

Osobná diagnostická váha s Bluetooth

 **orava**

EV-600BT

Návod na obsluhu/Záruka

SK



CE

Stiahnite si aplikáciu pomocou tohto QR kódu.

Model: EV-600BT

Určený účel použitia zariadenia

- Zariadenie je určené výlučne na informatívne určovanie telesnej hmotnosti a (prípadne aj) stavby ľudského tela v domácom prostredí, v rozsahu, ktorý je stanovený technickými a prevádzkovými parametrami a funkciami, bezpečnostnými a užívateľskými pokynmi a vonkajšími vplyvmi prevádzkového prostredia.
- Toto zariadenie v žiadnom prípade nenahrádza presné lekárske meranie telesnej hmotnosti na kalibrovaných váhach určených špeciálne na tieto účely. Výsledky merania telesnej hmotnosti v domácich podmienkach sú iba orientačné, a preto, pokiaľ máte záujem o zistenie presných hodnôt, obráťte sa na svojho lekára.
- Váha nesmie byť používaná na určovanie hmotnosti v obchodných vzťahoch, na výpočet poplatkov a sankcií a podobných typov platieb, v súdnictve, v zdravotníctve, vo farmaceutických laboratóriách, na určovanie cien a na ďalšie účely vyžadujúce si použitie meradiel, podliehajúce požiadavkám stanoveným na určene meradlá.
- Elektrické spotrebiče ORAVA sú vyrobené podľa poznatkov súčasného stavu techniky a uznaných bezpečnostno-technických pravidiel. Napriek tomu môže nesprávnym a neodborným používaním alebo používaním v rozpore s určením vzniknúť nebezpečenstvo poranenia alebo ohrozenia života používateľa alebo tretej osoby, resp. poškodenie zariadenia a iných vecných hodnôt.

1. VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A UPOZORNENIA



Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny!

Tento dokument obsahuje dôležité bezpečnostné pokyny a upozornenia pre bezpečnú, správnu a hospodárnu prevádzku elektrického/elektronického zariadenia. Jeho dodržiavanie pomáha užívateľovi vyhnúť sa rizikám, zvýšiť spoľahlivosť a životnosť výrobku.

1.1 Všeobecné bezpečnostné pokyny

- Pred uvedením zariadenia do prevádzky Vám odporúčame pozorne si preštudovať návod na obsluhu a zariadenie obsluhovať podľa stanovených pokynov!
- Bezpečnostné pokyny a upozornenia uvedené v tomto návode nezahŕňajú všetky možné podmienky a situácie, ku ktorým môže pri používaní zariadenia dôjsť. Používateľ musí pochopiť, že faktorom, ktorý nie je možné zabudovať do žiadneho z výrobkov, je osobná zodpovednosť a opatrnosť. Tieto faktory teda musia byť zaistené používateľmi obsluhujúcimi toto zariadenie.
- Nedodržaním bezpečnostných pokynov a upozornení výrobca nezodpovedá za akékoľvek vzniknuté škody na zdraví alebo majetku!
- Návod na obsluhu udržiavajte podľa možnosti v blízkosti zariadenia počas celej doby jeho životnosti. Návod na obsluhu vždy uchovávajte spolu so spotrebičom pre jeho použitie v budúcnosti a použitie novými používateľmi.

- Zariadenie používajte výhradne na určený účel a spôsobom, ktorý je stanovený výrobcom.
- Nejde o profesionálne zariadenie na komerčné použitie.
- Nemeňte technické parametre a charakteristiky zariadenia neautorizovanou zmenou či úpravou akejkolvek časti zariadenia.
- Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené počas prepravy, nesprávnym používaním, poškodením alebo zničením zariadenia vplyvom nepriaznivých poveternostných podmienok.

Bezpečnosť prevádzkového prostredia

- Nepoužívajte zariadenie v priemyselnom prostredí ani vo vonkajšom prostredí!
- Zariadenie nevystavujte účinkom:
 - zdrojov nadmerného tepla alebo otvoreného ohňa,
 - kvapkajúcej alebo striekajúcej vody,
 - vibrácií, nárazov a nadmerného mechanického namáhania,
 - hmyzu, živočíchov a rastlínstva,
 - agresívnych a chemických látok.
- Prevádzkové prostredie zariadenia musí byť vždy v súlade so stanovenými základnými charakteristikami.

Charakteristiky prevádzkového prostredia:

1. Teplota okolia: +5 ÷ +40 °C
2. Vlhkosť: 5 ÷ 85 %
3. Nadmorská výška: ≤ 2 000 m
4. Výskyt vody: občasná kondenzácia vody alebo výskyt vodnej pary
5. Výskyt cudzích telies: množstvo a druh prachu sú nevýznamné
6. Stupeň ochrany krytom: min. IP20 (zariadenie je chránené pred dotykom nebezpečných častí prstom ruky a nechránené proti účinkom vody)

Elektrická bezpečnosť

- Elektrické zariadenia triedy ochrany III sú také zariadenia, ktoré sú napájané pomocou zdroja malého bezpečného napätia (batériou alebo akumulátorom) a z hľadiska úrazu elektrickým prúdom nepredstavujú pre používateľa žiadne nebezpečenstvo.

Bezpečnosť osôb

- Tento spotrebič je určený na používanie a obsluhu osobami bez elektrotechnickej kvalifikácie - laikmi, podľa pokynov určených výrobcom.
- Obsluhu zariadenia náležia činnosti ako je zapínanie a vypínanie zariadenia, používateľská manipulácia a nastavovanie prevádzkových parametrov, vizuálna alebo sluchová kontrola zariadenia a používateľské čistenie a údržba.
- Tento spotrebič môžu používať deti od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností alebo znalostí, ak sú pod dozorom alebo dostali pokyny týkajúce sa bezpečného používania spotrebiča a porozumeli nebezpečenstvu, ktoré je s tým spojené.
- Deti sa nesmú hrať so spotrebičom!
- Čistenie a údržbu používateľom nesmú vykonávať deti bez dozoru.

Čistenie, údržba a opravy

- Bežné používateľské čistenie a údržbu elektrického spotrebiča vykonávajte len odporučeným spôsobom. Na čistenie nepoužívajte rozpúšťadlá ani drsné čistiace predmety. Znečistenie a viditeľné škvرنy od dotyku prstov, resp. rúk je možné vyčistiť použitím čistiacich prostriedkov, navrhnutých na čistenie domácich spotrebičov.
- Zariadenie nikdy nečistite spôsobom, pri ktorom by mohlo dôjsť k ponoreniu do kvapaliny a k natečeniu kvapaliny do zariadenia.
- Elektrické/elektronické časti očistite len navlhčenou tkaninou a utrite do sucha alebo nechajte uschnúť.
- Zariadenie udržiavajte v čistom a suchom stave.
- Elektrický spotrebič nerozoberajte!
- Elektrický spotrebič nikdy svojpomocne neopravujte!

2. Špeciálne bezpečnostné upozornenia

- Elektrické/elektronické zariadenie je navrhnuté a vyrobené takým spôsobom, aby umožňovalo bezpečnú obsluhu a používanie osobami bez odbornej kvalifikácie. Aj napriek všetkým opatreniam, ktoré boli výrobcom vykonané pre bezpečné používanie, obsluhu a používanie nesú so sebou určité zostatkové riziká a s nimi spojené možné nebezpečenstvá.
- Pre upozornenie na možné nebezpečenstvá boli na zariadení a v spravidelnej dokumentácii použité nasledujúce symboly a ich význam:



Tento symbol upozorňuje používateľov, že pri nedodržaní bezpečnostných pokynov pri používaní a obsluhu zariadenia hrozí:
Nebezpečenstvo vážneho zranenia!
Nebezpečenstvo poškodenia zariadenia alebo inej škody na majetku!



Tento symbol upozorňuje používateľov, že pri nedodržaní bezpečnostných pokynov pri používaní a obsluhu zariadenia hrozí:
Nebezpečenstvo pádu!



Tento symbol upozorňuje používateľov na:
Zákaz používania zariadenia osobami, ktoré majú implantovaný lekárske elektronický prístroj!

- Pri nedodržaní bezpečnostných pokynov pri používaní a obsluhu zariadenia hrozí:
Nebezpečenstvo vážneho ohrozenia zdravia alebo života!

Preprava/Prenášanie

- Pri preprave a prenášaní dbajte na opatrnosť pri pohybe, aby nedošlo k prevrhnutiu zariadenia.
- Zariadenie prenášajte pevným uchopením za spodný okraj podstavy alebo pevných častí jeho tela. Pri prenášaní dbajte na to, aby vaše ruky a zariadenie neboli vlhké alebo klzké.
Hrozí nebezpečenstvo vážneho zranenia alebo ohrozenia života!
Hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia!

Rozbalenie/Obaly

- Zariadenie pred jeho uvedením do prevádzky vybalte a zbavte všetky jeho časti zvyškov obalových materiálov, etikiet a štítkov. Obalové materiály odložte na bezpečné miesto, predovšetkým mimo dosahu detí a nespôsobilých osôb, alebo ich bezpečne zlikvidujte.

Kontrola/Uvedenie do prevádzky

- Odporúčame vykonať prvotnú aj následné pravidelné kontroly zariadenia.
- Zariadenie nikdy nepoužívajte, pokiaľ je neúplné, poškodené alebo v priebehu používania došlo k poškodeniu akejkoľvek jeho časti.
- Nepoužívajte neoriginálne a neúplné časti zariadenia a jeho príslušenstvo. Hrozí nebezpečenstvo vážneho zranenia!
- Pokiaľ bolo zariadenie prepravované a skladované pri nízkych teplotách alebo nadmernej vlhkosti (napr. v zimnom období), najskôr ho nechajte asi 1 hodinu „aklimatizovať“ pri izbovej teplote, čím sa odstráni prípadná vlhkosť v elektronických častiach, ktorá vzniká pri zmene teploty prostredia. Hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia!

Umiestnenie/Inštalácia

- Zariadenie umiestňujte iba na:
 - rovné, pevné a stabilné podlahy – na podlahy a stabilné podlahy s pevnou štruktúrou povrchu a s dostatočnou nosnosťou.
- Vždy sa uistite, že miesto, na ktoré chcete zariadenie umiestniť, má dostatočný priestor, mechanickú pevnosť a nosnosť.
- Zariadenie nepoužívajte na mokrej a klzkej podlahe a podložke. Hrozí nebezpečenstvo vážneho zranenia!
Hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia alebo iných vecných škôd!

Upozornenie!

Zariadenie neumiestňujte:

- na nerovný, nestabilný a znečistený povrch,
- na tesný okraj schodov alebo iných podlahových nerovností,
- v blízkosti nádob s vodou alebo inými tekutinami.

Varovanie!

- Zariadenie umiestňujte na miesto, na ktoré nemôžu voľne dosiahnuť deti.
- Zabráňte, aby deti so zariadením manipulovali. Zariadenie sa môže na deti prevrhnúť a spôsobiť im zranenie.
- Mechanické poškodenie (napr. prasknutie plastových alebo sklenených krytov) zariadenia môže spôsobiť vážne zranenie. Hrozí nebezpečenstvo vážneho zranenia!
Hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia alebo iných vecných škôd!

Prevádzka/Používanie

Nebezpečenstvo!

- Toto upozornenie platí pre všetky elektrické a elektronické prístroje a zariadenia, pri činnosti ktorých dochádza k vysielaniu veľmi malého elektrického prúdu do tela používateľa.
- Výrobca neodporúča používanie elektrických a elektronických zariadení, pri ktorých dochádza k vysielaniu elektrického prúdu do tela osôb, ktoré majú vo svojom tele implantované citlivé lekárske elektronické prístroje (napr. kardiostimulátor a pod.), pretože môže dôjsť k ovplyvneniu správnej a bezpečnej funkcie týchto citlivých elektronických prístrojov a tým k ohrozeniu života.
- Nepoužívajte zariadenie v prípade, pokiaľ vám to nedovoľuje váš zdravotný stav. O možnosti používania zariadenia sa poraďte so svojím ošetrojúcim lekárom.
- Zákaz používania zariadenia osobami, ktoré majú implantovaný lekárske elektronický prístroj!
Nebezpečenstvo vážneho ohrozenia zdravia alebo života!

Upozornenie!

- Zariadenie je určené len na prevádzku s vymeniteľnými batériami, ktoré môže vymieňať používateľ a ktorých typ je určený v technickej informácii návodu na obsluhu.
- Pre správnu a spoľahlivú prevádzku elektronického zariadenia, ktoré bolo skladované pri nízkych teplotách a pri nadmernej vlhkosti (napr. v zimnom období), najskôr nechajte zariadenie „aklimatizovať“.
- Zariadenie používajte vo vodorovnej polohe a umiestnené na pevnej a stabilnej podložke. Nerovná, nestabilná alebo mäkká podložka môže nepriaznivo ovplyvniť správnosť výsledkov merania hmotnosti.
- Zariadenie udržiavajte v suchu a v suchom a čistom prostredí.
- Nepoužívajte zariadenie na mokrej, klzkej a znečistenej podlahe. Nestúpajte na funkčnú plochu zariadenia, pokiaľ máte vlhké alebo mokré nohy. Nestúpajte na okraje funkčnej plochy zariadenia. Osobitnú pozornosť venujte vlastnej stabilite, stúpajúc na zariadenie a stojac na ňom.
Hrozí nebezpečenstvo pádu!
Hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia!

- Zariadenie nepoužívajte v blízkosti pôsobenia silného elektromagnetického poľa. Pôsobenie elektromagnetického poľa môže ovplyvniť správnosť funkcií elektronického zariadenia.
- Zariadenie skladujte na čistom a suchom mieste. Pri skladovaní zariadenie nezaťažujte.
- Zariadenie nikdy nepreťažujte nad limity stanovené technickými parametrami!
- Zariadenie nepreťažujte nad úroveň rozsahu merania.
- V prípade, že počas používania zariadenia spozorujete akékoľvek neštandardné prejavy, zariadenie ďalej nepoužívajte. Zariadenie nechajte skontrolovať v odbornom servise.
- Pokiaľ je súčasťou zariadenia akákoľvek bezpečnostná časť/súčasť (mechanická, elektrická/elektronická), nikdy nevyraďujte túto časť/súčasť z činnosti! Ak je bezpečnostná časť/súčasť poškodená alebo nefunkčná, zariadenie nepoužívajte!
- Nikdy nepodceňujte možné nebezpečenstvá a dbajte na zvýšenú opatrnosť!!!

Zdroje napájania/Batérie

Bezpečnostné pokyny k výmene a k nakladaniu so zdrojom napájania – batérie

Upozornenie!

- Pri používaní elektrických/elektronických zariadení, ktoré sú vybavené zdrojom jednosmerného napätia – batériou alebo akumulátorom -, vždy dôsledne dodržujte dôležité bezpečnostné pokyny a upozornenia pri obsluhu a nakladaní s týmito zdrojmi.

Varovanie!

- Batérie nikdy nenabíjajte!
- Batérie nikdy nerozoberajte!
- Batérie nikdy nezahrievajte a nevhadzujte do ohňa!
- Pri nedodržaní bezpečnostných pokynov hrozí:
Nebezpečenstvo vážneho zranenia!
Nebezpečenstvo explózie!
Chemické nebezpečenstvo!
Nebezpečenstvo poškodenia zariadenia alebo iných vecných škôd!

Upozornenie!

- Pri nesprávnej výmene a manipulácii hrozí nebezpečenstvo – elektrický skrat, explózia, vytečenie elektrolytu, poleptanie.
- Batérie likvidujte v zmysle platných predpisov a ustanovení pre likvidáciu elektronických zariadení.

Upozornenie!

- Batérie vždy skladujte mimo dosahu detí, nespôsobilých osôb a domácich zvierat.
- Použité batérie starostlivo uschovajte, aby ich nemohli prehltnúť deti, a čo najskôr ich zlikvidujte. V prípade, že by došlo k prehltnutiu batérií, ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

- Používajte výlučne rovnaký alebo rovnocenný typ batérií, špecifikovaný výrobcom. Nepoužívajte nové batérie spolu so starými. Môže to viesť k poškodeniu zariadenia.
- Batérie pred vložením do zariadenia utrite suchou tkaninou. Zabezpečíte tak lepšiu elektrickú kontakt.
- Batérie vložte tak, aby súhlasili symboly „+“ a „-“ na batériách a na vnútornej strane krytu zariadenia.
- Nemanipulujte s batériami kovovým náradím (napr. pinzetou a pod.). Vodivý kontakt obidvoch pólov batérie môže spôsobiť skrat.
- Pokiaľ zariadenie dlhšiu dobu nepoužívate, odporúča sa batérie zo zariadenia vybrať. Zariadenie tak chránite pred poškodením od vytečených batérií. Pokiaľ by došlo k vytečeniu batérií, nechajte zariadenie vyčistiť v autorizovanom servise.

Technológia Bluetooth®

- Technológia Bluetooth® je bezdrôtová technológia prenosu informácií s krátkym dosahom, ktorá umožňuje synchronizáciu a komunikáciu medzi digitálnym zariadením, ako je napr. mobilný telefón, a hlavnou súpravou.
- Spoločnosť ORAVA nenesie zodpovednosť za akékoľvek náhodné, nepriame alebo následné škody alebo iné škody, prípadne prezradenie informácií, ku ktorému môže dôjsť v priebehu bezdrôtového prenosu.

Frekvenčné pásmo

- Táto technológia používa bezlicenčné mikrovlnné rádiové frekvenčné pásmo 2,4 GHz.

Certifikácia

- Toto zariadenie dodržiava frekvenčné obmedzenia a získalo certifikáciu preukazujúcu splnenie zákonných nariadení týkajúcich sa frekvenčných pásiem. Z toho dôvodu nie je potrebné povolenie na bezdrôtový prenos.
- Nižšie uvedené zásady sú nezákonné:
 - oddelenie od hlavného zariadenia,
 - odstránenie štítkov s parametrami.

Určenie použitia

- Toto zariadenie je určené na normálne použitie všeobecného charakteru.
 - Mikrovlny vysielané z Bluetooth zariadení môžu nepriaznivo ovplyvňovať funkcie elektronických lekárskeho zariadení.
 - Nepoužívajte toto zariadenie v blízkosti zariadení alebo v prostredí citlivom na vysokofrekvenčné rušenie, napr.:
 - na miestach s prítomnosťou horľavého plynu,
 - na miestach v blízkosti automatických dverových systémov, poplachových zariadení ako:
 - letiská,
 - nemocnice,
 - laboratóriá,
 - benzínové stanice atď.,
- lebo vzájomné interferencie vysielania môžu spôsobiť nehodu.

Obmedzenia platné pri používaní

- Bezdrôtový prenos a použitie so všetkými zariadeniami s technológiou Bluetooth® nie je možné garantovať.
- Všetky zariadenia musia zodpovedať normám stanoveným spoločnosťou Bluetooth SIG, Inc.
- V závislosti od parametrov a nastavení zariadení sa spojenie nemusí podariť alebo niektoré operácie môžu byť odlišné.

- Toto zariadenie podporuje funkcie zabezpečenia technológie Bluetooth®. Aj napriek tomu v niektorých prevádzkových prostrediach alebo pri určitých nastaveniach toto zabezpečenie nemusí byť dostatočné. Pri bezdrôtovom prenose dát do tohto zariadenia buďte opatrní.

Dosah pri používaní

- Zariadenie na bezdrôtový prenos používajte vo vzdialenosti maximálne 10 m.
- Rôzne typy a charakter prostredia, prekážky alebo interferencie môžu dosah prenosu znížiť (napr. kovové prekážky, steny, osoby...).

Rušenie inými zariadeniami

- Ak je toto zariadenie umiestnené príliš blízko iných zariadení s technológiou Bluetooth® alebo zariadení používajúcich frekvenčné pásmo 2,4 GHz, nemusí fungovať správnym spôsobom a môžu sa objaviť problémy v podobe šumu alebo zvukových výpadkov spôsobených interferenciou rádiových vln.
- Toto zariadenie nemusí fungovať správnym spôsobom, ak sú rádiové vlny vysielané blízko rádiovou stanicou alebo podobným zariadením príliš silné.

Ostatné

- Ak pociťujete pri používaní technológie Bluetooth® nepohodlie, okamžite prestaňte Bluetooth zariadenie používať.
- Pokiaľ akýkoľvek problém pretrváva, obráťte sa na najbližšieho predajcu spoločnosti ORAVA.

Licencie

- Slovná značka a logo Bluetooth® sú vlastníctvom spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek ich použitie spoločnosťou ORAVA podlieha licencií.
- Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú majetkom ich príslušných vlastníkov.

Výrobca:

ORAVA retail 1, a.s.
Seberínho 2
821 03 Bratislava
Slovenská republika

Dovozca:

ORAVA retail 1, a.s.
Seberínho 2
821 03 Bratislava
Slovenská republika

ORAVA distribution CZ, s.r.o.
Ostravská 494
738 25 Svárov
Česká republika

Odpad z elektrických a elektronických zariadení - nariadenie Európskej únie 2002/96/EC a upravujúce problematiku separovaného zberu odpadu



Toto označenie na zariadení alebo jeho obale znamená, že sa nesmie likvidovať v netriedenom komunálnom odpade. Odovzdajte ho do zberného strediska na recykláciu a likvidáciu odpadu z elektrických a elektronických zariadení. Správna likvidácia nespôsobí negatívne vplyvy na životné prostredie a zdravie obyvateľstva. Prispejete tak k ochrane a k zlepšeniu životného prostredia.

Toto zariadenie je označené podľa európskeho nariadenia 2002/96/EC o elektrickom odpade a elektronickom vybavení (WEEE). Táto smernica tvorí rámec celoeurópskej odôvodnenosti o zbere a recyklácii elektrického odpadu a elektronického vybavenia.



Tento výrobok zodpovedá všetkým základným požiadavkám smerníc EÚ, ktoré sa naň vzťahujú.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Skrátené znenie Vyhlásenia o zhode:

Spoločnosť ORAVA retail 1, a.s. týmto vyhlasuje, že zariadenie EV-600BT vyhovie základným požiadavkám a iným relevantným podmienkam smernice Európskeho parlamentu a Rady č. 2014/53/EÚ.

Plný text vyhlásenia o zhode sa nachádza na internetovej stránke: www.orava.eu

Technické údaje

Napájanie:	jednosmerné 4,5 V z troch 1,5 V batérií AAA (nedodávané)
Merné jednotky:	metrické (kg)/britské (lb)
Maximálna nosnosť:	180 kg (odstupňovanie po 100 g)
Bluetooth:	Bluetooth ver. 4.0
Rozmery (š x h x v):	30,2 x 30,2 x 2,2 cm
Hmotnosť:	1,55 kg

Právo na zmeny vyhradené!

Informácie

Zariadenie je určené na meranie osobnej hmotnosti a spracúva údaje z presnej digitálnej váhy zabudovanej v podstavci. Táto metóda váženia je rýchla, bezpečná a presná a výsledok poskytuje za malý okamih.

V spolupráci s vaším smartfónom s OS Android alebo iOS, do ktorého si nainštalujete našu aplikáciu „SenssunHealth“ alebo inú kompatibilnú aplikáciu, dokáže váha poskytovať cez smartfón aj ďalšie informácie, ako sú:

- meranie telesnej hmotnosti (**Weight** kg/libry)
- index telesnej hmotnosti (BMI – Body Mass Index)
- meranie podielu telesného tuku (**Body Fat** – meranie v %)
- meranie podielu vody (**Body Water** – meranie v %)
- meranie podielu kostrového svalstva (**Skeletal Muscle** – meranie v %)
- meranie podielu kostí (**Bone** – meranie v %)
- meranie podielu proteínov (**Protein** – meranie v %)
- meranie podielu svalov v tele (**Muscle** - meranie v %)
- podkožný tuk (**Subcutaneous Fat** – meranie v kg)
- chudá telesná hmotnosť (telo bez tuku) (**Lean Body Mass** – meranie v kg)
- telesný vek (odhad veku podľa stavu tela) (**Body Age** – údaj v rokoch)
- telesný typ (typ postavy) (**Somatotype** – obézny, športový a pod.)
- základný (bazálny) metabolický výdaj /**BMR** (Basal Metabolic Rate) – meranie v kcal/
- aktívny metabolický výdaj /**AMR** (Active Metabolic Rate) – meranie v kcal/

Tieto údaje je možné vážiť a merať v aplikácii aj pre viacerých užívateľov, prípadne s viacerými smartfónmi. Na stiahnutie aplikácie použite obchod Play (Android) alebo App Store (iOS). Vo vyhľadávaní napíšte názov „Moving Life“ a stiahnite si vyhladanú aplikáciu.

Aplikáciu môžete stiahnuť aj vo forme inštalačného súboru .apk po oskenovaní QR kódu. Tu je však nutné v smartfóne povoliť inštaláciu z neznámych zdrojov. Preto odporúčame aplikáciu stiahnuť cez obchod Play alebo App Store.

QR kód na stiahnutie aplikácie:



Princíp merania

Táto váha pracuje na princípe BIA, analýzy bioelektrickej impedancie. Pri nej je v priebehu niekoľkých sekúnd prostredníctvom neznateľného, úplne bezvýznamného a nijako nebezpečného prúdu umožnené určovanie podielu požadovaných látok v tele.

Pomocou tohto merania elektrického odporu (impedancia) a započítaní konštánt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné stanoviť podiel telesného tuku a ďalšie veličiny v tele.

Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a tým aj nízky odpor. Kostí atukové tkanivo majú oproti tomu malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti vďaka svojmu vysokému odporu prúd takmer nevedú.

Upozorňujeme, že hodnoty namerané diagnostickou váhou sa reálnym hodnotám na základe lekárskej analýzy tela len približujú. Len odborný lekár môže pomocou lekárskejších metód (napr. počítačovej tomografie) vykonať presné stanovenie telesného tuku, vody, podielu svalovej hmoty a stavby kostí.

Všeobecné rady

- Vážte sa, pokiaľ možno, vždy v rovnakú dennú dobu (najlepšie ráno), po vykonaní potreby, nalačno a bez odevu, aby ste docielili provnateľné výsledky.
- Dôležité pre meranie: Stanovenie telesného tuku je nutné vykonávať naboso, vhodné je mať mierne navlhčené chodidlá. Úplne suché chodidlá môžu viesť k neuspokojivým výsledkom, pretože potom vykazujú príliš malú vodivosť.
- Počas merania stojte rovno a pokojne.
- Po nezvyčajnej telesnej námahe počkajte pred meraním niekoľko hodín.
- Po vstávaní počkajte cca 15 minút, aby sa voda v tele mohla správne rozptýliť.
- Dôležitý je len dlhodobý trend. Krátkodobé hmotnostné odchýlky v rámci niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín; voda v tele zohráva však dôležitú úlohu pre dobrý telesný stav.

Obmedzenia

Pri zisťovaní podielu telesného tuku a ďalších hodnôt môžu byť vykazované odchýlné a nehodnoverné výsledky, a to v týchto prípadoch:

- deti vo veku pod cca 10 rokov,
- vrcholoví športovci a kulturisti,
- tehotné ženy,
- osoby majúce horúčku, osoby liečené dialýzou, so symptómami opuchov alebo osteoporózou,
- osoby užívajúce kardiovaskulárne lieky (na srdce a cievny systém),
- osoby užívajúce lieky na rozšírenie alebo zúženie ciev,
- osoby so značnými anatomickými odchýlkami pri nohách vzhľadom k celkovej telesnej výške (značne kratšie alebo dlhšie chodidlá).

Príprava

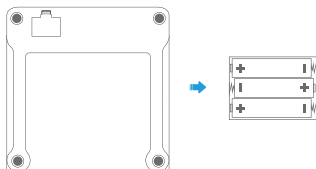
Napájanie

Zariadenie pracuje na tri 1,5 V batérie veľkosti AAA.

Batérie nie sú dodávané, takže po ich zakúpení ich vložte do váhy.

Pred používaním zariadenia je potrebné do zariadenia vložiť 3 batérie veľkosti AAA (nedodávané).

- 1 Otvorte kryt priestoru pre batérie (jemne pritlačte západku v smere šípky a podvihnite kryt).
- 2 Vložte tri 1,5 V batérie veľkosti AAA. Dodržte správnu polaritu + a -.
- 3 Zatvorte kryt priestoru pre batérie.



Rada

- Pri normálnom používaní by mali batérie vydržať niekoľko mesiacov. Ak už displej nesvieti, vymeňte obidve batérie za nové.

Poznámky

- Nenechávajte váhu na veľmi teplých alebo vlhkých miestach.
- Nepoužívajte novú batériu spolu so starými.
- Ak nebudete váhu používať dlhšiu dobu, vyberte z nej batérie. Zabráňte tak prípadnému poškodeniu váhy vytečením batérií a následnou koróziou.

Váženie

Umiestnenie

Zariadenie postavte na rovný, pevný a tvrdý povrch. Nekladajte ho napr. na koberec.

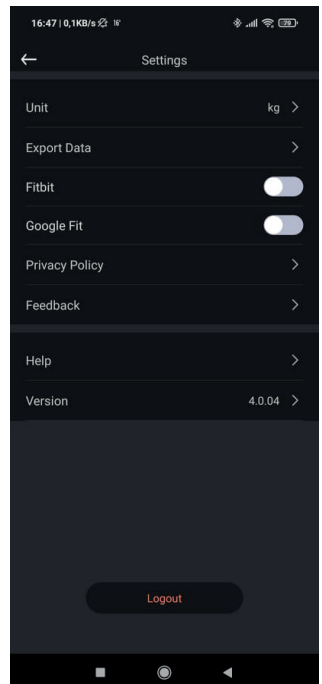
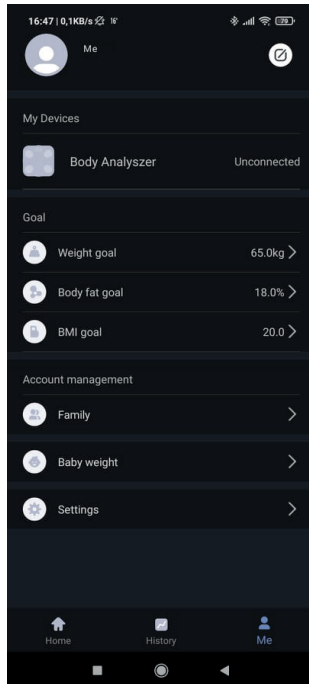
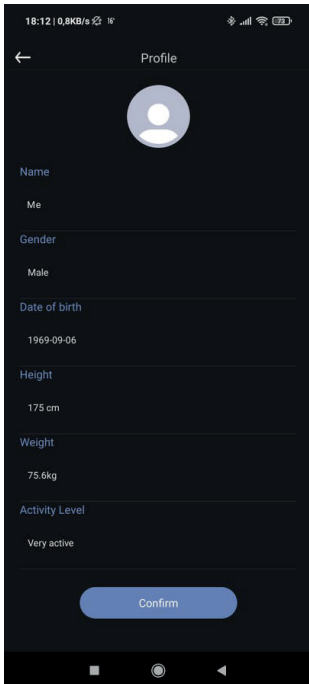


Váženie so smartfónom a aplikáciou

1 Do smartfónu stiahnite aplikáciu, zapnite Bluetooth rozhranie na smartfóne a spustite aplikáciu.

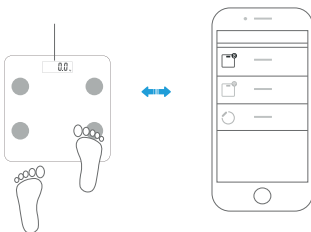
Po spustení aplikácie je potrebné nastaviť aplikáciu, zadať jednotky hmotnosti, zadať dáta používateľa (meno, vek, pohlavie, výšku, cieľovú hmotnosť atď.). Môže sa vyžadovať aj účet Google.

Postupujte interaktívne podľa danej aplikácie, pretože aplikácie na meranie hmotnosti sa neustále aktualizujú a menia.



- 2 Po zadaní všetkých údajov a zaregistrovaní želaného používateľa nechajte aplikáciu zapnutú a váhu uveďte do prevádzky tak, že zľahka nohou pritlačíte na niektorú časť plochy pre nohu. Chvíľu vyčkejte, kým sa na displeji zobrazí „0.0 kg“. Ak sa na displeji zobrazí namiesto „0.0 kg“ hlásenie chyby „Err“, počkajte, kým sa váha vypne, a znova ju zapnite.

LCD displej sa rozsvieti.



- 3 Kým je váha zapnutá, vyhľadajte a pridajte ju ako vážiace zariadenie do aplikácie. Postup sa líši podľa danej aplikácie. Po pridaní tejto váhy sa na displeji smartfónu zobrazí stupnica a rozhranie pre meranie aktívneho používateľa.
- 4 S citom sa postavte na váhu.

Postavte sa na ňu bosými nohami a dajte pozor na to, aby ste stáli na elektródach ITO v pokoji a s rovnomerne rozloženou váhou na oboch nohách.

Dôležité!

Chodidlá, nohy, lýtka a stehná sa nesmú vzájomne dotýkať. Ak sa dotýkajú, nie je možné vykonať správne meranie.

Dôležité!

Ak budete meranie vykonávať v ponožkách, nebude výsledok správny.



5 Váha okamžite začne meranie. Vyčkajte, kým sa na displeji váhy zobrazí vaša ustálená hmotnosť (napr. „58.5“). Najprv sa zobrazí hmotnosť na displeji váhy aj smartfónu. Meranie chvíľu trvá, krátko na to sa na displeji smartfónu zobrazia aj ďalšie výsledky merania.

Pre daného používateľa sa zobrazia hodnoty:

Weight (hmotnosť) v kg/librách

BMI – Body Mass Index (index telesnej hmotnosti)

Body Fat (telesný tuk) v %

Body Water (telesná voda) v %

Skeletal Muscle (podiel kostrového svalstva) v %

Bone (kostná hmotnosť) v %

Protein (podiel proteínov) v %

Muscle (podiel svaloviny) v %

Subcutaneous Fat (podkožný tuk) v kg

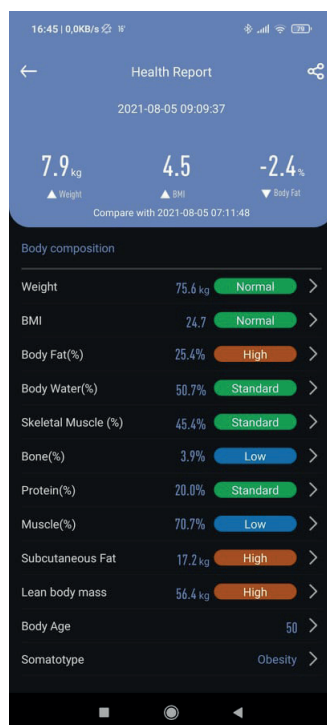
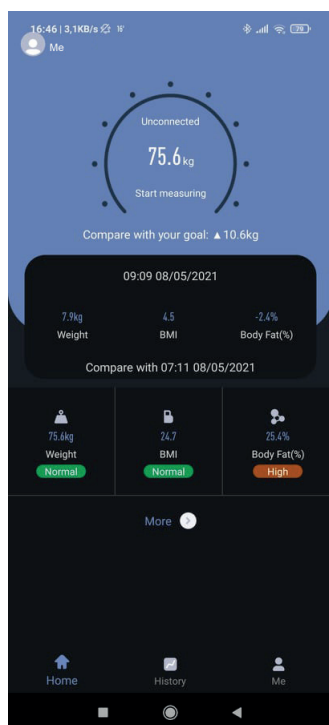
Lean Body Mass /chudá telesná hmotnosť (telo bez tuku)/ v kg

Body Age /telesný vek (odhad veku podľa stavu tela)/ v rokoch

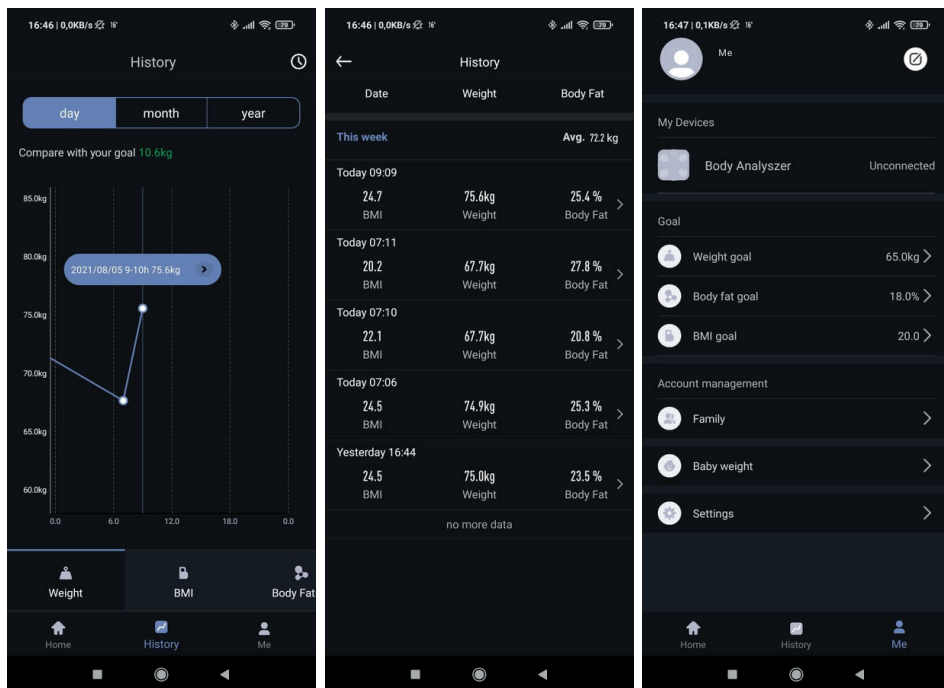
Somatotype (telesný typ (typ postavy)) graficky a slovne

BMR (bazálny metabolizmus) (spotreba kalorickej energie) v kcal

AMR (aktívny metabolizmus) (spotreba počas aktivity) v kcal



6 Po meraní sa namerané hodnoty uložia do pamäte smartfónu v aplikácii a je možné vykonávať porovnávaná jednotlivých vážení, zobrazovať grafy atď.



7 V rámci aplikácie môžete vo svojom jednom telefóne vytvoriť profily a pridať aj ďalších používateľov na váženie.

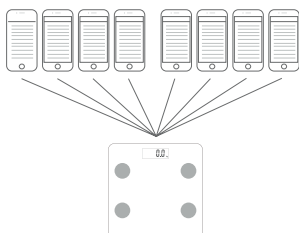
Použite na to kartu „Me“ (ja) a v nej položku „Account Management“ (správa účtu), kde v položke „Family“ (rodina) môžete pomocou ikony „+“ pridať ďalších členov rodiny alebo priateľov a pod. Celkovo môžete vytvoriť až 11 osôb.

Cez položku „Baby Weight“ (hmotnosť dieťaťa) tiež môžete odvážiť svoje deti.

V položke „Settings“ (nastavenia) môžete upravovať nastavenia vášho profilu atď. Výsledky meraní môžete exportovať, alebo zdieľať pomocou tlačidla zdieľania atď.

Postupujte interaktívne a intuitívne podľa konkrétnej aplikácie.

8 K tejto váhe je možné pripojiť tiež viacero mobilných telefónov, takže váha môže slúžiť viacerým používateľom. Počet je obmedzený podľa konkrétneho modelu.



Automatické vypnutie

Ak váhu nepoužívate (nik na nej nestojí) a na displeji je pár sekúnd zobrazené „0.0 kg“, váha sa automaticky vypne.

Ak ste používali aplikáciu v smartfóne, vypnite ju a a na smartfóne si vypnite aj Bluetooth rozhranie.

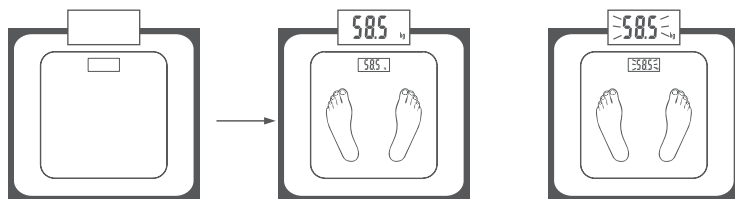
Bežné váženie bez smartfónu

1 Zapnite váhu tak, že zľahka nohou pritlačíte na niektorú časť plochy pre nohu a chvíľu vyčkajte, kým sa na displeji zobrazí „0.0 kg“.

Ak sa na displeji zobrazí namiesto „0.0 kg“ hlásenie chyby „Err“, počkajte, kým sa váha vypne, a znova ju zapnite.

2 Keď je váha zapnutá, s citom sa postavte na váhu (nemusíte byť naboso) v pokoji a s rovnomerne rozloženou váhou na oboch nohách.

3 Váha okamžite začne meranie. Vyčkajte, kým sa na displeji váhy zobrazí vaša ustálená hmotnosť (napr. „58.5“).



Vyhodnotenie výsledkov

Podiel telesného tuku

Nižšie uvedené hodnoty telesného tuku v % sú pre Vás určitým vodidlom/návodom (ďalšie informácie získate u svojho lekára).

Muž

Vek	Výborne	Dobre	Priemerne	Nevhodné
10 - 14	<11 %	11 - 16 %	16,1 - 21 %	>21,1 %
15 - 19	<12 %	12 - 17 %	17,1 - 22 %	>22,1 %
20 - 29	<13 %	13 - 18 %	18,1 - 23 %	>23,1 %
30 - 39	<14 %	14 - 19 %	19,1 - 24 %	>24,1 %
40 - 49	<15 %	15 - 20 %	20,1 - 25 %	>25,1 %
50 - 59	<16 %	16 - 21 %	21,1 - 26 %	>26,1 %
60 - 69	<17 %	17 - 22 %	22,1 - 27 %	>27,1 %
70 - 100	<18 %	18 - 23 %	23,1 - 28 %	>28,1 %

Žena

Vek	Výborne	Dobre	Priemerne	Nevhodné
10 - 14	<16 %	16 - 21 %	21,1 - 26 %	>26,1 %
15 - 19	<17 %	17 - 22 %	22,1 - 27 %	>27,1 %
20 - 29	<18 %	18 - 23 %	23,1 - 28 %	>28,1 %
30 - 39	<19 %	19 - 24 %	24,1 - 29 %	>29,1 %
40 - 49	<20 %	20 - 25 %	25,1 - 30 %	>30,1 %
50 - 59	<21 %	21 - 26 %	26,1 - 31 %	>31,1 %
60 - 69	<22 %	22 - 27 %	27,1 - 32 %	>32,1 %
70 - 100	<23 %	23 - 28 %	28,1 - 33 %	>33,1 %

U športovcov je často zistená nižšia hodnota. V závislosti od druhu vykonávaného športu, intenzite tréningu a telesnej konštrukcii môžu byť zistené aj nižšie hodnoty, ako sú uvedené smerodajné hodnoty.

Uvedomte si však, že pri extrémne nízkych hodnotách môže byť ohrozené vaše zdravie.

Podiel vody v tele

Podiel vody v tele v % sa normálne pohybuje v nasledujúcom rozmedzí:

Muž

Vek	Nevhodné	Dobre	Výborne
10 - 100	<50	50 - 65 %	>65

Žena

Vek	Nevhodné	Dobre	Výborne
10 - 100	<45	45 - 60 %	>60

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. U osôb s vysokým podielom tuku v tele sa preto môže podiel vody nachádzať pod smerodajnými hodnotami.

U vytrvalostných športovcov môžu byť naopak kvôli nízkemu podielu tuku a vysokému podielu svalovej hmoty smerodajné hodnoty prekročené.

Meranie podielu vody v tele pomocou tejto váhy nie je vhodné na vyvodzovanie lekárskeho záveru, napr. ohľadom zadržiavania vody podmieneného vekom.

Prípadne sa obráťte na svojho lekára. V zásade je vhodné snažiť sa o vysoký podiel vody v tele.

Podiel svalovej hmoty

Podiel svalovej hmoty v % sa normálne nachádza v nasledujúcom rozmedzí:

Muž

Vek	Málo	Normálne	Veľa
10 - 14	<44	44 - 57 %	>57 %
15 - 19	<43	43 - 56 %	>56 %
20 - 29	<42	42 - 54 %	>54 %
30 - 39	<41	41 - 52 %	>52 %
40 - 49	<40	40 - 50 %	>50 %
50 - 59	<39	39 - 48 %	>48 %
60 - 69	<38	38 - 47 %	>47 %
70 - 100	<39	37 - 46 %	>46 %

Žena

Vek	Málo	Normálne	Veľa
10 - 14	<36	36 - 43 %	>43 %
15 - 19	<35	35 - 41 %	>41 %
20 - 29	<34	34 - 39 %	>39 %
30 - 39	<33	33 - 38 %	>38 %
40 - 49	<31	31 - 36 %	>36 %
50 - 59	<29	29 - 34 %	>34 %
60 - 69	<28	28 - 33 %	>33 %
70 - 100	<27	27 - 32 %	>32 %

Kostná hmota

Náše kosti podliehajú rovnako ako zvyšok nášho tela prirodzeným procesom nárastu, úbytku a starnutia. Kostná hmota narastá veľmi rýchlo v detskom veku a dosahuje maximum vo veku 30 až 40 rokov. S pribúdajúcim vekom sa podiel kostnej hmoty opäť trochu znižuje. Tomuto zníženiu podielu kostnej hmoty možno čiastočne predchádzať zdravou výživou (najmä vápnik a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom. Cieleným zvyšovaním podielu svalovej hmoty môžete navyše zlepšiť stabilitu svojej kostry.

Uvedomte si, že váha nemeria obsah vápnika v kostiach, ale hmotnosť všetkých zložiek kostí (organické látky, anorganické látky a voda). Kostná hmota sa takmer nedá ovplyvniť, kolísava však mierne v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznávané smerodajné hodnoty a odporúčania.

Pozor!

Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí. Hustota kostí sa dá zistiť iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačovou tomografiou, ultrazvukom).

Pomocou tejto váhy preto nie je možné vyvodzovať závery o zmenách kostí a ich tvrdosti (napr. osteroporóza).

BMR

Bazálny metabolizmus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo pri úplnom pokoji potrebuje na udržanie svojich základných funkcií (napr. pri 24-hodinovom pokoji na lôžku). Táto hodnota v podstate závisí od hmotnosti, výšky postavy a veku. Na diagnostickej váhe je zobrazovaná v jednotke kcal/deň a je vypočítavaná pomocou vedecky uznávaného Harris-Benedictovho vzorca. Toto množstvo energie potrebuje vaše telo v každom prípade a musí mu byť dodané vo forme potravy. Dlhodobo nižší príjem energie môže viesť k ohrozeniu zdravia.

AMR

Aktívny metabolizmus (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za jeden deň.

Spotreba energie človeka stúpa so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určená pomocou zadaného stupňa aktivity (1 - 5).

Aby zostala zachovaná aktuálna hmotnosť, musí sa spotrebovaná energia opäť telu dodať vo forme jedla a pitia. Ak budete po dlhšiu dobu prijímať menej energie, než telo spotrebuje, bude rozdiel vyrovnaný prevažne z uložených zásob tuku a hmotnosť sa zníži.

Naopak, ak po dlhšiu dobu prijímate viac energie, než je vypočítaná hodnota aktívneho metabolizmu (AMR), nie je telo schopné prebytok energie spotrebovať, uloží ho vo forme tuku a hmotnosť sa zvýši.

Časová závislosť výsledkov

Nezabudnite, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti v rámci niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín.

Význam výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody v tele a svalovej hmoty a závisí aj od časového obdobia, za ktoré k týmto zmenám dôjde. Náhle zmeny v rozmedzí niekoľkých dní je potrebné odlišovať od strednodobých (v rozmedzí týždňov) a dlhodobých zmien (v rozmedzí mesiacov).

Ako základné pravidlo platí, že krátkodobé zmeny hmotnosti predstavujú takmer výlučne zmeny obsahu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny sa môžu týkať aj podielu tuku a svalovej hmoty.

- Ak vám krátkodobo klesne hmotnosť, ale podiel telesného tuku vzrastie alebo zostane rovnaký, stratili ste iba vodu - napr. po tréningu, saune alebo diéte, je to obmedzené iba na rýchle zníženie hmotnosti.
- Ak vám strednodobo vzrastá hmotnosť a podiel tuku klesá alebo zostáva na rovnakej hodnote, mohlo naopak dôjsť k vytvoreniu hodnotnej svalovej hmoty.
- Ak vám súčasne klesá hmotnosť a podiel telesného tuku, funguje vaša diéta - strácate tuk.
- V ideálnom prípade je vhodné podporiť diétu telesnou aktivitou, fitness cvičením alebo posilňovaním. Tak môžete strednodobo dosiahnuť zvýšenie podielu svalovej hmoty.
- Telesný tuk, voda v tele alebo podiel svalovej hmoty sa nedá sčítať (súčasťou svalového tkaniva je tiež voda).

Výstražné indikátory

1 „Lo“

Slabé batérie. Je potrebná výmena oboch batérií za nové.



2 „Err“

Prekročila sa maximálna nosnosť váhy. Ihneď zostúpte z váhy, aby nedošlo k poškodeniu váhy. Maximálna nosnosť je indikovaná v návode.



3 „C“

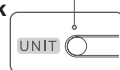
Chybné meranie. Zopakujte meranie.



Prepínanie jednotiek

Ak potrebujete zmeniť jednotky hmotnosti, môžete tak vykonať prepnutím prepínača „kg/lb“, ktorý je na spodnej strane váhy. Prepínač stláčajte, kým sa na displeji nezobrazí symbol želaných jednotiek. Váha bude potom vážiť v metrických, alebo anglických jednotkách hmotnosti.

Tlačidlo prepínania jednotiek



Výmena batérií a ich likvidácia

Ak sa na displeji zobrazí „Lo“, je nutné vymeniť všetky tri batérie.

- 1 Otvorte kryt priestoru pre batérie na spodnej strane váhy.
- 2 Vyberte batérie.
- 3 Vložte 3 nové 1,5 V batérie AAA (použite len rovnaký typ).
Dodržte správnu polaritu + a -!
- 4 Zatvorte kryt priestoru pre batériu.

Ekologickú likvidáciu použitých batérií zabezpečíte ich odovzdaním u svojho špecializovaného predajcu, alebo ich vyhodíte do špeciálnych kontajnerov, ktoré na tento účel pripravila obec. Informujte sa o spôsobe likvidácie batérií v zmysle platných miestnych predpisov a noriem.

Nelikvidujte ich v netriedenom komunálnom odpade.

Ak zariadenie neplánujete dlhší čas používať, vyberte z neho batérie. Zabráňte tak ich vybitiu a prípadnému poškodeniu zariadenia vytečeným elektrolytom.

Riešenie problémov

Ak zariadenie nefunguje, najskôr skúste vykonať nižšie uvedené opatrenia. Ak uvedené opatrenia nepomohli a váha stále nefunguje, požiadajte o opravu predajcu alebo servisné stredisko.

Aplikácia neprijíma výsledky váženia z Bluetooth váhy.

- Ak chcete zistiť stav pripojenia, skontrolujte BT pripojenie v rozhraní aplikácie.
- Skontrolujte, či je na vašom mobilnom zariadení zapnuté Bluetooth a či je Bluetooth zariadenie v dosahu pokrytia signálom.
- Skontrolujte, či nie sú batérie vo váhe, resp. v mobilnom zariadení takmer vybité.
- Reštartujte aplikáciu.
- Vypnite a znova zapnite Bluetooth a potom znova vytvorte Bluetooth pripojenie medzi váhou a mobilným telefónom.

Nepodarilo sa pripojiť k vášmu zariadeniu.

- Uistite sa, či k váhe nie je pomocou Bluetooth pripojené súčasne iné zariadenie.
- Uistite sa, že je vaše mobilné zariadenie vybavené rozhraním Bluetooth ver. 4.0 alebo novšou.

LCD displej nereaguje/nesvieti.

- Skontrolujte správne vloženie 3 batérií AAA a v prípade potreby ich vymeňte.

Čistenie a údržba

Váhu čistite len suchou handričkou mierne navlhčenou vo vode.

Na čistenie nepoužívajte žiadne drsné čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá, ako je lieh, benzín alebo riedidlo.

Váhu neponárajte do vody.

Sklo očistite, keď je už znečistené od nôh.

Upozornenie!

Ak displej trvalo ukazuje chybové hlásenie „Err“, alebo v prípade, že váha nefunguje, aj keď ste vymenili (vybrali a znova vložili) batérie, obráťte sa na predajcu alebo autorizovaný servis.