.

Noudata sovelluksen ohjeita ja syötä nimi ja salasana 2.4 GHz Wi-Fi-verkkoon.

Vaaka pariliitetään sovellukseen 20 minuutin kuluessa.

Huomio:

Jos vaaka ei muodosta pariyhteyttä, toista menettely.

5 GHz:n Wi-Fi-verkkoja ei tueta.

Paristojen asettaminen/vaihtaminen

1. Avaa vaajan pohjassa olevan paristokotelon kansi.
2. Poista käytetyt paristot.
3. Aseta kolme uutta 1,5 V:n AAA-paristoa. Varmista, että noudatat oikeaa napaisuutta.

Jos paristoissa on suojakalvo, poista kalvo ennen paristojen asettamista vaakaan.

Käytä ainoastaan samaa tyyppiä olevia alkaliparistoja. Älä käytä samanaikaisesti vanhoja ja uusia paristoja.

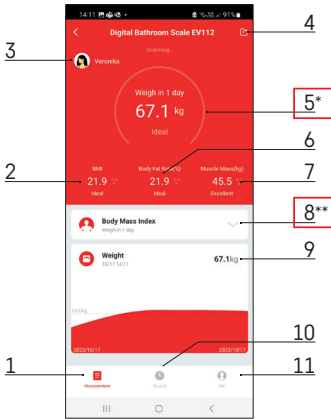
Älä käytä 1,2 V:n uudelleenladattavia paristoja.

4. Sulje kansi.

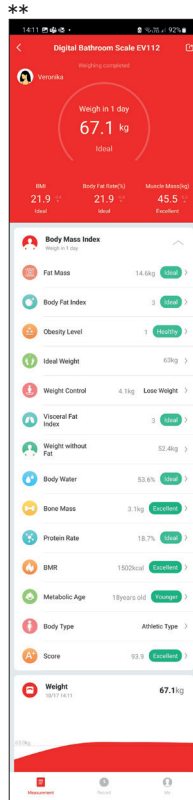
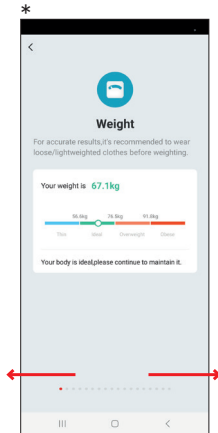
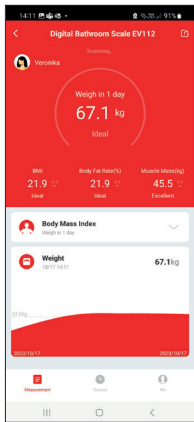


Ohjaimet ja toiminnot

Sovelluksen valikko




- 1 – Punnitus
- 2 – Painoindeksi
- 3 – Käyttäjän valinta
- 4 – Mittausarvojen jakaminen jpg.-muodossa
- 5 – Mitattu paino – kuvakkeen avaaminen muiden mittausarvojen näyttämiseksi, pyyhkäisy vasemmalle/oikealle
- 6 – Rasvan määrä
- 7 – Lihasmassa
- 8 – Muut mittausarvot (ks. kuva **)
- 9 – Mitattu paino
- 10 – Painotiedot (historia)
- 11 – Käyttäjän asetukset/painon ja pituuden yksikön asetus




Käyttäjän asetukset

Syötä kunkin käyttäjän perustiedot ennen punnitsemista.
Voit tallentaa enintään 10 käyttäjän tiedot.

Napsauta sovelluksen oikeassa alareunassa olevaa kuvaketta  Me.

Lisää käyttäjä / muokkaa käyttäjää napauttamalla kuvaketta  **User Management**.

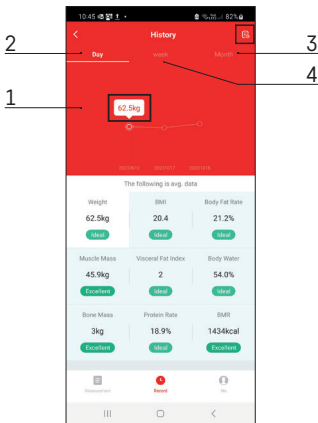
Napsauta oikeassa yläreunassa olevaa kuvaketta + ja täytä käyttäjän tiedot (sukupuoli, syntymäaika, paino, tavoitepaino) ja vahvista painamalla OK.

Käyttäjän voi poistaa napauttamalla kuvaketta .

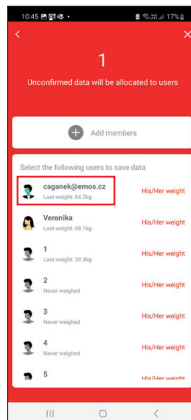
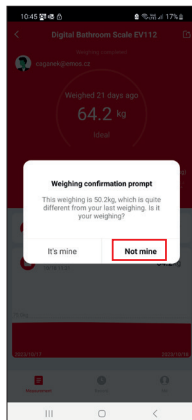
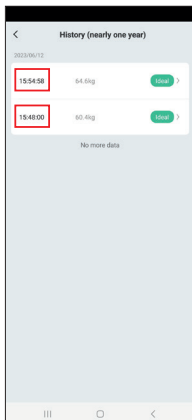
Painon/pituuden yksikön voi asettaa napauttamalla kuvaketta  **Unit Switch**.

Huomio: Vaa'assa olevalla painikkeella voi muuttaa painon yksikköä (kg, lb) vain vaa'an näytössä, ei sovelluksessa.

Painotiedot (historia)



Jos mitattu arvo poikkeaa merkittävästi edellisestä mitatusta arvosta, voit vahvistaa mittauksen tai valita toisen punnittavan käyttäjän.



PAINOINDEKSIIN MITTAUS

Syötä kunkin käyttäjän perustiedot ennen punnitsemista, ks. Käyttäjän asetukset.
Riisu kengät ja sukat ennen punnitsemista, sillä muutoin näytettävät tiedot ovat virheellisiä.

1. Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja vakaalle alustalle.
2. Astu vaa'alle varovasti. Vaaka kytkeytyy päälle ja muodostaa automaattisesti pariliitoksen sovelluksen kanssa.
Valitse sovelluksesta punnittava käyttäjä.
Jos haluat muuttaa painon yksikköä, paina vaa'an pohjassa olevaa ON-painiketta toistuvasti.
3. Seiso vaa'alla liikkumatta. Mitattu paino, painoindeksi ja muut arvot ilmestyvät näyttöön hetken kuluttua.
4. Vaaka sammuu automaattisesti 20 sekunnin jälkeen.

MITTAUSARVOT

Paino

Painoindeksi – käytetään liikalihavuuden mittaamiseen.

Kehon rasvaprosentti – rasvakudoksen prosentuaalinen osuus kehon koostumuksessa.

Lihasmassa – lihasten kokonaispaino, ml. luustolihakset, sydänlihas ja sileät lihakset.

Kehon rasvasuhde – rasvakudoksen suhde kehon koostumuksessa (ihonalainen rasva ja viskeraalirasva).

Kehon rasvaindeksi – kehon kunkin rasvatyyppien suhde kehon kokonaisrasvamäärässä.

Liikalihavuuden taso – nykyisen ja ihanteellisen painon välinen ero.

Ihanteellinen paino

Painon tarkastus – nykyisen ja ihanteellisen painon välinen ero.

Viskeraalirasvan indeksi – viskeraalirasvan suhde.

Paino ilman rasvaa – paino kehossa olevan rasvan vähentämisen jälkeen.

Vesi kehossa – kehossa olevan veden määrä.

Luumassa – luumassan määrä kehossa.

Proteiinisuhde – proteiinin todellinen paino kehossa.

Perusaineenvaihdunta – tarvittava energian vähimmäismäärä levossa.

Metabolinen ikä – viitearvo, jolla määritetään, onko henkilö fyysisesti vanhempi vai nuorempi todelliseen ikään verrattuna.

Kehotyyppi – kehotyyppi määritetään kehon rasvapitoisuuden ja painoindeksin perusteella.

Tulos – fyysinen kokonaistulos

Painoindeksi

Painoindeksi	Alipaino	Terve	Ylipaino	Liikalihavuus
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

TIETOA KEHON RASVAPITOISUUDEN MITTAAMISESTA

VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muu sähköosia sisältävä implantti, eivät saa käyttää tätä vaakaa, sillä vaa'an käyttö voi häiritä implantin toimintaa.

HUOMAUTUS: Oikean mittaustuloksen takaamiseksi vaa'alla on seisottava tasapainossa paljain ja kuivin jaloin! Laitteen toiminta perustuu kehon sähköimpedanssin mittaamiseen. Tietojen keräämiseksi laite lähettää kehon läpi heikkoa, huomaamatonta sähkösignaalia.

Signaali on täysin turvallinen! Mittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään (BIA). Se arvioi kehon koostumuksen, kuten kehossa olevan veden ja rasvan määrän, biologisten tietojen (ikä, sukupuoli, paino) perusteella. Osa ihmisistä on rotevia, ja heillä on tasapainoinen rasvan ja kehon painon suhde, ja osa ihmisistä on hoikkia, ja heillä on erittäin korkea kehon rasvapitoisuus. Kehon rasvapitoisuus voi vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi sydän ja verenkiertoelimiin. Sen vuoksi kummankin arvon (rasvapitoisuus ja paino) tarkkaileminen on hyödyllistä kehon kunnon ja terveyden ylläpitämisen kannalta.

KEHON RASVAPITOISUUS

Rasva on tärkeä osa kehoa, sillä se suojaa niveliä, toimii vitamiinien lähteenä, säätelee kehon lämpötilaa ja sillä on kaiken kaikkiaan tärkeä tehtävä ihmisen kehossa. Rasvapitoisuutta ei kannata vähentää liian nopeasti. Sen sijaan kannattaa varmistaa rasvapitoisuuden terveellinen taso ja säilyttää hyvä tasapaino lihasmassan ja rasvapitoisuuden välillä.

VEDEN MERKITYS TERVEYDELLE

Ihmisen kehossa on vettä noin 55–60 % iästä ja sukupuolesta riippuen.

Vedellä on useita tehtäviä ihmisen kehossa:

- se on solujen rakennusaine: tämän vuoksi kaikki solut (kuten ihosolut, aivosolut, lihassolut jne.) toimivat oikein vain, jos niissä on tarpeeksi vettä
- se on tärkeä kehossa vapautuva aine
- se kuljettaa ravintoaineita ja aineenvaihduntatuotteita kehossa.

Huomioi kehon veden tasapainon säilyttäminen. Kuten rasvamäärä, veden määrä kehossa vaihtelee päivän aikana. Tarkan tuloksen saamiseksi mittaus kannattaa tehdä aina samaan aikaan päivästä. Mitatut kehon rasva- ja vesipitoisuudet ovat vain viitteellisiä. Niitä ei ole tarkoitettu lääkinälliseen käyttöön.

Keskustele mittauksista aina lääkärin kanssa ennen ruokavaliomuutosten toteuttamista.



Vianmääritys

Vaa'assa voi näkyä seuraavat virheilmoitukset:

- Lo – paristojen varaustila heikko, vaihda paristot.
- Err – vaaka on ylikuormitettu, astu pois vaa'alta. Se voi olla vaurioitunut.
- C – kuorma on alle 3 kg, punnitse uudelleen.

