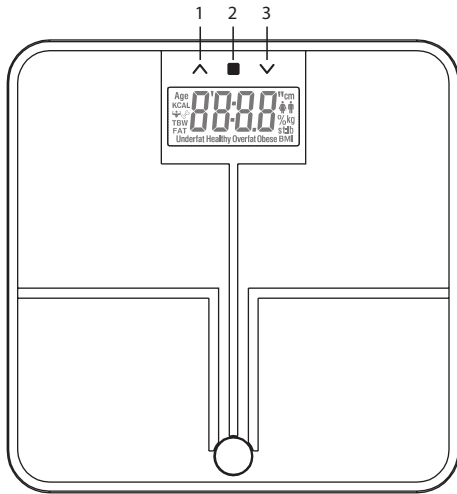


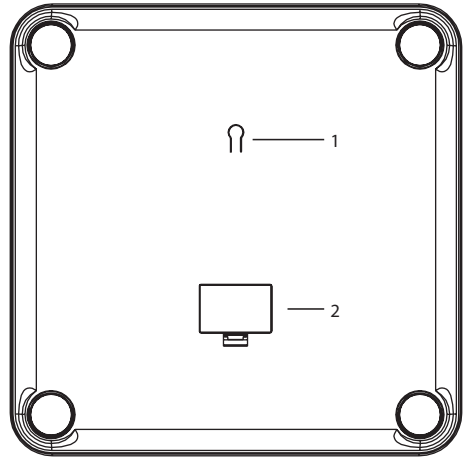
EV109

GB	Digital personal scale with BMI index
CZ	Digitální osobní váha s BMI indexem
SK	Digitálna osobná váha s BMI indexom
PL	Cyfrowa waga łazienkowa z pomiarem BMI
HU	Digitális személymérleg (BMI)
SI	Digitalna osebna tehtnica z indeksom telesne mase
RS HR BA ME	Digitalna lična vaga sa BMI indeksom
DE	Digitale Personenwaage mit BMI-Index
UA	Цифрові особисті ваги з BMI показником
RO	Cântar digital de persoane cu indice BMI
LT	Skaitmeninės svarstyklės at BMI indeksu
LV	Digitālie personiskie svāri su BMI indeksu
EE	Digitaalne kaal BMI indeksiga
BG	Цифрова везна за баня с индекс на BMI





1



2

GB | Digital personal scale with BMI index

Read this manual and safety instructions carefully before first use of the product!

Technical specifications:

Toughened safety glass: 6 mm
 LCD display: 91 × 43 mm
 Maximum weight: 180 kg
 Minimum load: 5 kg
 Measurement increments: 0.1 kg / 0.2 lb
 Unit of measure: kg/lb/st
 Memory: max. 13 users
 Height setting: 100–240 cm

Age setting: 10 to 99 years
 Unit, increment of fat content measurement: 0.1 %
 Unit, increment of water content measurement: 0.1 %
 Unit, increment of muscle mass measurement: 0.1 %
 Automatic switch-off after 10 seconds
 Indicator for low battery/overload
 Power supply: 3× 1.5 V AAA (included)

Basic rules for use:

1. Digital bathroom scales EV109 are designed for household use only.
2. Have all repairs done by a professional in a repair shop or the store where you bought the device!
3. Do not use the scales in the vicinity of devices which create electromagnetic fields. Place the scales at a sufficient distance from such products to prevent mutual interference.
4. The result is only an approximate value. The product is not a medical tool. Please always consult your doctor regarding medication or diet to achieve optimal weight.
5. Do not insert any objects into the openings on the device.
6. The scales are intended for weighing persons older than 10 and younger than 99 years of age.
7. Weighing house pets is not allowed.
8. Protect the scales from falls or impacts. Do not jump on the scales.
9. You or the device may slip when on a wet surface. Similarly, never stand on the edge of the scales when on a smooth surface, and keep balance while standing on the scales.
10. Due to electronic impedance, never use the device in the following circumstances:
 - a) if you have an implanted pacemaker or another medical electronic implant
 - b) if you suffer from heart problems or disease
 - c) during pregnancy
 - d) if you are treated with dialysis
 - e) if you have a fever
 - f) if you suffer from osteoporosis
 - g) if you have an oedema or swelling
 - h) if you have been exercising longer than 5 hours
 - i) if your heart rate is lower than 60 beats per minute
11. Only use the scales in accordance with the instructions provided in this manual.
12. The producer is not liable for damage caused by improper use of the device.
13. This appliance is not intended for use by persons (including children) whose physical, sensory or mental disability or lack of experience and expertise prevents safe use, unless they are supervised or instructed in the use of the appliance by a person responsible for their safety. Children must always be supervised and must never play with the appliance.

Button description:

(see Fig. 1)





- 1 – ▲ button – increases value by 1 unit of measure
- 2 – ■ button – manually turns on the scales, input information settings
- 3 – ▼ button – reduces value by 1 unit of measure

Back

(see Fig. 2)

- 1 – button for setting mass units
- 2 – battery compartment

Overview of Icons

Icon	Meaning
kg st:lb	Body mass unit
P01	User position in memory
	Male
	Female
cm	Body height
Age	Age
FAT	Body fat
TBW	Water content in body
	Muscle mass
	Bone mass
%	Values in percent – body fat / water / muscle mass / bone mass
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI rating – underweight / normal / overweight / obese
KCAL	Daily kilocalorie requirement
BMI	BMI value

Inserting/Replacing Batteries

1. Open the battery compartment cover on the bottom side of the scales.
2. Remove the depleted batteries.
3. Insert new 3x 1.5 V AAA batteries. Make sure you observe the correct polarity.
If batteries are protected by a safety film, remove it first before putting the batteries into the scales.
Only use alkaline batteries of the same type; do not use old and new batteries at the same time; do not use rechargeable batteries.
4. Close the cover.

Basic Weight Measurement (without BMI) / Changing Unit of Weight

1. Place the scales on a flat, hard and stable surface.
2. Carefully step onto the scales - the scales turn on automatically.
If you wish to change the unit of mass (kg/lb/st), repeatedly press the mass unit change button on the underside of the scales.
3. Stand still on the scales and do not move – after a moment, the measured weight will be displayed.
4. After 10 seconds, the scales turn off automatically.

MEASURING BODY FAT, WATER, MUSCLE MASS, BONES

INFORMATION FOR MEASURING BODY FAT

WARNING: Persons using a pacemaker or another implant with electronic components are not allowed to use these scales – proper functioning of the implant might be impaired.

NOTE: Correct measurements can only be achieved when standing evenly on the scales, barefoot and with dry feet! The basic principle of the device is measuring the electrical impedance within the human body. To obtain data, the scales send a weak, unnoticeable electronic signal through the body.

The signal is completely safe! The method is called „Bioelectrical Impedance Analysis“ (BIA), a factor based on the mutual relation between the body and weight and the associated percentage of water in the body, as well as other biological data (age, sex, body mass). There are corpulent people with a balanced ratio between fat and body mass and lean people with very high body fat value. Body fat is a factor which can significantly impact for instance the cardiovascular system. Therefore, checking both values (fat and weight) is a useful tool for maintaining good fitness and a healthy body.

BODY FAT

Body fat is an important component of the body – from protecting the joints, to being a source of vitamins, a body temperature regulator, and overall a vital role player in the human body. It is advised to not reduce its amount rapidly, but to ensure it is at a healthy level, keeping a good balance between muscle mass and fat.

IMPORTANCE OF WATER FOR OUR HEALTH

The human body is approximately 55–60 % water, with ratios varying based on age and sex.

Water has several roles in the human body:

- constitutes our cell blocks; meaning that every cell, such as skin cells, brain cells, muscle cells etc. operate correctly only if they contain sufficient water,
- it is an important substance released in our body,
- it transports nutrients and metabolites in the body.

You can compare the reference values for your fitness profile with the following table. It shows the dependence of body fat on age and sex. Focus more on keeping a balance of water in the body. Similarly to fat levels, water levels fluctuate during the day. The obtain relevant results, make measurements always at the same time of day. The obtained measurements for body fat and water should be taken rather as informative. They are not recommended for medical purposes.

Always consult these measurements with your doctor before making radical changes to your regimen.

Measuring Weight with Display of Body Fat, Water, Muscle Mass, Bones, BMI

Before weighing, enter basic information about each user.

Can save data for up to 13 users.

Take off your shoes and socks before weighing, otherwise the information displayed will be incorrect.

Saving User Information

Press the ■ button.

P01 will begin flashing on the screen, indicating user no. 1.

Again press the ■ button to save the user's information under number P01 or press the Λ/V button to change the user number.

Input entry information using buttons Λ/V in the following order:

User number – sex – age – height.

Confirm each value by pressing ■.

You can later change the saved information by pressing the ■ button.

After inputting entry information, wait until the display shows 0.0 kg.

Step onto the scales and stand still; do not move – after a moment, the display will show:

Current weight → body fat → water → muscle → bones → daily kilocalorie requirement → BMI.

This information will be displayed 2x in a row.

Then the scales will turn off.

BMI

BMI	Underweight	Normal	Overweight	Obese
	<18.5	18.5–25	25–30	>30

Amount of Fat in the Body

BODY FAT – MALE

AGE	Underweight	Normal	Overweight	Obesity
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

BODY FAT – FEMALE

AGE	Underweight	Normal	Overweight	Obesity
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

The scales may show the following error messages:

Lo – low batteries, replace.

Err – scales overloaded, step off the scales. The scales could become damaged.

ErrL – fat level too low.

Errh – fat level too high.

C – error during measurement, reweigh.



Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste; use sorted waste collection points. Contact local authorities for up-to-date information about collection points. If electrical appliances are deposited in waste landfills, hazardous substances may leak into the groundwater, enter the food chain and harm your health.

Emos spol s.r.o. declares that the EV109 is in compliance with the essential requirements and other applicable provisions. The devices can be freely operated in the EU. The Declaration of Conformity can be found at <http://www.emos.eu/download>.

CZ | Digitální osobní váha s BMI indexem

Před uvedením výrobku do provozu si důkladně pročtěte tento návod a bezpečnostní pokyny!

Technické specifikace:

Bezpečnostní tvrzené sklo: 6 mm

LCD displej: 91 × 43 mm

Maximální hmotnost: 180 kg

Minimální zatížení: 5 kg

Měřicí rozlišení: 0,1 kg/0,2 lb

Měrná jednotka: kg / lb / st

Paměť: max. 13 uživatelů

Nastavení výšky: 100–240 cm

Nastavení věku: 10 až 99 let

Jednotka, rozsah měření tuku: 0,1 %

Jednotka, rozsah měření vody: 0,1 %

Jednotka, rozsah měření svalové hmoty: 0,1 %

Automatické vypnutí po 10 sekundách

Indikace přetížení/slabé baterie

Napájení: 3 × 1,5 V AAA (součástí balení)

Základní pravidla používání:

1. Digitální osobní váha EV109 je určena pouze pro použití v domácnosti.
2. Veškeré opravy řešte v odborném servisu nebo u prodejce!
3. Nepoužívejte váhu v blízkosti přístrojů, které mají elektromagnetické pole. Umístěte váhu v dostatečné vzdálenosti od takového výrobku, abyste zamezili vzájemnému rušení.
4. Výsledek je pouze orientační hodnota. Tento výrobek není lékařským přístrojem.

Vždy prosím konzultujte se svým lékařem léky či dietu pro dosažení optimální hmotnosti.

5. Do otvorů přístroje nedávejte žádné předměty.
6. Váha je určena pro vážení osob starších 10 let a mladších 99 let.
7. Na váze se nesmí vážit domácí zvířata.
8. Chraňte váhu před pády a nárazy. Neskákejte na ni.
9. Na mokřém povrchu můžete vy nebo přístroj uklouznout. Rovněž si na hladkém povrchu nikdy nestoupejte na okraj váhy a při měření udržujte na váze rovnováhu.
10. Z důvodu elektronické impedance nepoužívejte tento přístroj v následujících případech:
 - a) pokud vám byl voperován kardiostimulátor nebo jiný lékařský elektronický implantát

- b) pokud máte srdeční potíže a onemocnění
 - c) během těhotenství
 - d) pokud chodíte na dialýzu
 - e) máte horečku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém či otok
 - h) pokud jste absolvovali cvičení trvající déle než 5 hodin
 - i) váš srdeční tep je nižší než 60 tepů za minutu
11. Používejte váhu pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu.
 12. Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím tohoto přístroje.
 13. Tento spotřebič není určen pro používání osobami (včetně dětí), jimž fyzická, smyslová nebo mentální neschopnost či nedostatek zkušeností a znalostí zabraňuje v bezpečném používání spotřebiče, pokud na ně nebude dohlíženo nebo pokud nebyly instruovány ohledně použití spotřebiče osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Je nutný dohled nad dětmi, aby se zajistilo, že si nebudou se spotřebičem hrát.

Popis tlačítek:

(viz obr. 1)

1 – Tlačítko Δ , zvýšení hodnoty o 1 měrnou jednotku

2 – Tlačítko \blacksquare manuální zapnutí váhy, nastavení vstupních údajů

3 – Tlačítko ∇ , snížení hodnoty o 1 měrnou jednotku

Zadní strana





(viz obr. 2)

1 – tlačítko pro nastavení jednotky váhy

2 – bateriový prostor

Přehled ikon

Ikona	Význam
kg st:lb	Jednotka tělesná váhy
P01	Uživatelská pozice v paměti

Ikona	Význam
	Muž
	Žena
cm	Výška těla
Age	Věk
FAT	Zobrazení tělesného tuku
TBW	Zobrazení množství vody v těle
	Zobrazení svalové hmoty
	Váha kostí
%	Hodnoty v procentech – tělesný tuk/voda/svalová hmota/váha kostí
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI Index hodnocení – podváha/normální váha/nadváha/obezita
KCAL	Denní požadavek kilokalorií
BMI	Hodnota BMI

Vložení/výměna baterií

1. Otevřete kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy.
2. Vyjměte použité baterie.
3. Vložte nové baterie 3x 1,5 V AAA. Dbejte na dodržení správné polaridy.
Pokud jsou baterie chráněny bezpečnostní fólií je nutné ji odstranit před vložením baterií do váhy.
Používejte pouze alkalické baterie stejného typu, nepoužívejte dohromady staré a nové baterie, nepoužívejte nabíjecí baterie.
4. Zavřete kryt.

Základní měření hmotnosti (bez BMI indexu) /Změna jednotky hmotnosti

1. Váhu položte na rovný, tvrdý a stabilní povrch.
2. Opatrně stoupněte na váhu – váha se automaticky zapne.
Pokud chcete změnit jednotku hmotnosti (kg/lb/st) stiskněte opakovaně tlačítko změny jednotky na spodní straně váhy.
3. Na váze stůjte v klidu, nehybejte se – po chvíli se zobrazí naměřená hmotnost.
4. Po 10 sekundách dojde k automatickému vypnutí váhy.

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU, VODY, SVALOVÉ HMOTY, KOSTÍ

INFORMACE PŘI MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

VÝSTRAHA: Osoby používající kardiostimulátor či jiný implantát s elektronickými součástmi nejsou oprávněni používat tuto váhu – u implantátů může být narušena správná funkcionality.

POZNÁMKA: Správnosti naměřených výsledků lze dosáhnout pouze při rovném stání na ploše váhy, bosí a se suchými chodidly! Základní princip zařízení je založený na měření elektrického odporu v rámci lidského těla. Pro získání příslušných údajů, váha vysílá slabý nepostřehnutelný elektrický signál skrze vaše tělo.

Signál je zcela bezpečný! Metoda měření je popisována jako "analýza bioelektrického odporu" (BIA), faktor založený na vzájemném příbuzenství těla a váhy a přidruženém procentu množství vody v těle, stejně tak jako na dalších biologických datech (věk, pohlaví, tělesná váha). Existují silné osoby s vyrovnaným procentem mezi tukem a tělesnou hmotou a také štíhlé osoby se znatelně vysokou hodnotou tělesného tuku. Tělesný tuk je faktor, který dokáže velmi významně zatížit např. kardiovaskulární systém. Proto je kontrola obou hodnot (tuk a váha) vhodná pro udržení těla v kondici a v dobrém zdravotním stavu.

TĚLESNÝ TUK

Tělesný tuk je významnou komponentou těla – od ochrany kloubů, tak jako zdroj vitamínů pro regulaci tělesné teploty, zastává tuk neoddělitelnou roli v lidském těle. Není vhodné jej radikálně redukovat, ale zajistit jeho správnou hladinu a udržovat rovnováhu mezi svalovinou a tukem.

DŮLEŽITOST VODY PRO NAŠE ZDRAVÍ

Lidské tělo se skládá přibližně z 55–60 % vody, v závislosti na věku a pohlaví v různém poměru.

Voda má několik úloh v lidském těle:

- sestavuje bloky našich buněk; to znamená, že každá buňka jako např. buňka kůže, mozku, svalů aj. fungují správně pouze tehdy, pokud obsahují dostatek vody,
- je důležitou látkou uvolňovanou v našem těle,
- dopravuje živiny a metabolické produkty těla.

Referenční hodnoty pro váš fitness profil si můžete porovnat s následující tabulkou. Zobrazuje závislost tělesného tuku na věku a pohlaví. Zaměřte se více na rovnováhu vody v těle, která, stejně jako hladina tuku, kolísá během celého dne. Pro získání relevantních výsledků, provádějte měření ve stejný čas dne. Získané výsledky měření tělesného tuku a vody berte spíše jako informativní. Nejsou doporučeny pro medicínské účely.

Vždy raději konzultujte tato měření s vaším lékařem, pokud budete uvažovat o radikálních zásazích do vaší životosprávy.

Měření hmotnosti se zobrazením množství tělesného tuku, vody, svalové hmoty, kostí, BMI indexu

Před vážením je nutno zadat základní údaje o každém uživateli.

Lze uložit údaje pro maximálně 13 uživatelů.

Před vážením si odložte boty a ponožky, jinak nebudou zobrazeny informace správně.

Uložení informace o uživateli

Stiskněte tlačítko **■**.

Na displeji začne blikat P01 = uživatel č.1.

Stiskněte znovu tlačítko **■** pro uložení informací pro uživatele pod číslem P01 nebo stiskněte tlačítko **Λ/V** pro změnu čísla uživatele.

Zadejte vstupní informace tlačítky **Λ/V** v tomto pořadí:

Číslo uživatele – pohlaví – věk – výška.

Pro potvrzení každého údaje stiskněte tlačítko **■**.

Uložené údaje můžete později změnit stisknutím tlačítka **■**.

Po zadání vstupních údajů vyčkejte, až se na displeji zobrazí 0.0 kg.

Stoupněte si na váhu, stůjte v klidu, nehýbejte se – po chvíli se zobrazí informace:

Aktuální hmotnost → množství tuku → vody → svalů → kostí → denní požadavek kilokalorií → BMI index.

Tyto informace se zobrazí postupně 2x za sebou.

Potom se váha vypne.

BMI index

BMI index	Podváha (Underfat)	Normální váha (Healthy)	Nadváha (Overfat)	Obezita (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Množství tuku v těle

TĚLESNÝ TUK – MUŽ

VĚK	Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

TĚLESNÝ TUK – ŽENA

VĚK	Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Váha může zobrazit následující chybové hlášky:

Lo – vybité baterie, vyměňte je.

Err – váha je přetížená, odstupte z váhy. Může dojít k jejímu poškození.

ErrL – příliš nízká hladina tuku.

Errh – příliš vysoká hladina tuku.

C – chyba při měření, zopakujte vážení.



Nevyhazujte elektrické spotřebiče jako netříděný komunální odpad, použijte sběrná místa tříděného odpadu. Pro aktuální informace o sběrných místech kontaktujte místní úřady. Pokud jsou elektrické spotřebiče uloženy na skládkách odpadků, nebezpečné látky mohou prosakovat do podzemní vody a dostat se do potravního řetězce a poškodovat vaše zdraví.

Emos spol. s r. o. prohlašuje, že EV109 je ve shodě se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice. Zařízení lze volně provozovat v EU. Prohlášení o shodě lze najít na webových stránkách <http://www.emos.eu/download>.

SK | Digitálna osobná váha s BMI indexom

Pred uvedením výrobku do prevádzky si dôkladne prečítajte tento návod a bezpečnostné pokyny!

Technická špecifikácia:

Bezpečnostné tvrdené sklo: 6 mm
LCD displej: 91 × 43 mm
Maximálna hmotnosť: 180 kg
Minimálne zaťaženie: 5 kg
Meracie rozlíšenie: 0,1 kg/0,2 lb
Merná jednotka: kg/lb / st
Pamäť: max. 13 užívateľov
Nastavenie výšky: 100–240 cm

Nastavenie veku: 10 až 99 rokov
Jednotka, rozsah merania tuku: 0,1 %
Jednotka, rozsah merania vody: 0,1 %
Jednotka, rozsah merania svalovej hmoty: 0,1 %
Automatické vypnutie po 10 sekundách
Indikácia preťaženia/slabé batérie
Napájanie: 3 × 1,5 V AAA (súčasťou balenia)

Základné pravidlá používania:



1. Digitálna osobná váha EV109 je určená iba pre použitie v domácnosti.
2. Všetky opravy riešte v odbornom servise alebo u predajcu!
3. Nepoužívajte váhu v blízkosti prístrojov, ktoré majú elektromagnetické pole. Umiestnite váhu v dostatočnej vzdialenosti od takéhoto výrobku, aby ste zamedzili vzájomnému rušeniu.
4. Výsledok je len orientačná hodnota. Tento výrobok nie je lekársym prístrojom. Vždy prosím konzultujte so svojim lekárom lieky či diétu pre dosiahnutie optimálnej hmotnosti.
5. Do otvorov prístroja nedávajte žiadne predmety.
6. Váha je určená pre váženie osôb starších 10 rokov a mladších 99 rokov.
7. Na váhe sa nesmú vážiť domáce zvieratá.
8. Chráňte váhu pred pádmi a nárazmi. Neskáčte na ňu.
9. Na mokrom povrchu sa môžete vy alebo prístroj pošmyknúť. Rovnako si na hladkom povrchu nikdy nestúpajte na okraj váhy a pri meraní udržiajte na váhe rovnováhu.
10. Z dôvodu elektronickej impedancie nepoužívajte tento prístroj v nasledujúcich prípadoch:
 - a) ak vám bol voperovaný kardiostimulátor alebo iný lekársky elektronický implantát
 - b) ak máte srdcové ťažkosti a ochorenia
 - c) počas tehotenstva
 - d) ak chodíte na dialýzu
 - e) máte horúčku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém či opuch
 - h) ak ste absolvovali cvičenie trvajúce dlhšie ako 5 hodín
 - i) váš srdcový tep je nižší ako 60 úderov za minútu
11. Používajte váhu iba v súlade s pokynmi uvedenými v tomto návode.
12. Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym použitím tohto prístroja.
13. Tento spotrebič nie je určený pre používanie osobami (vrátane detí), ktorým fyzická, zmyslová alebo mentálna neschopnosť či nedostatok skúseností a znalostí zabraňuje v bezpečnom používaní spotrebiča, pokiaľ na ne nebude dohliadané alebo pokiaľ neboli inštruované ohľadom použitia spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Je nutný dohľad nad deťmi, aby sa zaistilo, že sa nebudú so spotrebičom hrať.

Popis tlačidiel:

(pozri obr. 1)

- 1 – Tlačidlo Δ , zvýšenie hodnoty o 1 mernú jednotku
- 2 – Tlačidlo \blacksquare manuálne zapnutie váhy, nastavenie vstupných údajov
- 3 – Tlačidlo ∇ , zníženie hodnoty o 1 mernú jednotku




Prehľad ikon

Ikona	Význam
kg st:lb	Jednotka telesnej váhy
P01	Užívateľská pozícia v pamäti
	Muž
	Žena
cm	Výška tela
Age	Vek
FAT	Zobrazenie telesného tuku
TBW	Zobrazenie množstva vody v tele

Zadná strana

(pozri obr. 2)

- 1 – tlačidlo pre nastavenie jednotky váhy
- 2 – batériový priestor

Ikona	Význam
	Zobrazenie svalovej hmoty
	Váha kostí
	Hodnoty v percentách - telesný tuk/voda/svalová hmota/váha kostí
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI Index hodnotenie - podváha/normálna váha/nadváha/obezita
KCAL	Denná požiadavka kilokalórií
BMI	Hodnota BMI

Vloženie/výmena batérií

1. Otvorte kryt priestoru pre batérie na spodnej strane váhy.
2. Vyberte použité batérie.
3. Vložte nové batérie 3x 1,5 V AAA. Dbajte na dodržanie správnej polarity.
Ak sú batérie chránené bezpečnostnou fóliou je nutné ju odstrániť pred vložením batérií do váhy.
Používajte len alkalické batérie rovnakého typu, nepoužívajte dohromady staré a nové batérie, nepoužívajte nabijacie batérie.
4. Zatvorte kryt.

Základné meranie hmotnosti (bez BMI indexu) / Zmena jednotky hmotnosti

1. Váhu položte na rovný, tvrdý a stabilný povrch.
2. Opatrne sa postavte na váhu - váha sa automaticky zapne.
Ak chcete zmeniť jednotku hmotnosti (kg/lb/st) stlačte opakovane tlačidlo zmeny jednotky na spodnej strane váhy.
3. Na váhe stojte v pokoji, nehýbte sa - po chvíli sa zobrazí nameraná hmotnosť.
4. Po 10 sekundách dôjde k automatickému vypnutiu váhy.

MERANIE TELESNÉHO TUKU, VODY, SVALOVEJ HMOTY, KOSTÍ

INFORMÁCIE PRI MERANÍ TELESNÉHO TUKU

VÝSTRAHA: Osoby používajúce kardiostimulátor či iný implantát s elektronickými súčiastkami nie sú oprávnení používať túto váhu - u implantátov môže byť narušená správna funkcionálnosť.

POZNÁMKA: Správnosť nameraných výsledkov možno dosiahnuť len pri rovnom státi na ploche váhy, bosí a so suchými chodidlami! Základný princíp zariadenia je založený na meraní elektrického odporu v rámci ľudského tela. Pre získanie relevantných údajov, váha vysiela slabý nepostrehnuteľný elektrický signál skrze vaše telo.

Signál je úplne bezpečný! Metóda merania je popisovaná ako "analýza bioelektrického odporu" (BIA), faktor založený na vzájomnom prírúženstve tela a váhy a pridruženom percente množstva vody v tele, rovnako tak ako na iných biologických dátach (vek, pohlavie, telesná váha). Existujú silné osoby s vyrovnaným percentom medzi tukom a telesnou hmotou a tiež štíhle osoby so znateľne vysokou hodnotou telesného tuku. Telesný tuk je faktor, ktorý dokáže veľmi významne zaťažiť napr. kardiovaskulárny systém. Preto je kontrola oboch hodnôt (tuk a váha) vhodná pre udržanie tela v kondícii a v dobrom zdravotnom stave.

TELESNÝ TUK

Telesný tuk je významným komponentom tela - od ochrany kĺbov, tak ako zdroj vitamínov po reguláciu telesnej teploty, zastáva tuk neoddeliteľnú úlohu v ľudskom tele. Nie je vhodné ho radikálne redukovat', ale zaistiť jeho správnu hladinu a udržiavat' rovnováhu medzi svalovinou a tukom.

DÔLEŽITOSŤ VODY PRE NAŠE ZDRAVIE

Ľudské telo sa skladá približne z 55–60 % vody, v závislosti od veku a pohlavia v rôznom pomere.

Voda má niekoľko úloh v ľudskom tele:

- zostavuje bloky našich buniek; to znamená, že každá bunka ako napr. bunka kože, mozgu, svalov a iné fungujú správne len vtedy, ak obsahujú dostatok vody,
- je dôležitou látkou uvoľňovanou v našom tele,
- doprava živín a metabolické produkty tela.

Referenčné hodnoty pre váš fitness profil si môžete porovnať s nasledujúcou tabuľkou. Zobrazuje závislosť telesného tuku na veku a pohlaví. Zamerajte sa viac na rovnováhu vody v tele, ktorá, rovnako ako hladina tuku, kolíše počas celého dňa. Pre získanie relevantných výsledkov, vykonávajte merania v rovnaký čas dňa. Získané výsledky merania telesného tuku a vody berte skôr ako informatívne. Nie sú odporúčané pre medicínske účely.

Vždy radšej konzultujte tieto merania s vaším lekárom, ak budete uvažovať o radikálnych zásahoch do vašej životosprávy.

Meranie hmotnosti sa zobrazením množstva telesného tuku, vody, svalovej hmoty, kostí, BMI indexu

Pred vážením je nutné zadať základné údaje o každom užívateľovi.

Je možné uložiť údaje pre maximálne 13 užívateľov.

Pred vážením si odložte topánky a ponožky, inak nebudú zobrazené informácie správne.

Uloženie informácie o užívateľovi

Stlačte tlačidlo ■.

Na displeji začne blikať P01 = užívateľ č.1.

Stlačte znovu tlačidlo ■ pre uloženie informácií pre užívateľov pod číslom P01 alebo stlačte tlačidlo Λ/V pre zmenu čísla užívateľa.

Zadajte vstupné informácie tlačidlami Λ/V v tomto poradí:

Číslo užívateľa - pohlavie - vek - výška.

Pre potvrdenie každého údaja stlačte tlačidlo ■.

Uložené údaje môžete neskôr zmeniť stlačením tlačidla ■.

Po zadaní vstupných údajov vyčakajte, až sa na displeji zobrazí 0,0 kg.

Postavte sa na váhu, stojte v pokoji, nehýbte sa - po chvíli sa zobrazí informácia:

Aktuálna hmotnosť → množstvo tuku → vody → svalov → kostí → denná požiadavka kilokalórií → BMI index.

Tieto informácie sa zobrazia postupne 2x za sebou.

Potom sa váha vypne

BMI index

BMI index	Podváha (Underfat)	Normálna váha (Healthy)	Nadváha (Overfat)	Obezita (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Množstvo tuku v tele

TELESNÝ TUK – MUŽ

VEK	Podváha	Normálny	Nadváha	Obezita
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

TELESNÝ TUK – ŽENA

VEK	Podváha	Normálny	Nadváha	Obezita
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Váha môže zobraziť nasledujúce chybové hlášky:

Lo – vybité batérie, vymeňte ich.

Err – váha je preťažená, odštúpte z váhy. Môže dôjsť k jej poškodeniu.

ErrL – príliš nízka hladina tuku.

Errh – príliš vysoká hladina tuku.

C – chyba pri meraní, zopakujte váženie.



Nevyhadzujte elektrické spotrebiče ako netriedený komunálny odpad, použite zberné miesta triedeného odpadu. Pre aktuálne informácie o zberných miestach kontaktujte miestne úrady. Pokiaľ sú elektrické spotrebiče uložené na skládkach odpadkov, nebezpečné látky môžu presakovať do podzemnej vody a dostať sa do potravinového reťazca a poškodzovať vaše zdravie.

EMOS spol. s r. o. prehlasuje, že EV109 je v zhode so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smernice. Zariadenie je možné voľne prevádzkovať v EÚ. Prehlásenie o zhode možno nájsť na webových stránkach <http://www.emos.eu/download>.

PL | Cyfrowa waga łazienkowa z pomiarem BMI

Przed uruchomieniem produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i wskazówki bezpieczeństwa!

Specyfikacja techniczna:

Bezpieczne, hartowane szkło: 6 mm

Wyświetlacz LCD: 91 × 43 mm

Maksymalna obciążenie: 180 kg

Minimalne obciążenie: 5 kg

Rozdzielczość pomiaru: 0,1 kg / 0,2 lb
 Jednostka miary: kg/ lb / st
 Pamięć: do 13 użytkowników
 Ustawienie wzrostu użytkownika: 100–240 cm
 Ustawienie wieku: od 10 do 99 lat
 Jednostka, zakres pomiaru tkanki tłuszczowej: 0,1 %

Jednostka, zakres pomiaru wody: 0,1 %
 Jednostka, zakres pomiaru masy mięśniowej: 0,1 %
 Automatyczne wyłączanie po 10 sekundach
 Wskaźnik przeciążenia / wyczerpania baterii
 Zasilanie: 3x 1,5 V AAA (w zestawie)

Podstawowe zasady użytkowania:

- Osobowa waga cyfrowa EV109 jest przeznaczona jedynie do użytku domowego.
- Wszelkie naprawy muszą być przeprowadzane przez specjalistyczny warsztat lub u sprzedawcy!
- Nie używaj wagi w pobliżu urządzeń, które wytwarzają pole elektromagnetyczne. Aby uniknąć wzajemnych zakłóceń, umieść wagę w odpowiedniej odległości od takiego urządzenia.
- Wynik pomiaru jest jedynie orientacyjny. Produkt ten nie jest urządzeniem medycznym. Należy zawsze skonsultować z lekarzem przyjmowane leki lub stosowaną dietę, aby uzyskać optymalną wagę.
- Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach urządzenia.
- Waga jest przeznaczona do ważenia osób powyżej 10 roku życia i poniżej 99 roku życia.
- Na wadze nie wolno ważyć zwierząt domowych.
- Należy chronić wagę przed upadkiem i wstrząsami. Nie wolno skakać na wagę.
- Należy uważać na mokrą powierzchnię, na której Ty lub waga może się poślizgnąć. Nie należy również stać na krawędzi wagi. Podczas pomiaru należy utrzymać równowagę na wadze.
- Ze względu na impedancję elektryczną nie używaj wagi w następujących sytuacjach:
 - jeśli został Ci wszczepiony rozrusznik serca lub inny medyczny implant elektroniczny
 - jeśli masz problemy lub schorzenia związane z sercem
 - podczas ciąży
 - jeśli jesteś poddawany dializie
 - masz gorączkę
 - cierpisz na osteoporozę
 - masz obrzęk lub opuchliznę
 - jeżeli ćwiczyłeś więcej niż 5 godzin tego dnia
 - twoje tętno jest mniejsze niż 60 uderzeń na minutę
- Zawsze używaj wagi zgodnie z zaleceniami przedstawionymi w tej instrukcji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.
- Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytkowania przez osoby (w tym dzieci), dla których niezdolność fizyczna, sensoryczna, umysłowa lub brak doświadczenia i wiedzy, uniemożliwiają bezpieczne korzystanie z tego urządzenia chyba, że te osoby będą nadzorowane lub instruowane, jak korzystać z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Konieczny jest nadzór nad dziećmi, aby nie bawiły się tym urządzeniem.

Opis przycisków:

(patrz rys. 1)

- 1 – Przycisk **Λ**, zwiększenie wartości o 1 jednostkę
 2 – Przycisk **■** ręczne włączenie wagi, ustawienie wartości wejściowych
 3 – Przycisk **V**, zmniejszenie wartości o 1 jednostkę

Tylna strona

(patrz rys. 2)

- 1 – Przycisk nastawienia jednostki ważenia
 2 – miejsce na baterie

Znaczenie ikon

Ikona	Znaczenie
kg st:lb	Jednostka ciężaru ciała
P01	Pozycja użytkownika w pamięci
	Mężczyzna
	Kobieta
cm	Wzrost osoby
Age	Wiek
FAT	Pomiar tkanki tłuszczowej
TBW	Pomiar wody
	Pomiar masy mięśniowej
	Waga kości
%	Wartości w procentach –tkanka tłuszczowa/woda/masa mięśniowa/ciężar kości

Ikona	Znaczenie
Underfat Healthy Overfat Obese	Indeks BMI – niedowaga/normalna waga/nadwaga/otyłość
KCAL	Dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie
BMI	Wartość BMI

Wkładanie/wymiana baterii

1. Otwórz pokrywkę pojemnika na baterie pod spodem wagi.
2. Wyjmij zużyte baterie.
3. Włóż nowe baterie 3× 1,5 V AAA. Upewnij się, że jest zachowana biegunowość +/-.
Jeśli baterie są chronione folią zabezpieczającą, zdejmij ją przed włożeniem baterii do wagi.
Używaj tylko baterii alkalicznych tego samego typu, nie używaj razem starych i nowych baterii, nie używaj baterii przystosowanych do doładowania.
4. Zamknij pokrywkę.

Podstawowy pomiar ciężaru ciała (bez indeksu BMI) / Zmiana jednostki ciężaru

1. Połóż wagę na płaskiej, twardej i stabilnej powierzchni.
2. Delikatnie postaw stopę na wadze - waga automatycznie się włączy.
Aby zmienić jednostkę pomiaru ciężaru (kg / lb / st), naciśnij kilka razy przycisk zmiany jednostki na spodniej stronie wagi.
3. Podczas pomiaru ciężaru zachowaj spokój, nie ruszaj się - po chwili wyświetlona zostanie zmierzona waga.
4. Po 10 sekundach waga automatycznie się wyłączy.

POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ, WODY, MASY MIĘŚNIOWEJ, KOŚCI

INFORMACJE POTRZEBNE DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

OSTRZEŻENIE: Osobom korzystającym z rozruszników serca lub innych implantów z komponentami elektronicznymi nie zaleca się używania tej wagi – waga może zakłócać prawidłowe działanie implantu.

UWAGA: Poprawne wyniki pomiaru można osiągnąć jedynie przez równe i spokojne stanie na powierzchni wagi, bosy i z suchymi stopami! Podstawowa zasada funkcjonowania urządzenia opiera się na pomiarze oporu elektrycznego w ludzkim ciele. Aby uzyskać odpowiednie dane, waga wysyła słaby, nieodczuwalny sygnał elektryczny do Twojego ciała. Sygnał jest całkowicie bezpieczny! Metoda pomiaru opisywana jest jako „Analiza oporu bioelektrycznego” (BIA), czynnik bazujący na istnieniu relacji między ciałem i wagą oraz związanym z nimi procentowym udziałem wody w ciele, a także na innych danych biologicznych (wiek, płeć, masa ciała). Istnieją grubsze osoby ze zrównoważoną relacją procentową pomiędzy tkanką tłuszczową, a masą ciała, a także szczuple osoby o wysokiej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Tkanka tłuszczowa organizmu jest czynnikiem, który może powodować znaczące obciążenie, na przykład dla układu sercowo-naczyniowego. Dlatego sprawdzenie obu wartości (tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest istotne dla utrzymania swojego ciała w dobrej formie i w zdrowiu.

TKANKA TŁUSZCZOWA W CIELE

Tkanka tłuszczowa jest ważnym składnikiem ciała – służy do ochrony stawów, jest źródłem witamin, pomaga w regulacji temperatury ciała. Tkanka tłuszczowa pełni niezbędną rolę w ciele człowieka. Nie jest wskazane jej radykalne zmniejszanie, ale zapewnienie odpowiedniego poziomu i zachowanie równowagi między masą mięśniową, a tkanką tłuszczową.

ZNACZENIE WODY DLA NASZEGO CIAŁA

Ciało ludzkie składa się w przybliżeniu z 55–60 % wody, w zależności od wieku i płci w różnej relacji do siebie.

Woda ma kilka zadań w ludzkim ciele:

- łączy bloki naszych komórek; oznacza to, że każda komórka taka, jak na przykład komórka skóry, mózgu, mięśni itp. działa poprawnie tylko wtedy, jeśli zawiera wystarczająco dużo wody,
- jest ważną substancją uwalnianą w naszym ciele,
- transportuje składniki odżywcze i produkty przemiany materii w organizmie.

Możesz porównać wartości referencyjne dla swojego profilu fitness z poniższą tabelą. Pokazuje ona zależność tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Skup się bardziej na równowadze wody w ciele, która podobnie jak poziom tkanki tłuszczowej, waha się przez cały dzień. Aby uzyskać odpowiednie wyniki, wykonuj pomiary o tej samej porze dnia. Otrzymane wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej i wody traktuj informacyjnie. Nie jest zalecane ich używanie do celów medycznych.

Zawsze konsultuj pomiary z lekarzem, jeśli rozważasz podjęcie radykalnych zmian w swoim podejściu do życia.

Pomiar ciężaru z wyświetlaną ilością tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej, kości, indeksu BMI

Przed ważeniem należy wprowadzić podstawowe dane o każdej osobie.

Dane można zapisać dla maksymalnie 13 użytkowników.

Przed ważeniem zdejmij buty i skarpety. W przeciwnym razie podane informacje nie będą prawidłowe.

Zapisywanie informacji o użytkowniku

Naciśnij przycisk ■.

Na wyświetlaczu zacznie migać P01 = użytkownik nr 1.

Naciśnij ponownie przycisk ■ w celu zapisania informacji

pod numerem P01 lub naciśnij przyciski ▲/▼ aby zmienić numer osoby.

Wprowadź wstępne informacje przy pomocy przycisków \wedge / \vee w takiej kolejności:

Numer użytkownika – płeć – wiek – wzrost.

Aby potwierdzić wprowadzone dane, naciśnij \blacksquare .

Zapisane dane możesz potem zmienić naciskając przycisk \blacksquare .

Po wprowadzeniu danych wejściowych poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się 0.0 kg.

Wejźdź na wagę, stój spokojnie, nie ruszaj się – za chwilę wyświetlą się informacje:

Aktualna waga → ilość tkanki tłuszczowej → wody → masy mięśniowej → kości → dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie → indeks BMI.

Informacje te wyświetlą się w tej kolejności 2 razy po sobie.

Następnie waga wyłączy się.

Indeks BMI

indeks BMI	Niedowaga (Underfat)	Normalna waga (Healthy)	Nadwaga (Overfat)	Otyłość (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Pomiar tkanki tłuszczowej w ciele

ILOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ – MĘŻCZYZNA

WIEK	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

ILOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ – KOBIETA

WIEK	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Waga może wyświetlić następujące rodzaje błędów:


Lo – rozładowane baterie, należy je wymienić.

Err – waga jest przeciążona, zejdź z wagi. Może dojść do jej uszkodzenia.

ErrL – zbyt niski poziom tkanki tłuszczowej.

ErrH – zbyt wysoki poziom tkanki tłuszczowej.

C – błąd podczas pomiaru, próbuj ponownie.

 Zgodnie z przepisami Ustawy o ZSEIE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego i elektrycznego, jest zobowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Emos spol. s r. o. oświadcza, że wyrób EV109 jest zgodny z wymaganiami podstawowymi i innymi, właściwymi postanowieniami dyrektywy. Urządzenie można bez ograniczeń użytkować w UE. Deklaracja zgodności znajduje się na stronach internetowych <http://www.emos.eu/download>.

HU | Digitális személmérleg (BMI)

A termék első használatá előtt olvassa el figyelmesen ezt az útmutatót és a biztonsági utasításokat!

Műszaki jellemzők:

Edzett biztonsági üveg: 6 mm

LCD kijelző: 91 × 43 mm

Maximális terhelés: 180 kg

Minimális terhelés: 5 kg

Mérési pontosság: 0,1 kg / 0,2 lb

Mértékegység: kg/lb/st

Memória: max. 13 felhasználó

Beállítható magasság: 100–240 cm

Beállítható életkor: 10–99 év

Testzsír arányának mértékegysége és lépésköze: 0,1%

Víztartalom arányának mértékegysége és lépésköze: 0,1%

Izomtömeg arányának mértékegysége és lépésköze: 0,1%

Automatikus kikapcsolás 10 másodperc után

Lemerülő elem és túlterhelés jelzése

Tápellátás: 3 db AAA (1,5 V) elem (mellékelve)

A készülék használatának legfontosabb szabályai:

- Az EV109 digitális személymérleget kizárólag háztartási használatra tervezték.
- A javítási műveleteket kizárólag szakember végezheti.
Forduljon megfelelő szakszervizhez vagy az üzlethez, ahol a készüléket vásárolta!
- Ne használja a mérleget elektromágneses mezőt létrehozó készülékek közelében. A kölcsönös zavar elkerülése érdekében helyezze a mérleget megfelelő távolságra az ilyen berendezésektől.
- A készülék körülbelüli értékeket jelez ki. Ez a termék nem orvosi eszköz. Az optimális testsúly eléréséhez szükséges gyógyszeres kezeléssel és étrenddel kapcsolatban mindenképpen keresse fel orvosát.
- Ne helyezzen tárgyakat a készüléken lévő nyílásokba.
- A mérleg 10 évnél idősebb és 99 évnél fiatalabb személyek súlyának mérésére szolgál.
- Házállatok mérésére nem használható.
- Ügyeljen arra, hogy a mérleg ne essen le és ne érje ütés. Ne ugorjon a mérlegre.
- Nedves padlón Ön vagy a mérleg megcsúszhat. Ha a mérleg sima felületen áll, ne álljon annak szélére. Ügyeljen a megfelelő egyensúlyra, miközben a mérlegen áll.
- Az elektromos impedancia miatt tilos a készülék használata az alábbi esetekben:
 - Ha beültetett szívritmus-szabályozóval vagy egyéb orvostechnikai elektronikus berendezéssel rendelkezik.
 - Ha szívproblémái vannak, vagy szívbetegségben szenved.
 - Terhesség alatt.
 - Ha dialízissel kezelik.
 - Ha lázas.
 - Ha csontritkulásban szenved.
 - Ha ödémától vagy vizesedéstől szenved.
 - Ha 5 óránál hosszabb ideig végzett testmozgást.
 - Ha pulzusa alacsonyabb, mint 60/perc.
- A mérleget kizárólag a jelen útmutatónak megfelelően használja.
- A gyártó nem vállal felelősséget a készülék nem megfelelő használatából eredő károkért.
- A készüléket testi, érzékszervi vagy szellemi fogyatékkal élők (beleértve a gyermekeket), illetve tapasztalat vagy ismeretek hiányában hozzá nem értő személyek kizárólag a biztonságukért felelős személy felügyelete vagy használatra vonatkozó útmutatásai mellett használhatják. A gyermekek csak felügyelet mellett tartózkodhatnak a készülék közelében, és nem használhatják azt játékszerként.

A gombok ismertetése:

(lásd az 1. ábrát)





- 1 – Δ gomb: az érték növelése 1 egységgel.
 2 – \blacksquare gomb: a mérleg kézi bekapcsolása, a bevitt adatok beállításai.
 3 – ∇ gomb: az érték csökkentése 1 egységgel.

Vissza

(lásd az 2. ábrát)

- 1 – a tömeg mértékegységének beállítására szolgáló gomb
 2 – elemtartó rekesz

A szimbólumok áttekintése

Szimbólum	Jelentés
kg st:lb	Testtömeg mértékegysége
P01	A felhasználó sorszáma a memóriában
	Férfi
	Nő
CM	Testmagasság
Age	Életkor
FAT	Testzsír
TBW	A test víztartalma
	Izomtömeg
	Csonttömeg
%	Százalékos értékek: testzsír / víztartalom / izomtömeg / csonttömeg
Underfat Healthy Overfat Obese	Testtömegindex kiértékelése – alacsony testsúly / normál testsúly / túlsúly / elhízottság
KCAL	Napi kilokalória-szükséglet
BMI	Testtömegindex

Az elemek behelyezése és cseréje

1. Nyissa ki a mérleg hátulján lévő elemtartó rekesz fedelét.
2. Vegye ki a lemerült elemeket.
3. Helyezzen be 3 db új 1,5 V-os AAA elemet. Ügyeljen a megfelelő polarításra. Ha az elemek védőfóliában vannak, távolítsa el azt, mielőtt az elemeket behelyezné a mérlegbe. Kizárólag azonos típusú alkálielemeket használjon. Ne használjon együtt régi és új elemeket. Ne használjon újratölthető elemeket.
4. Csukja vissza a fedelet.

Egyszerű súlymérés (BMI nélkül) / A súly mértékegységének módosítása

1. Helyezze a mérleget sík, szilárd és stabil felületre.
2. Óvatosan álljon rá a mérlegre. A mérleg automatikusan bekapcsol.
Ha módosítani kívánja a tömeg mértékegységét (kg/lb/st), nyomja meg többször egymás után a mérleg alján lévő tömeg-mértékegység-módosító gombot.
3. A mérlegen nyugodtan és mozdulatlanul álljon. Néhány másodperc múlva megjelenik a mért súly a kijelzőn.
4. 10 másodperc elteltével a mérleg automatikusan kikapcsol.

A TESTZSÍR, A VÍZTARTALOM, AZ IZOMTÖMEG ÉS A CSONTTÖMEG MÉRÉSE

INFORMÁCIÓ A TESTZSÍR MÉRÉSÉHEZ

FIGYELEM: Szívritmus-szabályozóval vagy más, elektronikus alkatrészt tartalmazó implantátummal rendelkező személyek nem használhatják a mérleget, mivel a készülék akadályozhatja az implantátum megfelelő működését.

MEGJEGYZÉS: Pontos mérés csak úgy érhető el, ha a súlyát egyenletesen elosztva, mezítláb és száraz lábbal áll a mérlegre. A készülék az emberi test elektromos impedanciáját méri. Az adatok méréséhez a mérleg gyenge, nem érzékelhető elektromos jelet vezet át a testen.

A jel teljes mértékben biztonságos. Az eljárás neve „bioelektromos impedancia analízis” (BIA), amely a test, a testsúly és a víztartalom, valamint egyéb biológiai adatok (életkor, nem, testtömeg) között fennálló kölcsönhatáson alapul. Vannak testesebb emberek, akiknél a testszír és a testtömeg aránya egyensúlyban van egymással, és vannak sovány emberek, akik nagyon magas testszírszázalékkal rendelkeznek. A testszír jelentős hatással lehet például a kardiovaszkuláris rendszerre. Ezért a testszír és a testsúly együttes mérése segíthet a jó fizikai állapot és az egészség megőrzésében.

TESTZSÍR

A testszír az emberi test fontos összetevője: védi az ízületeket, vitaminforrás, és szabályozza a testhőmérsékletet – azaz létfontosságú. Mennyiségének gyors csökkentése helyett ajánlott egészséges szinten tartani úgy, hogy az izom és a zsír tömege megfelelő egyensúlyban legyen.

A VÍZ SZEREPE AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉBEN

Az emberi test megközelítőleg 55–60 %-a víz (a pontos arány az életkortól és a nemtől függ).

A víz több szempontból is fontos a test számára:

- Szerepet játszik a sejtek felépítésében. Ez azt jelenti, hogy minden sejt, azaz a bőrsejtek, az agysejtek és az izomsejtek stb. csak akkor képesek a megfelelő működésre, ha elegendő vizet tartalmaznak.
- A szervezetben felszabadulva fontos anyagként működik.
- Tápanyagokat és metabolitokat szállít a testben.

A fizikai állapotra vonatkozó referenciaértékek az alábbi táblázatban láthatók. Ebből is látható, hogy a testszír megfelelő szintje függ az életkortól és a nemtől. Törekedjen a testben lévő víz egyensúlyának megőrzésére. A zsír szintjéhez hasonlóan a víz mennyisége is ingadozik a nap folyamán. A valós eredmények érdekében minden nap ugyanabban az időpontban végezze el a mérést. A testszír és a víztartalom mért értéke inkább tájékoztató jellegű. Az eredmények gyógyászati célra nem használhatók. Mielőtt gyökeresen változtatna életmódján, konzultáljon orvosával a mért értékekről.

A testsúly mérése a testszír, a víztartalom, az izomtömeg, a csonttömeg és a testtömegindex kijelzésével

Mérés előtt adja meg a felhasználó fontosabb adatait.

Legfeljebb 13 felhasználó adatait mentheti.

Mérés előtt vegye le a cipőjét és a zokniját, ellenkező esetben a kijelzett adatok nem felelnek majd meg a valóságnak.

A felhasználói adatok mentése

Nyomja meg a **■** gombot.

A kijelzőn villogni kezd az 1. számú felhasználóra vonatkozó P01 jelzés.

Nyomja meg ismét a **■** gombot a felhasználó adatainak mentéséhez a P01 helyre, vagy válasszon másik felhasználószámot a **Λ/V** gombokkal.

Adja meg az adatokat a **Λ/V** gombokkal az alábbi sorrendben:

felhasználó sorszáma – nem – életkor – magasság.

Minden érték megadása után nyomja meg a **■** gombot.

A mentett adatok később is módosíthatók a **■** gombbal.

Az adatok bevitelétől várjon, amíg a kijelzőn megjelenik a 0.0 kg érték.

Álljon a mérlegre, és ne mozogjon. Néhány pillanat múlva az alábbi értékek jelennek meg a kijelzőn:

Aktuális tömeg → testszír → víztartalom → izomtömeg → csonttömeg → napi kilokalória-szükséglet → testtömegindex.

Az adatok egymás után kétszer láthatók.

Ezt követően a mérleg kikapcsol.

Testtömegindex (BMI)

Testtömegindex (BMI)	Alacsony testsúly	Normál	Túlsúly	Elhízottság
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

A test zsírtartalma

TESTZSÍR – FÉRFI

ÉLETKOR	Alacsony testsúly	Normál	Túlsúly	Elhízottság
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

TESTZSÍR – NŐ

ÉLETKOR	Alacsony testsúly	Normál	Túlsúly	Elhízottság
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

A mérlegen az alábbi hibáüzenetek jelenhetnek meg:

Lo – Az elemek lemerültek, cserélje őket.

Err – A mérleg túlterhelt, lépjen le róla. A mérleg megsérülhet.

ErrL – A zsír szintje túl alacsony.

Errh – A zsír szintje túl magas.

C – Hiba történt a mérés során, mérjen ismét.



Az elektromos készülékeket ne dobja a vegyes háztartási hulladék közé, használja a szelektív hulladékgyűjtő helyeket. A gyűjtőhelyekre vonatkozó aktuális információkért forduljon a helyi hivatalokhoz. Ha az elektromos készülékek a hulladékátrolókba kerülnek, veszélyes anyagok szivároghatnak a talajvízbe, melyek így bejuthatnak a táplálékláncba és veszélyeztethetik az Ön egészségét és kényelmét.

Az Emos spol. s r. o. kijelenti, hogy az EV109 megfelel az irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek. A készülék az EU teljes területén használható. A megfelelőségi nyilatkozat letölthető az alábbi honlapról: <http://www.emos.eu/download>.

SI | Digitalna osebna tehtnica z indeksom telesne mase

Pred uporabo naprave natančno preberite ta navodila in varnostne napotke!

Tehnične specifikacije:

Varnostno kaljeno steklo: 6 mm

LCD displej: 91 × 43 mm

Maksimalna teža: 180 kg

Minimalna obremenitev: 5 kg

Ločljivost merjenja: 0,1 kg / 0,2 lb

Merska enota: kg / lb / st

Spomin: max. 13 uporabnikov

Nastavitev višine: 100–240 cm

Nastavitev starosti: 10 do 99 let

Enota, območje merjenja maščobe: 0,1 %

Enota, območje merjenja vode: 0,1 %

Enota, območje merjenja mišične mase: 0,1 %

Avtomatski izklop po 10 sekundah

Indikacija preobremenitve/izpraznjene baterije

Napajanje: 3 × 1,5 V AAA (priložene)

Osnovna pravila uporabe:

- Digitalna osebna tehtnica EV109 je predvidena le za uporabo v gospodinjstvu.
- Vsa popravila rešujte v strokovnem servisu ali pri trgovcu!
- Tehtnice ne uporabljajte v bližini naprav, ki imajo elektromagnetno polje. Tehtnice namestite v zadostni razdalji od takšnega izdelka, da boste preprečili medsebojne motnje.
- Rezultat je le orientacijska vrednost. Ta izdelek ni zdravniška naprava. Vedno se, prosim, glede zdravil ali diete za doseganje optimalne teže posvetujte s svojim zdravnikom.
- V odprtine naprave ne vlagajte nobenih predmetov.
- Tehtnica je predvidena za tehtanje oseb starejših 10 let in mlajših 99 let.
- Na tehtnici se ne sme tehtati domačih živali.

8. Tehtnico varujte pred padci in udarci, niti na njo ne skačite.
9. Na mokri površini lahko spodrsne vam ali napravi. Na gladki površini hkrati nikoli ne stopajte na rob tehtnice in med merjenjem držite na tehtnici ravnotežje.
10. Zaradi elektronske impedance naprave ne uporabljajte v naslednjih primerih:
 - a) če imate vstavljen srčni spodbujevalnik ali drugi zdravniški elektronski vsadek
 - b) če imate srčne težave in boleznii
 - c) med nosečnostjo
 - d) če hodite na dializo
 - e) imate vročino
 - f) če ste nagnjeni k osteoporozii
- g) imate edem ali oteklino
- h) če ste končali vadbo, ki je bila daljša kot 5 ur
 - i) če je vaš srčni utrip nižji kot 60 impulzov na minuto
11. Tehtnico uporabljajte le v skladu z napotki navedenimi v teh navodilih.
12. Proizvajalec ne odgovarja za škode, povzročene zaradi nepravilne uporabe te naprave.
13. Naprave ne smejo uporabljati osebe (vključno z otroki), ki jih fizična, čutna ali mentalna nesposobnost ali pomanjkanje izkušenj, in znanj ovirajo pri varni uporabi naprave, če pri tem ne bodo nadzorovane, ali če jih o uporabi naprave ni poučila oseba, ki je odgovorna za njihovo varnost. Nujen je nadzor nad otroki, da bo zagotovljeno, da se ne bodo z napravo igrali.

Opis tipk:

(glej sliko 1)

- 1 – Tipka **Λ**, povečanje vrednosti za 1 mersko enoto
- 2 – Tipka **■** ročni vklop tehtnice, nastavitve vhodnih podatkov
- 3 – Tipka **V**, znižanje vrednosti za 1 mersko enoto

Zadnja stran

(glej sliko 2)

- 1 – tipka za nastavitve enote tehtnice
- 2 – prostor za baterije

Pregled ikon

Ikona	Pomen
kg st:lb	Enota telesne mase
P01	Uporabniška pozicija v spominu
	Moški
	Ženska
cm	Telesna višina
Age	Starost
FAT	Prikaz telesne maščobe
TBW	Prikaz količine vode v telesu
	Prikaz mišične mase
	Teža kosti
%	Vrednosti v odstotkih – telesna maščoba/voda/mišična masa/teža kosti
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI Indeks ocena – skrajna vitkost/normalna teža/prekomerna teža/debelost
KCAL	Dnevni vnos kilokalorij
BMI	Vrednost BMI

Vstavitve/zamenjava baterij

1. Odprite pokrov prostora za baterije na spodnji strani tehtnice.
2. Izpraznjene baterije odstranite.
3. Vstavite nove baterije 3x 1,5 V AAA. Pazite na pravilno polarnost.
Če so baterije zaščitene z varnostno folijo, je treba jo pred vstavitvijo v tehtnico odstraniti.
Uporabljajte le alkalne baterije enakega tipa, ne uporabljajte skupaj starih in novih baterij, ne uporabljajte polnilnih baterij.
4. Pokrov zaprite.

Osnovno merjenje teže (brez BMI indeksa) / Sprememba enote teže

1. Tehtnico postavite na ravno, trdo in stabilno površino.
2. Previdno stopite na tehtnico – tehtnica se samodejno vklopi.
Če želite spremeniti enoto teže (kg/lb/st) pritisnite večkrat na tipko za spremembo enote na spodnji strani tehtnice.
3. Na tehtnici stojite mirno, ne premikajte se – kmalu se prikaže izmerjena teža.
4. Po 10 sekundah pride do avtomatskega izklopa tehtnice.

MERJENJE TELESNE MAŠČOBE, VODE IN MIŠIČNE MASE, KOSTI

INFORMACIJE PRI MERJENJU TELESNE MAŠČOBE

OPOZORILO: Osebe, ki uporabljajo srčni spodbujevalnik ali drug implantat z elektronskimi sestavnimi deli niso upravičene, da tehtnico uporabljajo – pri vsadkih lahko pride do motenj pravilne funkcionalnosti.

OPOMBA: Pravilnost namerjenih rezultatov se lahko doseže samo pri zdravnanem stanju na površini tehtnice, z boso nogo in suhimi stopali! Osnovni princip naprave je zasnovan na merjenju električnega upora v okviru človeškega telesa. Za pridobitev ustreznih podatkov tehtnica pošilja šibek neopazen električni signal skozi vaše telo.

Signal je popolnoma varen! Metoda merjenja se opisuje kot „analiza bioelektrične impedance“ (BIA), dejavnik, ki temelji na medsebojnem sorodstvu telesa in teže ter pridruženem odstotku količine vode v telesu, kot tudi na drugih bioloških podatkih (starost, spol, telesna teža). Obstajajo močne osebe z uravnoteženim odstotkom med maščobo in mišično maso, pa tudi vitke osebe z dokaj visoko vrednostjo telesne maščobe. Telesna maščoba je dejavnik, ki je sposoben zelo pomembno obremeniti npr. kardiovaskularni sistem. Zato je nadzor nad obema vrednostmi (maščoba in teža) primeren za ohranjanje dobre kondicije telesa in dobrega počutja.

TELESNA MAŠČOBA

Telesna maščoba je pomembna sestavina telesa – pomembna tako za zaščito sklepov, kot tudi vir vitaminov za regulacijo telesne temperature, v človeškem telesu ima nepogrešljivo vlogo. Ni primerno je skrajno reducirati, ampak zagotoviti njen pravilno raven in ohranjati ravnotežje med mišično maso in maščobo.

POMEMBNOST VODE ZA NAŠE ZDRAVJE

Človeško telo je sestavljeno iz približno 55–60 % vode, v odvisnosti od starosti in spola v različnem razmerju.

Voda ima v človeškem telesu več vlog:

- sestavlja bloke naših celic; to pomeni, da vsaka celica, kot npr. celica kože, možganov, mišic, deluje pravilno le takrat, če vsebujejo zadosti vode,
- je pomembna snov, ki se v našem telesu sprošča,
- prenaša hranilne snovi in presnovne produkte telesa.

Referenčne vrednosti za vaš fitnes profil lahko primerjate s preglednico spodaj. Prikazuje odvisnost telesne maščobe od starosti in spola. Osredotočite se bolj na ravnovesje vode v telesu, ki, enako kot raven maščobe, tekem celega dne niha. Za pridobitev relevantnih rezultatov izvajajte merjenje ob istem dnevnem času. Pridobljene rezultate merjenja telesne maščobe in vode imejte bolj za informativne. Niso priporočeni za medicinske namene. Glede merjenj se raje vedno posvetujte z vašim zdravnikom, če boste premišljevali o skrajnih posegih v vaš življenjski slog.

Merjenje teže s prikazom količine telesne maščobe, vode, mišične mase, kosti, BMI indeksa

Pred tehtanjem je treba je vnesti osnovne podatke o vsakem uporabniku.

Shraniti je možno podatke za največ 13 uporabnikov.

Pred tehtanjem si sezujite čevlje in nogavice, sicer ne bodo podatki prikazani pravilno.

Shranjevanje podatkov o uporabniku

Pritisnite na tipko **■**.

Na zaslonu začne utripati P01 = uporabnik št. 1.

Ponovno pritisnite na tipko **■** za shranitev podatkov uporabnika številka P01 ali pritisnite na tipko **Λ/V** za spremembo številke uporabnika.

S tipkama **Λ/V** vnesite vhodne podatke v naslednjem zaporedju:

Številka uporabnika – spol – starost – višina.

Za potrditev vsakega od podatkov pritisnite na tipko **■**.

Shranjene podatke lahko pozneje spremenite s pritiskom na tipko **■**.

Po vnosu vhodnih podatkov počakajte, da se na zaslonu prikaže 0.0 kg.

Stopite na tehtnico, stojte mirno, ne premikajte se – kmalu se pokažejo informacije:

Trenutna teža → količina maščobe → vode → mišic → kosti → dnevni vnos kilokalorij → BMI indeks.

Ti podatki se prikazujejo postopoma 2x zaporedoma.

Nato se tehtnica izklopi.

BMI indeks

BMI indeks	Nezadostna teža (Underfat)	Normalna teža (Healthy)	Prekomerna teža (Overfat)	Debelost (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Količina maščobe v telesu

TELESNA MAŠČOBA – MOŠKI

STAROST	Nezadostna teža	Normalna	Prekomerna teža	Debelost
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38

STAROST	Nezadostna teža	Normalna	Prekomerna teža	Debelost
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

TELESNA MAŠČOBA – ŽENSKA

STAROST	Nezadostna teža	Normalna	Prekomerna teža	Debelost
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Tehtnica lahko prikazuje naslednja sporočila o napakah:


Lo – izpraznjene baterije, zamenjajte jih.

Err – tehtnica je preobremenjena, stopite s tehtnice. Lahko pride do poškodbe le-te.

ErrL – prenizka raven maščobe.

Errh – previsoka raven maščobe.

C – napaka pri merjenju, tehtanje ponovite.

 Električnih naprav ne odlagajte med mešane komunalne odpadke, uporabljajte zbirna mesta ločenih odpadkov. Za aktualne informacije o zbirnih mestih se obrnite na krajevne urade. Če se električne naprave odložene na odlagaliskih odpadkov, lahko nevarne snovi pronicajo v podtalnico, pridejo v prehransko verigo in škodijo vašemu zdravju.

Emos spol. s r. o. izjavlja, da sta EV109 v skladu z osnovnimi zahtevami in drugimi z njimi povezanimi določbami direktive. Naprava se lahko prosto uporablja v EU. Izjava o skladnosti je del navodil ali pa jo lahko najdete na spletnih straneh <http://www.emos.eu/download>.

RS|HR|BA|ME | Digitalna lična vaga sa BMI indeksom

Prije prve upotrebe proizvoda pažljivo prečitajte ovaj priručnik i sigurnosne upute!

Tehničke specifikacije:

Ojačano zaštitno staklo: 6 mm

LCD zaslon: 91 × 43 mm

Maksimalna težina: 180 kg

Minimalno opterećenje: 5 kg

Rasponi povećanja pri mjerenju: 0,1 kg / 0,2 lb

Mjerna jedinica: kg / lb / St

Memorija: maks. 13 korisnika

Namještanje visine: 100–240 cm

Namještanje dobi: od 10 do 99 godina

Mjerna jedinica, mjerenje povećanja udjela masnoće: 0,1 %

Mjerna jedinica, mjerenje povećanja udjela vode: 0,1 %

Mjerna jedinica, mjerenje povećanja udjela mišićne mase: 0,1 %

Automatsko isključenje nakon 10 sekundi

Indikator niske razine napunjenosti baterije / preopterećenja

Napajanje: 3 baterije AAA od 1,5 V (u kompletu)




Osnovna pravila upotrebe:

- Digitalna kupaońska vage EV109 namijenjena je isključivo za kućansku upotrebu.
- Sve popravke obavljajte kod stručnjaka u servisnoj radionici ili u trgovini u kojoj ste uređaj kupili!
- Zabranjena je upotreba vage u blizini uređaja koji stvaraju elektromagnetska polja. Vagu postavite na dovoljnu udaljenost od takvih proizvoda kako biste spriječili moguće međusobne smetnje.
- Prikazani rezultat samo je približna vrijednost. Proizvod nije medicinski uređaj. Posavjetujte se sa svojim liječnikom o lijekovima i posebnom režimu prehrane za postizanje optimalne težine.
- Ne umećite nikakve predmete u otvore na uređaju.
- Vaga je namijenjena za vaganje osoba starijih od 10 i mlađih od 99 godina.
- Vaganje kućnih ljubimaca nije dopušteno.
- Zaštite vagu od pada ili udaraca. Nemojte skakati po vagi.
- Vi ili uređaj mogli biste se poskliznuti na mokroj površini. Isto tako, nikada nemojte stajati na rubu vage na glatkim površinama i održavajte ravnotežu dok na vagi stojite.
- Zbog elektroničke impedancije zabranjena je upotreba uređaja u sljedećim slučajevima:

- ako imate ugrađen srčani stimulator ili neki drugi elektronički medicinski implantat
 - ako imate bolesno srce ili srčane smetnje
 - tijekom trudnoće
 - ako idete na dijalizu
 - ako imate povišenu temperaturu
 - ako bolujete od osteoporoze
 - ako imate edem ili naticanje
 - ako ste vježbali dulje od 5 sati
 - ako su otkucaji vašeg srca sporiji od 60 otkucaja u minuti
- Vagu upotrebljavajte isključivo sukladno uputama iz ovog priručnika.
 - Proizvođač ne snosi odgovornost za oštećenja nastala uslijed nepravilne upotrebe uređaja.
 - Nije predviđeno da ovaj uređaj upotrebljavaju osobe (uključujući djecu) smanjenih fizičkih, osjetilnih ili mentalnih sposobnosti koje nemaju iskustva i znanja za sigurnu upotrebu, osim ako nisu pod nadzorom ili ne dobivaju upute od osobe zadužene za njihovu sigurnost. Djeca uvijek trebaju biti pod nadzorom i ne smiju se igrati s uređajem.

Opis gumba:

(vidi Sl. 1)




- 1 – Gumb  – povećava vrijednost za 1 mjernu jedinicu
- 2 – Gumb  – ručno uključivanje vage, unos podataka
- 3 – Gumb  – smanjenje vrijednosti za 1 mjernu jedinicu

Stražnja strana

(vidi Sl. 2)

- 1 – gumb za odabir jedinice mase
- 2 – odjeljak za bateriju

Pregled ikona

Ikona	Značenje
kg st:lb	Jedinica tjelesne mase
P01	Korisnički položaj u memoriji
	Muško
	Žensko
cm	Visina
Age	Dob
FAT	Masnoća
TBW	Udio vode u tijelu
	Mišićna masa
	Koštana masa
%	Vrijednost u postocima – udio masnoće / vode / mišićne mase / koštane mase
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI vrijednost – premala težina / normalna težina / prekomjerna težina / pretilost
KCAL	Potreban dnevni unos kalorija
BMI	Vrijednost BMI

Umetanje/zamjena baterija

1. Otvorite poklopac odjeljka za baterije na donjem dijelu vage.

2. Izvadite ispražnjene baterije.

3. Umetnite 3 nove AAA baterije od 1,5 V. Pripazite na ispravan polaritet.

Ako su baterije zaštićene folijom, skinite je prije umetanja baterija u vagu.

Upotrebljavajte isključivo alkalne baterije iste vrste; Nemojte istodobno upotrebljavati stare i nove baterije; Nemojte upotrebljavati baterije s mogućnošću ponovnog punjenja.

4. Zatvorite poklopac.

Osnovno vaganje (bez indeksa BMI) / Promjena mjerne jedinice za težinu

1. Postavite vagu na ravnu, čvrstu i stabilnu površinu.

2. Pažljivo stanite na vagu – vaga se automatski uključuje.

Ako želite promijeniti mjernu jedinicu za težinu (kg/lb/st), više puta za redom pritisnite gumb na donjem dijelu vage.

3. Mirno stojte na vagi i nemojte se pomicati – nakon nekog vremena na zaslonu će se prikazati izmjerena težina.

4. Vaga se nakon 10 sekundi automatski isključuje.

MJERENJE UDJELA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE I TEŽINE KOSTIJU

INFORMACIJE ZA MJERENJE UDJELA MASNOĆE

UPOZORENJE: Osobama s pejsmejkerom ili nekim drugim implantatom s elektroničkim komponentama zabranjena je upotreba ove vage jer to može negativno utjecati na rad implantata.

NAPOMENA: Ispravno mjerenje moguće je samo ako mirno stojte na vagi, bosonogi i sa

suhim nogama! Osnovno načelo rada uređaja jest mjerenje električne impedancije unutar ljudskog tijela. Za dobivanje podataka vaga odašilje slab, nezamjetan elektronički signal kroz tijelo.

Taj je signal u potpunosti siguran! Postupak se naziva „Analiza bioelektrične impedancije“ (BIA), što je čimbenik utemeljen na međusobnom odnosu tijela i težine, pripadajućem postotku vode u tijelu te drugim biološkim podacima (dob, spol, tjelesna masa). Postoje korpulentnije osobe s ujednačenim omjerom masnoće i mišićne mase, kao i mršavi ljudi s iznimno visokom vrijednošću masnoće. Udio masnoće čimbenik je koji značajno utječe na, primjerice, kardiovaskularni sustav. Zato je provjera obaju vrijednosti (udjela masnoće i težine) korisna za održavanje fizičke kondicije i zdravlja.

MASNOĆA

Masnoća je važan sastavni dio ljudskog tijela – ključna je za zaštitu zglobova, izvor je vitamina, služi za regulaciju tjelesne temperature i sveukupno gledano igra ključnu ulogu u ljudskom tijelu. Ne preporučuje se brzo smanjenje njenog udjela u tijelu, već održavanje na zdravoj razini kao te u ispravnom omjeru u odnosu na mišićnu masu.

VAŽNOST VODE ZA NAŠE ZDRAVLJE

Ljudsko tijelo sadrži otprilike 55–60 % vode, a omjer varira ovisno o dobi i spolu.

Voda ima nekoliko uloga u ljudskom tijelu:

- sastavni je dio stanica u našem tijelu; što znači da svaka stanica kao što su one kože, mozga i mišića funkcionira ispravno samo ako sadrži dovoljno vode,
- važna je tvar koja se oslobađa u našem tijelu,
- prenosi hranjive tvari i metabolite tijelom.

Referentne vrijednosti svoje tjelesne kondicije možete usporediti u sljedećoj tablici. U njoj je prikazano na koji način masnoća ovisi o dobi i spolu. Usmjerite se više na održavanje ispravnog balansa vode u tijelu. Slično kao i razine masnoće, razine vode mijenjaju se tijekom dana. Za dobivanje točnih rezultata, mjerenja obavljajte u isto vrijeme dana. Dobivena se mjerenja udjela masnoće i vode trebaju smatrati informativnima. Ne preporučuje se njihova upotreba u medicinske svrhe.

O tim se mjerenjima uvijek posavjetujte sa svojim liječnikom prije unošenja radikalnih promjena u svoj režim ishrane.

Vaganje s prikazom udjela masnoće, udjela vode, mišićne mase, težine kostiju i indeksa

BMI

Prije vaganja unesite osnovne informacije o svakom korisniku.

Može spremati podatke za do 13 korisnika.

Skinite cipele i čarape prije vaganja, jer u suprotnom prikazane informacije neće biti točne.

Spremanje korisničkih informacija

Pritisnite gumb ■.

P01 počeo će treperiti na zaslonu za korisnika br. 1.

Ponovno pritisnite gumb ■ za spremanje korisničkih podataka pod brojem P01 ili pritisnite gumb \wedge/V za promjenu korisničkog broja.

Podatke upisujte pomoću gumba \wedge/V sljedećim redoslijedom:

Korisnički broj – spol – dob – visina.

Svaku vrijednost potvrdite pritiskom na ■.

Spremljene informacije kasnije možete promijeniti pritiskanjem gumba ■.

Nakon upisa informacija, pričekajte dok se na zaslonu pokaže 0.0 kg.

Stanite na vagu i budite mirni, nemojte se micati – nakon nekog vremena, na zaslonu će se pokazati:

Trenutna težina → masnoća → voda → mišići → kosti → dnevni zahtjevi za kilokalorije → BMI.

Te se informacije prikazuju 2 puta u retku.

Zatim se vaga isključuje.

BMI

BMI	Premala težina	Normalna težina	Prekomjerna težina	Pretilost
		<18,5	18,5–25	25–30

Količina masnoće u tijelu

TJELESNA MASNOĆA – MUŠKARCI

DOB	Premala težina	Normalna težina	Prekomjerna težina	Pretilost
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

TJELESNA MASNOĆA – ŽENE

DOB	Premala težina	Normalna težina	Prekomjerna težina	Pretilost
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Vaga može pokazati sljedeće poruke o pogreškama:

Lo – baterije pri kraju, zamijenite.

Err – vaga preopterećena, sidite s vage. Vaga se može oštetiti.

ErrL – razina masnoće premala.

Errh – razina masnoće prevelika.

C – greška tijekom vaganja, ponovite vaganje.



Ne bacajte električne uređaje kao nerazvrstani komunalni otpad, koristite centre za sakupljanje razvrstanog otpada. Za aktualne informacije o centrima za sakupljanje otpada kontaktirajte lokalne vlasti. Ako se električni uređaji odlože na deponije otpada, opasne materije mogu prodrijeti u podzemne vode i ući u lanac ishrane i oštetiti vaše zdravlje.

Emos spol. s r. o. izjavljuje da su uređaj EV109 sukladni osnovnim zahtjevima i ostalim važećim odredbama Direktive. Upotreba uređaja dopuštena je u zemljama članicama EU. Izjava o sukladnosti nalazi se na adresi <http://www.emos.eu/download>.

DE | Digitale Personenwaage mit BMI-Index

Lesen Sie sich diese Anleitung und die Sicherheitshinweise vor Inbetriebnahme des Produkts gründlich durch!

Technische Spezifikation:

hartes Sicherheitsglas: 6 mm

LCD-Display: 91 × 43 mm

Maximales Gewicht: 180 kg

Mindestbelastung: 5 kg

Messauflösung: 0,1 kg / 0,2 lb

Maßeinheit: kg / lb / st

Speicher: max. 13 Benutzer

Höheneinstellung: 100–240 cm

Alterseinstellung: 10 bis 99 Jahre

Einheit, Umfang der Fettmessung: 0,1 %

Einheit, Umfang der Wassermessung: 0,1 %

Einheit, Umfang der Muskelmassenmessung: 0,1 %

Automatisches Ausschalten nach 10 Minuten

Anzeige für Überlastung/schwache Batterie




Stromversorgung: 3× 1,5 V AAA (sind im Lieferumfang enthalten)

Generelle Regeln zur Nutzung:

1. Diese digitale Personenwaage EV109 ist nur zur Verwendung im Haushalt bestimmt.
2. Lassen Sie alle Reparaturen durch eine Fachservicewerkstätte oder beim Verkäufer vornehmen!
3. Verwenden Sie die Waage nicht in der Nähe von Geräten mit elektromagnetischen Feldern. Stellen Sie die Waage in ausreichendem Abstand zu diesen Produkten auf, um gegenseitige Störungen zu vermeiden.
4. Beim Ergebnis handelt es sich nur um einen Orientierungswert. Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Halten Sie in Bezug auf Medikamente bzw. Diäten zur optimalen Gewichtserreichung immer mit Ihrem Arzt Rücksprache.
5. Legen Sie in die Geräteöffnungen keine Gegenstände hinein.
6. Die Waage ist zum Wiegen von Personen über 10 Jahren und unter 99 Jahren bestimmt.
7. Auf der Waage dürfen keine Haustiere gewogen werden.
8. Schützen Sie die Waage vorm Herunterfallen sowie vor Stößen. Springen Sie nicht auf der Waage.
9. Auf einer feuchten Oberfläche können Sie ausrutschen bzw. das Gerät ins Rutschen geraten. Betreten Sie auch niemals den Waagenrand auf einer glatten Oberfläche und halten Sie auf der Waage Ihr Gleichgewicht.
10. Verwenden Sie aufgrund der elektrischen Impedanz das Gerät nicht in den nachfolgend aufgeführten Fällen:
 - a) wenn Ihnen ein Herzschrittmacher bzw. ein anderes medizinisch-elektronisches Implantat eingesetzt wurde,
 - b) wenn Sie an Herzbeschwerden oder an einer Herzerkrankung leiden,
 - c) während der Schwangerschaft,
 - d) wenn Sie zur Dialyse gehen,
 - e) wenn Sie Fieber haben,
 - f) wenn Sie an Osteoporose leiden,
 - g) wenn Sie ein Ödem oder eine Schwellung haben,
 - h) wenn Sie Training bzw. Übungen von mehr als 5 Stunden absolviert haben,
 - i) wenn Sie einen Herzschlag von weniger als 60 Schlägen pro Minute haben.
11. Die Waage nur im Einklang mit den in dieser Anleitung angegebenen Hinweisen verwenden.
12. Der Hersteller haftet nicht für Schäden infolge der unsachgemäßen Verwendung dieses Geräts.
13. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen (Kinder eingeschlossen), die über verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten bzw. über nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzugehen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Beschreibung der Drücker:

(siehe Abb. 1)

- 1 – Taste  – Erhöhung des Werts um 1 Maßeinheit
- 2 – Taste  – manuelles Einschalten der Waage, Einstellung der Ausgangsdaten
- 3 – Taste  – Reduzierung des Werts um 1 Maßeinheit

Rückseite

(siehe Abb. 2)

- 1 – Taste zur Einstellung der Waageneinheit
- 2 – Batteriefach

Symbol-Übersicht

Schaltfläche	Bedeutung
kg st:lb	Einheit des Körpergewichts
P01	Benutzerposition im Speicher
	Herr
	Dame
cm	Körperhöhe
Age	Alter
FAT	Anzeige des Körperfetts
TBW	Anzeige der Wassermenge im Körper
	Anzeige der Muskelmasse
	Knochengewicht
%	Werte in Prozent – Körperfett / Wasser / Muskelmasse / Knochengewicht
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI-Index-Bewertung – Untergewicht/Normalgewicht/Übergewicht/Fettleibigkeit
KCAL	Tägliche Kilokalorien-Anforderung
BMI	BMI-Wert

Einlegen/Wechsel der Batterien

1. Den Deckel des Batteriefachs auf der Unterseite der Waage öffnen.
2. Die verbrauchten Batterien herausnehmen.
3. Neue 3x 1,5-V-Batterien einlegen. Auf die richtige Polung achten.
Sofern die Batterien mit einer Sicherheitsfolie geschützt sind, muss diese vorm Einlegen der Batterien in die Waage entfernt werden.
Verwenden Sie nur alkalische Batterien des gleichen Typs, verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien sowie keine alten und neuen Batterien zusammen.
4. Deckel schließen.

Generelle Gewichtsmessung (ohne BMI-Index) / Änderung der Gewichtseinheit

1. Stellen Sie die Waage auf eine ebne, harte und stabile Oberfläche.
2. Steigen Sie vorsichtig auf die Waage - die Waage schaltet sich automatisch ein.
Wenn Sie die Gewichtseinheit ändern möchten, betätigen Sie wiederholt die „kg/lb/st“-Taste, welche sich auf der Unterseite der Waage befindet.
3. Stehen Sie ruhig auf der Waage, bewegen Sie sich nicht – nach einer Weile wird auf dem Display das gewogene Gewicht angezeigt.
4. Nach 10 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

MESSEN DES KÖRPERFETTS, DES WASSERS, DER MUSKELMASSE SOWIE DER KNOCHEN INFORMATIONEN ZUM WIEGEN DES KÖRPERGEWICHTS

WARNUNG: Personen mit einem Herzschrittmacher oder mit einem anderen Implantat mit elektronischen Bestandteilen sind nicht berechtigt,

diese Waage zu benutzen – bei Implantat kann die korrekte Funktionalität gestört werden.

ANMERKUNG: Korrekte Messergebnisse lassen sich nur dann erzielen, wenn man gerade, barfuß sowie mit trockenen Füßen auf der Waagenfläche steht! Das Grundprinzip beruht auf der Messung des elektrischen Widerstands innerhalb des menschlichen Körpers. Um die entsprechenden Daten zu erhalten, wird von der Waage ein schwaches, nicht vernehmbares elektrisches Signal durch Ihren Körper gesendet.

Das Signal ist absolut ungefährlich! Das Messverfahren wird als „Analyse des bioelektrischen Widerstands“ (BIA) beschrieben, der Faktor basiert auf der gegenseitigen Körper- und Gewichtsanalgie und der entsprechenden Wassermenge im Körper in Prozent sowie auf weiteren biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergewicht). Es gibt kräftige Personen mit einem ausgeglichenen Prozentsatz zwischen Fett und Muskelmasse sowie auch schlanke Personen mit einem deutlich höheren Körperfettwert. Beim Körperfett handelt es sich um den Faktor, welcher wesentlich z. B. das kardiovaskuläre System belasten kann. Aus diesem Grund ist es ratsam, beide Werte (das Fett und das Gewicht) zu kontrollieren, damit der Körper fit und gesund bleibt.

KÖRPERFETT

Beim Körperfett handelt es sich um eine wesentliche Körperkomponente - es ist wichtig zum Schutz der Gelenke und dient auch als Vitaminquelle zur Regulierung der Körpertemperatur. Somit hat es eine wichtige Funktion im menschlichen Körper. Es ist nicht ratsam, das Körperfett radikal zu reduzieren, sondern den korrekten Körperfettspiegel zu ermitteln und für ein Gleichgewicht zwischen der Muskulatur und dem Körperfett zu sorgen.

WIE WICHTIG IST WASSER FÜR UNSERE GESUNDHEIT?

Der menschliche Körper besteht ungefähr zu 55–60 % aus Wasser, in Abhängigkeit vom Alter und Geschlecht im unterschiedlichen Verhältnis.

Wasser hat mehrere Aufgaben im menschlichen Körper:

- Es ist für den Aufbau unserer Zellblöcke verantwortlich; dies bedeutet, dass jede Zelle, wie z. B. Haut-, Gehirn- und Muskelzellen nur dann korrekt funktioniert, wenn sie ausreichend Wasser enthält
- Es ist ein wichtiger Stoff, der in unserem Körper freigesetzt wird.
- Es dient zur Beförderung der Nährstoffe und Stoffwechselprodukte im Körper.

Die Referenzwerte für ihr Fitnessprofil können Sie mit der nachfolgenden Tabelle vergleichen. Es wird die Abhängigkeit des Körperfett vom Alter und Geschlecht angezeigt. Konzentrieren Sie sich mehr auf das Wassergleichgewicht im Körper sowie auf den Fettspiegel, der tagsüber schwankt. Um relevante Ergebnisse zu erhalten, wiegen Sie sich immer um die gleiche Tageszeit. Betrachten Sie die Körperfett- und Wassermessergebnisse eher als informative Werte. Es handelt sich um keine Empfehlungen zu medizinischen Zwecken.

Halten Sie bezüglich der Ergebnisse lieber immer mit Ihrem Arzt Rücksprache, sofern Sie ihre Lebensweise radikal verändern möchten.

Gewichtsmessung mit Anzeige der Körperfett- und Wassermenge, des Muskelmassen- und Knochengewichts sowie des BMI-Index

Vor dem Wiegen sind die generellen Daten zu jedem Benutzer einzugeben.

Es können die Daten für maximale 13 Benutzer gespeichert werden.

Ziehen Sie vor dem Wiegen Ihre Schuhe und Socken aus, andernfalls werden die Informationen nicht korrekt angezeigt.

Speicherung der Informationen zum Benutzer

Betätigen Sie die Taste ■.

Auf dem Display beginnt P01 – Benutzer Nr. 1 zu blinken.

Betätigen Sie erneut die Taste ■, um die Benutzerinformationen

unter der Nummer P01 zu speichern oder betätigen Sie die Taste \wedge / \vee , um die Benutzernummer zu ändern.

Geben Sie die Ausgangsinformationen über die Tasten \wedge / \vee in folgender Reihenfolge ein:

Benutzernummer – Geschlecht – Alter – Größe.

Zur Bestätigung jeder Angabe betätigen Sie die Taste ■.

Die gespeicherten Daten können später durch Betätigen der Taste ■ geändert werden.

Warten Sie, bis nach der Eingabe der Ausgangsdaten auf dem Display 0.0 kg angezeigt wird.

Stehen Sie ruhig auf der Waage, bewegen Sie sich nicht – nach einer Weile werden auf dem Display folgende Informationen angezeigt:

Aktuelles Gewicht → Fettmenge → Wassermenge → Muskeln → Knochengewicht → tägliche Kilokalorien-Anforderung → BMI-Index.

Diese Informationen werden sukzessive 2x hintereinander angezeigt.

Danach schaltet sich die Waage aus.

BMI-Index

BMI-Index	Untergewicht (Underfat)	Normalgewicht (Healthy)	Übergewicht (Overfat)	Fettleibigkeit (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Fettmenge im Körper

KÖRPERFETT – MÄNNER

ALTER	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibigkeit
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

КӨРПЕРФЕТТ- FRAUEN

ALTER	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibigkeit
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Beim Gewicht können folgende Fehlermeldungen angezeigt werden:

Lo – Batterien leer, auswechseln.

Err – die Waage ist überlastet, bitte von der Waage heruntertreten. Der Sensor könnte beschädigt werden.

ErrL – zu niedriger Fettspiegel.

Errh – zu hoher Fettspiegel.

C – Fehler beim Messen, wiederholen Sie den Wiegevorgang.



Die Elektroverbraucher nicht als unsortierter Kommunalabfall entsorgen, Sammelstellen für sortierten Abfall bzw. Müll benutzen. Setzen Sie sich wegen aktuellen Informationen über die jeweiligen Sammelstellen mit örtlichen Behörden in Verbindung. Wenn Elektroverbraucher auf üblichen Mülldeponien gelagert werden, können Gefahrstoffe ins Grundwasser einsickern und in den Lebensmittelumlauf gelangen, Ihre Gesundheit beschädigen und Ihre Gemütlichkeit verderben.

Die Firma Emos spol. s r. o. erklärt, dass EV109 mit den Grundanforderungen und den weiteren dazugehörigen Bestimmungen der EU-Richtlinie konform ist. Das Gerät kann innerhalb der EU frei betrieben werden. Die Konformitätserklärung finden Sie auf folgender Webseite: <http://www.emos.eu/download>.

UA | Цифрові особисті ваги з ВМІ показником

Перш ніж виріб вводити в експлуатацію, будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію та правила безпеки!

Технічна специфікація:

Безпечне загартоване скло: 6 мм

Світлодіодний дисплей: 91 × 43 мм

Максимальна вага: 180 кг

Мінімальне навантаження: 5 кг

Відмінність вимірювання: 0,1 кг/0,2 фунт

Одиниця вимірювання: кг / фунт / ст

Пам'ять: максимально 13 користувачів

Налаштування росту: 100–240 см

Налаштування віку: від 10 до 99 років

Одиниця, показник вимірювання жиру: 0,1 %

Одиниця, показник вимірювання води: 0,1 %

Одиниця, показник вимірювання м'язової маси: 0,1 %

Автоматичне вимкнення після 10 секунд

Індикація перевантаження / слабка батареяка

Живлення: 3 × 1,5 В ААА (входить у комплект)

Основні правила для користання:

1. Цифрові підлогові ваги EV109 призначені лише для домашнього користання
2. Весь ремонт повинен вирішуватись у спеціалізованому сервісі або у магазині, у якому цей виріб був придбаний !!
3. Не використовуйте ваги біля пристроїв, що мають електромагнітне поле. Поставте ваги на достатню віддалі від такого виробу, щоб уникнути взаємним перешкодам.
4. Результат, являється лише приблизним значенням. Цей виріб не є медичним пристроєм. Завжди консультируйтесь з лікарем про ліки або дієту для досягнення оптимальної ваги.
5. В отвори пристрою не кладіть жодних предметів.
6. Ваги призначені для зважування осіб старших 10-ти років та молодших 99-ти років.
7. Забороняється зважувати домашніх тварин.
8. Слідкуйте, щоб ваги не впали та бережіть від ударів. Не стрибайте на них.
9. На мокрій поверхні ви або ваш пристрій можуть ковзати. Також на гладкій поверхні ніколи не ставайте на край ваг, та зберігайте баланс під час зважування.
10. По причині електронного імпедансу, не використовуйте цей пристрій у таких випадках:

- a) якщо ви маєте вставлений кардіостимулятор або інший медичний електронний імплантат
 - b) якщо ви маєте проблеми із серцем та серцевні захворювання
 - c) під час вагітності
 - d) коли ходите на діаліз
 - e) коли у вас лихоманка
 - f) коли ви страждаєте від остеопорозу
 - g) коли у вас набряк або пухлина
 - h) якщо ви робили вправи, які тривали більше 5 годин
 - i) ваше серцебиття менше 60 ударів за хвилину
11. Ваги використовуйте лише відповідно до інструкцій у цьому посібнику.
 12. Виробник не несе відповідальності за пошкодження, спричинені неправильним використанням цього пристрою.
 13. Цей виріб не призначений для користання особам (включно дітей), для котрих фізична, почуттєва чи розумова нездібність, чи не достаток досвіду та знань забороняє ним безпечно користуватися, якщо така особа не буде під доглядом, чи якщо не була проведена для неї інструктаж відносно користування споживачем відповідною особою, котра відповідає за їх безпечність. Необхідно дивитися за дітьми та забезпечити, щоб з пристроєм не гралися

Опис кнопок:

(див мал. 1)





- 1 – Кнопка Δ , збільшення значення на 1 одиницю виміру
- 2 – Кнопка \blacksquare ручне ввімкнення ваг, налаштування вхідних даних
- 3 – Кнопка ∇ , зменшення значення на 1 одиницю виміру

Задня сторона

(див мал. 2)

- 1 – кнопка для налаштування одиниці ваг
- 2 – батарейний відсік

Перегляд іконок

Іконка	Значення
kg st:lb	Одиниця ваги тіла
P01	Позиція користувача в пам'яті
	Чоловік
	Жінка
cm	Ріст особи
Age	Вік
FAT	Зображення жиру в організмі
TBW	Зображення кількості води в організмі
	Зображення м'язової маси
	Вага кісток
%	Значення у відсотках – жир в організмі/ вода / м'язова маса / вага кісток
Underfat Healthy Overfat Obese	BMI індекс значення – недостатня вага / нормальна вага / надмірна вага / ожиріння
KCAL	Щоденні вимоги кілокалорій
BMI	Значення BMI

Вставлення / заміна батарейок

1. Відкрийте кришку батарейного відсіку на нижній стороні ваг.
2. Видаліть використані батарейки.
3. Вставте нові батарейки 3x 1,5 В AAA. Дотримуйтесь правильної полярності.

Якщо батарейки захищені захисною фольгою, необхідно її зняти перед тим, як вставити батарейки у ваги. Використовуйте лише лужні батарейки того ж типу, не використовуйте разом старі та нові батарейки, не використовуйте зарядні батарейки.

4. Закрийте кришку батарейного відсіку.

Основне вимірювання маси тіла (без BMI індексу) / Зміна одиниці ваги

1. Помістіть ваги на рівну, тверду і стабільну поверхню.
2. Обережно станьте на ваги - ваги автоматично ввімкнуться.
Щоб змінити одиницю ваги (кг / фунт / ст), повторно натисніть кнопку зміни одиниці на нижній частині ваг.
3. На вагах стійте спокійно, не рухайтесь - через короткий час відобразиться виміряна вага.
4. Через 10 секунд ваги автоматично вимкнуться.

ВИМІРЮВАННЯ В ТІЛІ ЖИРУ, ВОДИ, М'ЯЗОВОЇ МАСИ, КІСТОК

ІНФОРМАЦІЯ ПІД ЧАС ВИМІРЮВАННЯ В ТІЛІ ЖИРУ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Особи, які використовують кардіостимулятор або інший імплантат з електронними компонентами, не мають права використовувати ці ваги - у імплантантів може бути порушена правильна функціональність.

ПРИМІТКА: Точність вимірюваних результатів може бути досягнута лише тоді, якщо рівно стояти на площині ваг, босоніж та з сухими ногами! Основний принцип пристрою заснований на вимірюванні електричного опору в рамках людського тіла. Для отримання відповідних даних ваги передають слабкий, непомітний електричний сигнал через ваше тіло.

Сигнал повністю безпечний! Метод вимірювання описується як „Аналіз біоелектричного опору” (BIA), фактор, заснований на взаємній спорідненості тіла і ваг та пов'язаної з ним процентної кількості води в організмі, а також інших біологічних даних (вік, стать, маса тіла). Існують товсті особи зі збалансованим відсотком між жиром та масою тіла, а також худі особи з помітно високим вмістом жиру в організмі. Жир тіла є фактором, який може спричинити значне навантаження, наприклад

на серцево-судинну систему. Тому перевірка обох значень (жир та маса) необхідна для того, щоб зберегти тіло у хорошій формі та у доброму стані здоров'я.

ЖИР ТІЛА

Жир в тілі являється важливим компонентом тіла – починаючи від захисту суглобів, а також як джерело вітамінів для регулювання температури тіла,, жир має незамінну роль в організмі людини. Його не рекомендується радикально зменшувати, але потрібно забезпечити його належний рівень і підтримувати рівновагу між м'язами і жиром.

ВПЛИВ ВОДИ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Людське тіло приблизно складається з 55–60 % води, залежно від віку та статі в різних пропорціях.

Вода у людському тілі має декілька завдань:

- складає блоки наших клітин; це означає, що кожна клітина, така як наприклад клітина шкіри, мозку, м'яз і т. д., правильно працюють тільки тоді, коли вміщують достатню кількість води,
- являється важливою речовиною, що виділяється в нашому організмі,
- транспортує поживні речовини та продукти обміну речовин тіла.

Для вашого фітнес профілю ви можете порівняти контрольні значення з наступною таблицею. Вона покаже залежність жиру в організмі від віку та статі. Зосередьтеся більше на балансі води в організмі, який, як і рівень жиру, коливається протягом усього дня. Щоб отримати релевантні результати, проводьте вимірювання щодня в один і той же період часу. Отримані результати вимірювання жиру і води в тілі, являються лише інформативними. Вони не рекомендуються для медичних цілей.

Якщо наміритесь про радикальні втручання у ваш режим життя, спочатку завжди проконсультуйтеся про ваші реузультати вимірювання з вашим лікарем.

Вимірювання ваги зі зображенням кількості жиру, води, м'язової маси, кісток, ВМІ індексу у вашому тілі

Перед тим як почнете зважуватись, необхідно ввести основні дані для кожного користувача окремо.

Зберігати дані можливо не більш ніж у 13-ти користувачів.

Перед зважуванням відкладіть взуття та шкарпетки, інакше інформація не відобразатиметься правильно.

Збереження інформації про користувача

Нажміть кнопку **■**.

На дисплеї почне мигати P01 = користувач №1.

Нажміть знову кнопку **■**, щоб зберегти інформацію для користувача під номером P01 або нажміть кнопку **Λ/V** для зміни номера користувачів.

Введіть вхідну інформацію кнопками **Λ/V в наступному порядку:**

Номер користувача - стать - вік - висота.

Для того, щоб підтвердити дані кожного користувача, нажміть кнопку **■**.

Пізніше можна змінити збережені дані, натиснувши клавішу **■**.

Після введення вхідних даних зачекайте, доки на дисплеї не зобразиться 0,0 кг.

Станьте на ваги, стійте спокійно, не рухайтесь - через короткий час зобразиться інформація:

Фактична вага → кількість жиру → води → м'язів → кісток → щоденної потреби кілокалорій → ВМІ індекса .

Ця інформація відображається послідовно 2 рази.

Після цього ваги вимкнуться.

ВМІ індекс

ВМІ індекс	Недостатня вага (Underfat)	Нормальна вага (Healthy)	Надмірна вага (Overfat)	Ожиріння (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Кількість жиру в організмі

ЖИР В ТІЛІ – ЧОЛОВІК

ВІК	Стать	нормальна	Надмірна вага	Ожиріння
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

ЖИР В ТІЛІ – ЖІНКА

ВІК	Стать	Нормальна	Надмірна вага	Ожиріння
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Ваги можуть зображати помилкові повідомлення тоді коли :

Lo – розряджена батарейка, замініть її.

Err – ваги перевантажені, зійдіть з ваг. Ваги можуть пошкодитись.

ErrL – занадто низький вміст жиру.

Errh – занадто високий вміст жиру.

C – помилка при вимірюванні, повторніть зважування.



Електроприлади не викидайте, як не сортовані побутові відходи, для цього використовуйте окремі пункти збору відходів. Для отримання актуальної інформації про пункти збору сортованих відходів, можете звернутися до місцевої влади. Якщо електричні прилади викидаються на звалища сміття, небезпечні речовини можуть просочитися у підземні води та потрапити у харчовий ланцюг, і цим завдати шкоди вашому здоров'ю.

Товариство «ТОВ Емос» повідомляє, що EV109 знаходяться у згоді з основними вимогами та іншими відповідними постановленнями директиви. Приладом можливо вільно користуватися в ЄС. Декларацію відповідності можна знайти на веб-сайті <http://www.emos.eu/download>.

RO | Cântar digital de persoane cu indice BMI

Înainte de punerea produsului în funcțiune, citiți cu atenție acest manual și indicațiile de siguranță!

Specificații tehnice:

Sticlă securizată calitate: 6 mm

Ecran LCD: 91 × 43 mm

Greutate maximă: 180 kg

Sarcină minimă: 5 kg

Rezoluție de măsurare: 0,1 kg / 0,2 lb

Unitate de măsură: kg / lb / st

Memorie: max. 13 utilizatori

Reglarea înălțimii: 100–240 cm

Reglarea vârstei: 10 la 99 ani

Unitatea, intervalul de măsurare a grăsimii: 0,1 %

Unitatea, intervalul de măsurare a apei: 0,1 %

Unitatea, intervalul de măsurare a masei musculare: 0,1 %

Oprire automată după 10 secunde

Indicatorul suprasarcinii / baterii slabe

Alimentarea: 3 × 1,5 V AAA (include în pachet)

Reguli de utilizare de bază:

1. Cântarul digital de persoane EV109 este destinat doar pentru uz casnic.
2. Rezolvați toate reparațiile la service de specialitate ori vânzător!
3. Nu folosiți cântarul în apropierea aparatelor cu câmp electromagnetic. Amplasați cântarul la distanță îndestulătoare de un asemenea produs, pentru a elimina interferența reciprocă.
4. Rezultatul este doar ca valoare orientativă. Acest produs nu este aparat medical. Vă rog să consultați întotdeauna cu medicul medicamentele ori dieta pentru obținerea masei optime.
5. În deschizăturile aparatului nu introduceți niciun fel de obiecte.
6. Cântarul este destinat pentru cântărirea persoanelor de la 10 la 99 ani.
7. Pe cântar nu cântăriți animale domestice.
8. Nu expuneți cântarul la izbituri și zguduituri. Nu săriți pe el.
9. Pe suprafața umedă ați putea să alunecați dumneavoastră ori aparatul. De asemenea, nu stați pe marginea cântarului și mențineți echilibrul pe cântar.
10. Din motivul impedenței electronice nu folosiți acest aparat în următoarele cazuri:
 - a) dacă aveți operat stimulator cardiac sau alt implant electronic medical
 - b) dacă aveți boli sau probleme cardiace
 - c) în timpul sarcinii
 - d) dacă faceți dializă
 - e) aveți febră
 - f) suferiți de osteoporoză
 - g) aveți edem ori umflătură
 - h) dacă ați absolvit exerciții cu durată mai lungă de 5 ore
 - i) aveți puls cardiac mai scăzut de 60 bătăi pe minut
11. Folosiți cântarul doar în conformitate cu indicațiile din acest manual.
12. Producătorul nu este responsabil pentru daunele provocate prin utilizarea incorectă a aparatului.
13. Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) a căror capacitate fizică, senzorială sau mentală, ori experiența și cunoștințele insuficiente împiedică utilizarea aparatului în siguranță, dacă nu vor fi supravegheate sau dacă nu au fost instruite privind utilizarea aparatului de către persoana responsabilă de securitatea acestora. Trebuie asigurată supravegherea copiilor, pentru a se împiedica joaca lor cu acest aparat.

Descrierea butoanelor:

(vezi ilustr. 1)





- 1 – Butonul **A**, mărirea valorii cu 1 unitate de măsură
- 2 – Butonul **B**, pornirea manuală a cântarului, setarea datelor de intrare
- 3 – Butonul **V**, reducerea valorii cu 1 unitate de măsură

Partea din spate

(vezi ilustr. 2)

- 1 – buton pentru setarea unității cântarului
- 2 – locașul bateriilor

Tabelul pictogramelor

Pictogramă	Semnificație
kg st:lb	Unitatea cântarului de persoane
P01	Poziția utilizatorului în memorie
	Bărbat
	Femeie
cm	Înălțimea corpului
Age	Vârsta
FAT	Afișarea grăsimii corporale
TBW	Afișarea conținutului de apă în corp
	Afișarea masei musculare
	Greutatea oaselor
%	Valori în procente – grăsime corporală/apă/masa musculară/masa oaselor
Underfat Healthy Overfat Obese	Evaluare indice BMI – subponderal/greutate normală/supraponderal/ obezitate
KCAL	Necesitatea zilnică de kilocalorii
BMI	Valoare BMI

Introducerea/inlocuirea bateriilor

1. Deschideți capacul locașului bateriilor pe partea inferioară a cântarului.
2. Scoateți bateriile uzate.
3. Introduceți baterii noi 3x 1,5 V AAA. Respectați polaritatea corectă.
Dacă bateriile sunt protejate cu o folie de siguranță, aceasta trebuie înlăturată înainte de introducerea bateriilor în cântar.
Folosii doar baterii alcaline de același tip, nu folosiți în combinație baterii noi și vechi, nu folosiți baterii reîncărcabile.
4. Închideți capacul.

Cântărirea de bază a greutății (fără indice BMI) /Modificarea unității de masă

1. Așezați cântarul pe o suprafață dreaptă, rigidă și stabilă.
2. Urcăți-vă cu atenție pe cântar – cântarul pornește automat.
Dacă doriți să modificați unitatea masei (kg/lb/st), apăsați repetat butonul de modificare a unității pe partea de jos a cântarului.
3. Pe cântar stați calm, fără mișcare – după un moment se afișează greutatea măsurată.
4. Peste 10 secunde cântarul se oprește automat.

MĂSURAREA GRĂSIMII CORPORALE, APEI, MASEI MUSCULARE, OASELOR

INFORMȚII LA MĂSURAREA GRĂSIMII CORPORALE

AVERTIZARE: Persoanele care folosesc stimulator cardiac ori alt implant cu piese electronice nu sunt îndreptățite să folosească acest cântar – la implanturi se poate dereglă funcționalitatea corectă.

MENȚIUNE: Rezultate corect măsurate se pot obține doar stând drept pe platforma cântarului, desculț și cu picioarele uscate! Principiul de bază al dispozitivului constă în măsurarea rezistenței electrice în corpul uman. Pentru obținerea datelor respective cântarul emite un semnal electric slab și imperceptibil prin corpul dumneavoastră. Semnalul este absolut sigur! Metoda măsurării este descrisă ca „analiza rezistenței bioelectrice” (BIA), factorul bazat pe înrădăcirea reciprocă a corpului și procentul adiacent al cantității de apă în corp, la fel ca pe alte date biologice (vârsta, sexul, masa corporală). Există persoane puternice cu raport echilibrat între grăsime și masa musculară, precum și persoane subtile cu valoarea vizibil ridicată a grăsimii corporale. Grăsimea corporală este factorul care poate împovăra semnificativ de ex. sistemul cardiovascular. De aceea, verificarea ambelor valori (grăsime și greutate) este recomandată pentru menținerea corpului în condiție și stare de sănătate bună.

GRĂSIMEA CORPORALĂ

Grăsimea corporală este o componentă semnificativă a corpului – importantă atât pentru protecția articulațiilor, cât și drept sursă de vitamine până la reglarea temperaturii corporale, îndeplinește un rol indispensabil în corpul uman. Nu se recomandă reducerea radicală a acesteia, ci asigurarea nivelului corect și menținerea echilibrului între musculatură și grăsime.

IMPORTANȚA APEI PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Corpul uman este compus din aproximativ 55–60 % apă, în raport diferit dependent de vârstă și sex.

Apa are mai multe roluri în corpul uman:

- compune blocuri din celulele noastre; aceasta înseamnă că fiecare celulă, ca de ex. celula pielii, creierului, mușchilor etc., funcționează corect numai dacă conține apă suficientă,
- este o substanță importantă eliminată în corpul nostru,
- transportă substanțe nutritive și produse metabolice în corp.

Valorile de referință pentru profilul dvs. fitness le puteți compara cu tabelul următor. Indică dependența grăsimii corporale de vârstă și sex. Concentrați-vă mai ales asupra echilibrului apei în corp, care, la fel ca nivelul grăsimii, fluctuează pe parcursul zilei. Pentru obținerea unor rezultate relevante efectuați măsurarea în aceeași perioadă a zilei. Rezultatele obținute ale măsurării grăsimii corporale și apei le considerați mai mult ca informative. Nu se recomandă pentru scopuri medicale. Mai bine consultați aceste măsurători cu medicul dumneavoastră, dacă veți intenționa să faceți intervenții radicale în stilul de viață.

Măsurarea greutateii cu afișarea cantității grăsimii corporale, apei, masei musculare, oaselor, indicelui BMI

Înainte de cântărire trebuie introduse datele de bază despre fiecare utilizator.

Se pot salva date pentru maxim 13 utilizatori.

Înainte de cântărire dați jos încălțăminte și ciorapii, altfel informațiile nu vor fi afișate corect.

Salvarea informațiilor despre utilizator

Apăsăți butonul ■

Pe ecran începe să clipească P01 = utilizatorul nr.1.

Apăsăți din nou butonul ■ pentru salvarea informațiilor pentru utilizatorul

sub numărul P01 sau apăsați butonul ^/V pentru modificarea numărului utilizatorului.

Introduceți datele de intrare cu butoanele ^/V în această ordine:

Numărul utilizatorului – sexul – vârsta – înălțimea.

Pentru confirmarea fiecărei informații apăsați butonul ■.

Datele salvate le puteți modifica ulterior prin apăsarea butonului ■.

După introducerea datelor de intrare pe ecran se afișează 0.0 kg.

Urcați-vă pe cântar, stați calm, nu vă mișcați – după un moment se afișează informația:

Greutatea actuală → cantitatea de grăsime → apă → mușchi → oase → necesitatea zilnică de kilocalorii → indice BMI.

Aceste informații se afișează succesiv de 2x la rând.

Apoi cântarul se oprește.

Indice BMI

Indice BMI	Subponderal (Underfat)	Greutate normală (Healthy)	Supraponderal (Overfat)	Obezitate (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Cantitatea de grăsime în corp

GRĂSIMEA CORPORALĂ – BĂRBAT

VÂRSTA	Subponderal	Normală	Supraponderal	Obezitate
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

GRĂSIMEA CORPORALĂ – FEMEIE

VÂRSTA	Subponderal	Normală	Supraponderal	Obezitate
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Cântarul poate să afișeze următoarele mesaje de eroare:

Lo – baterii descărcate, trebuie înlocuite.

Err – cântarul este suprasolicitat, coborâți de pe cântar. S-ar putea deteriora.

ErrL – nivel de grăsime prea scăzut.

Errh – nivel de grăsime prea ridicat.

C – eroare de măsurare, repetați cântărirea.



Nu aruncați consumatorii electrici la deșeurile comunale nesortate, folosiți bazele de recepție a deșeurilor sortate. Pentru informații actuale privind bazele de recepție contactați organele locale. Dacă consumatorii electrici sunt depozitați la stocuri de deșeurii comunale, substanțele periculoase se pot infiltrea în apele subterane și pot să ajungă în lanțul alimentar, periclitând sănătatea și confortul dumneavoastră.

Emos soc. cu r. l. declară, că EV109 este în conformitate cu cerințele de bază și alte prevederi corespunzătoare ale directivei. Aparatul poate fi utilizat liber în UE. Declarația de conformitate sau se poate găsi pe paginile <http://www.emos.eu/download>.

LT | Skaitmeninės svarstyklės at BMI indeksu

Prieš pirmą kartą naudodamiesi gaminiu atidžiai perskaitykite naudojimo ir saugumo nurodymus!

Techninės specifikacijos:

Grūdintas apsauginis stiklas: 6 mm

Skystųjų kristalų ekranas: 91 × 43 mm

Didžiausias svoris: 180 kg

Mažiausia apkrova: 5 kg

Matavimo tikslumas: 0,1 kg / 0,2 lb

Matavimo vienetai: kg / lb / st

Atmintis: daugiausia 13 naudotojų

Ūgio nustatymai: 100–240 cm

Amžiaus nustatymai: nuo 10 metų iki 99 metų

Vienetas, riebalų nustatymo tikslumas: 0,1 %

Vienetas, vandens nustatymo tikslumas: 0,1 %

Vienetas, raumenų nustatymo tikslumas: 0,1 %

Automatinis išsijungimas po 10 sekundžių

Tuščios baterijos / per didelio svorio indikatorius

Maitinimo šaltinis: 3× 1,5 V AAA (pridedama)

Pagrindinės naudojimo taisyklės:

1. Skaitmeninės vonios svarstyklės EV109 yra skirtos tik naudojimui buityje.
2. Remontą turėtų atlikti specialistas remonto dirbtuvėse ar parduotuvėje, kur įsigijote prietaisą!
3. Nenaudokite svarstyklių netoli prietaisų, kurie skleidžia elektromagnetines bangas. Laikykite jas saugiu atstumu nuo tokių prietaisų, kad išvengtumėte abipusės sąsajos.
4. Rezultatas yra tik apytikslė reikšmė. Šis prietaisas nėra medicinos įrankis. Konsultuokites su gydytoju dėl vaistų ar dietos, norėdami pasiekti optimalų svorį.
5. Nedėkite jokių daiktų į prietaiso angas.
6. Svarstyklės skirtos sverti vyresnius nei 10 metų ir jaunesnius nei 99 metų asmenis.
7. Svėri augintinius draudžiama.
8. Saugokite svarstyklės nuo poveikio ar nukritimo. Nešokinėkite ant svarstyklių.
9. Esant šlapiam paviršiui, galite jus arba svarstyklės paslysti. Nestovėkite ant svarstyklių krašto, kai jos padėtos ant lygaus paviršiaus, ir stovėdami ant jų išlaikykite pusiausvyrą.
10. Dėl elektroninės varžos nenaudokite prietaiso, jei:

- a) turite širdies stimuliatorių ar kitokį medicininį implantą
 - b) sergate širdies ligomis
 - c) esate nėščia
 - d) esate gydomas dialize
 - e) turite temperatūros
 - f) sergate osteoporozė
 - g) turite edemą ar patinimų
 - h) mankštinotės daugiau nei 5 valandas
 - i) jūsų širdies ritmas yra mažesnis nei 60 karų per minutę
11. Svarstyklės naudokite tik pagal šiamo naudotojo vadove pateiktas instrukcijas.
 12. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo naudojimo.
 13. Šis prietaisas nėra skirtas naudoti asmenims (įskaitant vaikus), turintiems fizinę, jutiminę arba protinę negalią, taip pat neturintiems patirties ir žinių, kurios reikalingos norint saugiai naudoti, nebent už tokių asmenų saugumą atsakingas asmuo juos prižiūri arba nurodo, kaip naudotis prietaisu. Vaikai visada turi būti prižiūrimi ir negali žaisti su prietaisu.

Mygtuko aprašymas:

(žr. 1 pav.)

1 – **Λ** mygtukas – padidina reikšmę 1 matavimo vienetu

2 – **■** mygtukas – svarstyklės įjungiamos rankiniu būdu, įvedimo informacijos nustatymai

3 – **V** mygtukas – sumažina reikšmę 1 matavimo vienetu

Galinė dalis

(žr. 2 pav.)

1 – mygtukas svorio matavimo vienetams nustatyti

2 – baterijų skyrelis

Piktogramų apžvalga

Piktograma	Reikšmė
kg st:lb	Kūno masės indeksas
P01	Naudotojo padėtis atmintyje
	Vyras

Piktograma	Reikšmė
	Moteris
cm	Ūgis
Age	Amžius
FAT	Kūno riebalai
TBW	Kūno vandens kiekis
	Raumenų masė
	Kaulų masė
%	Reikšmės procentais – riebalai / vanduo / raumenų masė / kaulų masė
Underfat Healthy Overfat Obese	KMI – per mažas svoris / normalus svoris / antsvoris / nutukimas
KCAL	Kasdienis kalorijų poreikis
BMI	KMI reikšmė

Baterijų įdėjimas / keitimas

- Atidarykite baterijų skyriaus dangtelį ant svarstyklių apatinės dalies.
- Išimkite išsiekvojuusias baterijas.
- Įdėkite naujas 3x 1,5V AAA baterijas. Įsitikinkite, kad baterijų poliškumas teisingas. Jei yra baterijų apsauginė juosta, pašalinkite ją prieš sudėdami baterijas. Naudokite tik šarmines tos pačios rūšies baterijas; nenaudokite naujų ir senų baterijų kartu bei įkraunamų baterijų.
- Uždarykite dangtelį.

Pagrindinis svorio matavimas (be KMI) / svorio vienetų keitimas

- Padėkite svarstyklės ant lygaus, tvirto ir stabilaus paviršiaus.
- Išsargiai užlipkite ant svarstyklių; jos įsijungs automatiškai. Jei norite pakeisti svorio vienetus (kg/lb/st), kelis kartus paspauskite svorio vienetų nustatymo mygtuką kitoje svarstyklių pusėje.
- Stovėkite ramiai, nejudėkite; po kurio laiko ekrane bus parodytas svoris.
- Po 10 sekundžių svarstyklės išsijungs automatiškai.

KŪNO RIEBALŲ, VANDENS, RAUMENŲ IR KAULŲ MASĖS MATAVIMAS

KŪNO RIEBALŲ MATAVIMO INFORMACIJA

ĮSPĖJIMAS. Asmenys su širdies stimulatoriumi ar kitokiu elektroniniu implantu negali naudotis svarstyklėmis; gali būti pažeistas implanto veikimas.

PASTABA. Teisingi matavimai bus, jeigu stovėsite ant svarstyklių ramiai basomis

ir sausomis kojomis! Prietaiso veikimo principas yra žmogaus kūno elektrinio impedanso matavimas. Svarstyklės siunčia silpną, nepastebimą signalą per visą kūną, norėdamos gauti informaciją.

Signalas yra visiškai saugus! Šis metodas vadinamas „Bioelektrinio impedanso analizė“ (BIA), kuri pagrįsta procentinio santykio tarp kūno ir svorio ir susijusio vandens nustatymu, taip pat kitos biologinės informacijos (amžius, lytis, svoris) apdorojimu. Yra apkūnių žmonių, kurių riebalų ir kūno masės santykis yra suderintas, ir liesų žmonių, kurių kūno riebalų reikšmė yra labai aukšta. Kūno riebalai yra labai svarbus veiksnys, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių sistemai. Todėl abiejų dydžių (riebalų ir svorio) matavimas yra reikšmingas, norint palaikyti sveiką ir sportišką kūną.

KŪNO RIEBALAI

Kūno riebalai yra svarbi sudedamoji kūno dalis: jie apsaugo sąnarius, yra vitaminų šaltinis, reguliuoja kūno temperatūrą ir atlieka reikšmingą vaidmenį žmogaus kūne. Rekomenduojama nesumažinti jų kiekio staigiai, tačiau palaikyti pastovų kiekį, užtikrinant kūno raumenų masės ir riebalų tinkamą balansą.

VANDENS REIKŠMĖ MŪSŲ SVEIKATAI

Vanduo sudaro maždaug 55–60 % žmogaus kūno atsižvelgiant į amžių ir lytį.

Vanduo atlieka kelias funkcijas:

- Formuoja ląstelių blokus, t. y. visos ląstelės (odos, smegenų, raumenų) veikia tinkamai, tik esant pakankamam vandens kiekiui,
- Yra svarbus medžiagos išsiskyrimui,
- Perneša maistingąsias medžiagas ir metabolitus.

Galite palyginti rekomenduojamas reikšmes su pateiktomis lentelėje. Tai rodo kūno riebalų priklausomybę nuo metų ir lyties. Stenkitės palaikyti tinkamą kūno vandens kiekį. Riebalų kiekis, kaip ir vandens kiekis, kinta per visą dieną. Todėl atlikite matavimus tuo pačiu dienos metu. Kūno riebalų ir vandens matavimai yra informacinio pobūdžio. Jie nėra naudojami medicininiams tikslais.

Pasikonsultuokite su gydytoju prieš radikaliai keisdami savo režimą.

Svorio matavimas, kai parodomi kūno riebalų, vandens, raumenų ir kaulų masės kiekiai,

KMI

Prieš pradėdami svertis, įveskite informaciją apie kiekvieną naudotoją.


Gali išsaugoti iki 13 naudotojų duomenis.

Nusimaukite batus ir kojines, norėdami gauti teisingą informaciją.

Naudotojo informacijos išsaugojimas

Paspauskite  mygtuką.


P01 mirksės ekrane kaip naudotojo Nr 1 indikatorius.


Dar kartą paspauskite mygtuką , kad išsaugotumėte naudotojo informaciją

P01 numeriu, arba paspauskite \wedge/V mygtuką, kad pakeistumėte naudotojo numerį.

Įveskite informaciją, naudodami \wedge/V mygtuką, tokia tvarka:

Naudotojo numeris – lytis – amžius – ūgis.

Patvirtinkite kiekvieną reikšmę paspausdami mygtuką .

Vėliau galite pakeisti informaciją, paspausdami mygtuką .

Įvedę informaciją palaukite, kol ekrane bus rodoma 0.0 kg.

Atsistokite ant svarstyklių ir nejudėkite – po kurio laiko ekrane bus rodoma:

Dabartinis svoris → kūno riebalai → vanduo → raumenys → kaulai → kasdienis kalorijų poreikis → KMI.

Ši informacija bus rodoma 2 kartus iš eilės.

Tada svarstyklės išsijungs.

KMI

KMI	Svorio trūkumas	Normalus	Antsvoris	Nutukimas
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Kūno riebalų kiekis

KŪNO RIEBALAI – VYRAS

AMŽIUS	Svorio trūkumas	Normalus	Antsvoris	Nutukimas
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

KŪNO RIEBALAI – MOTERIS

AMŽIUS	Svorio trūkumas	Normalus	Antsvoris	Nutukimas
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Svarstyklės gali rodyti šiuos klaidų pranešimus:

„Lo“ – nusilpusios baterijos, pakeiskite.

„Err“ – svarstyklės perkrautos, nulpinkite nuo jų. Galite jas pažeisti.


„ErrL“ – riebalų kiekis pernelyg mažas.

„Errh“ – riebalų kiekis pernelyg didelis.

„C“ – svorio matavimo klaida, pasiverkite iš naujo.



Nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Pristatykite į specialius rūšiuojamoms atliekoms skirtus surinkimo punktus.

Susisiekiate su vietinėmis valdžios institucijomis, kad šios suteiktų informaciją apie surinkimo punktus. Jei elektroniniai  prietaisai yra išmetami atliekų užkasimo vietose, kenksmingos medžiagos gali patekti į gruntinius vandenius, o paskui ir į maisto grandinę, ir tokiu būdu pakenkti žmonių sveikatai.

Emos spol. s r. o. deklaruoja, kad EV109 atitinka pagrindinius Direktyvos reikalavimus ir susijusias nuostatas. Prietaisą galima laisvai naudoti ES. Atitikties deklaraciją galima rasti adresu <http://www.emos.eu/download>.

LV | Digitālie personiskie svāri su BMI indekxu

Pirms pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet šo lietotāja rokasgrāmatu un drošības norādījumus.

Tehniskā specifikācija

Rūditais drošības stikls: 6 mm
LCD displejs: 91 × 43 mm
Maksimālais svārs: 180 kg
Minimālais svārs: 5 kg
Mērišanas iedaļas: 0,1 kg/0,2 lb
Mērvienība: kg / lb / st
Atmiņa: maks. 13 lietotāji
Garuma iestatīšana: 100–240 cm

Vecuma iestatīšana: 10–99 gadi

Tauku sastāva mērišanas iedaļa, mērvienība: 0,1 %
Ūdens sastāva mērišanas iedaļa, mērvienība: 0,1 %
Muskuļu masas mērišanas iedaļa, mērvienība: 0,1 %
Automātiski izslēdzas pēc desmit sekundēm
Bateriju izlādes/pārslodzes indikators
Strāvas padeve: 3 × 1,5 V AAA (iekļauts komplektācijā)

Lietošanas pamatnoteikumi

1. Digitālie svāri EV109 ir paredzēti tikai lietošanai mājās apstākļos.
2. Labošanas darbi jāveic profesionālim darbnīcā vai veikalā, kurā iegādājāties ierīci!
3. Neizmantojiet svārus tādu ierīču tuvumā, kas rada elektromagnētisko lauku. Novietojiet svārus atstātos no šādām ierīcēm, lai nepieļautu traucējumus.
4. Svēršanās rezultāts ir tikai aptuvena vērtība. Šis izstrādājums nav medicīnas ierīce. Lūdzu, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu par medikamentiem un diētu optimālā svāra sasniegšanai.
5. Neievietojiet priekšmetus ierīces atverēs.
6. Svāri ir paredzēti personām vecumā no 10 līdz 99 gadiem.
7. Nesveriet mājdzīvniekus.
8. Sargājiet svārus no nokrišanas vai trieciena. Nelecieciet uz svāriem.
9. Jūs vai ierīce var paslidēt, atrodoties uz mitras virsmas. Nekad nestāviet uz svāru malas, atrodoties uz gludas virsmas, un saglabājiet līdzsvaru, stāvot uz svāriem.
10. Elektriskās impedances dēļ nekad neizmantojiet ierīci šādos apstākļos:
 - a) ja Jums ir implantēts elektrokardiostimulators vai cits medicīniskais elektroniskais implantāts;
 - b) ja Jums ir sirds problēmas vai slimība;
 - c) grūtniecības laikā;
 - d) ja Jums ir veikta dialīze;
 - e) ja Jums ir drudzis;
 - f) ja Jums ir osteoporoze;
 - g) ja Jums ir tūska vai pietūkums;
 - h) ja esat nodarbojies ar sportu ilgāk nekā piecas stundas;
 - i) ja Jūsu sirdsdarbības frekvence ir mazāka nekā 60 sitieni minūtē.
11. Izmantojiet svārus tikai saskaņā ar šajā rokasgrāmatā minētajiem norādījumiem.
12. Ražotājs nav atbildīgs par bojājumiem, kas ir radušies ierīces nepareizas lietošanas dēļ.
13. Šī ierīce nav paredzēta izmantošanai personām (tostarp bērniem), kuru fiziskā, uztveres vai garīgā nespēja vai pieredzes un zināšanu trūkums neļauj to droši lietot, ja vien šīs personas neuzrauga vai norādījumus par ierīces lietošanu tām nesniedz par viņu drošību atbildīgā persona. Bērni vienmēr ir jāuzrauga un viņi nedrīkst spēlēt ar izstrādājumu.

Pogas apraksts:

(skatīt 1. attēlu)

- 1 – Poga **Λ** – palielina vērtību par vienu mērvienību.
- 2 – Poga **■** – manuāli ieslēdz svārus, ievadītās informācijas iestatījumus.
- 3 – Poga **V** – samazina vērtību par vienu mērvienību.


Aizmugure

(skatīt 2. attēlu)

- 1 – poga masas mērvienību iestatīšanai
- 2 – bateriju nodalījums

Ikonu apraksts

Ikona	Skaidrojums
kg st:lb	Ķermeņa masas mērvienība
P01	Lietotāja pozīcija atmiņā
	Vīrietis
	Sieviete
cm	Auguma garums
Age	Vecums
FAT	Ķermeņa tauku daudzums
TBW	Ūdens sastāvs organismā
	Muskuļu masa

Ikona	Skaidrojums
	Kaulu masa
%	Vērtības procentos – ķermeņa tauku masa/ūdens/muskuļu masa/kaulu masa
Underfat Healthy Overfat Obese	ĶMI vērtējums – nepietiekams svars, normāls svars, pārāk liels svars, aptaukošanās
KCAL	Dienā nepieciešamo kilokaloriju daudzums
BMI	ĶMI vērtība

Bateriju ievietošana/nomainīšana

1. Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.
2. Izņemiet tukšās baterijas.
3. Ievietojiet trīs jaunas 1,5 V AAA baterijas. Pārliedzieties, vai ir ievērota pareizā polaritāte.
Ja baterijām ir drošības plēve, noņemiet to pirms bateriju ievietošanas svarus.
4. Aizveriet vāciņu.

Svara mērīšana (bez ĶMI)/svara mērvienības mainīšana

1. Novietojiet svarus uz plakanas, cietas un stabilas virsmas.
2. Uzmanīgi uzkāpiet uz svāriem – svāri automātiski ieslēgsies.
Ja vēlaties mainīt masas mērvienību (kg/lb/st), atkārtoti nospiediet masas mērvienības mainīšanas pogu svaru apakšpusē.
3. Mierīgi stāviet uz svāriem un nekustieties – pēc brīža displejā tiks parādīts izmērītais svars.
4. Pēc 10 sekundēm svāri automātiski izslēgsies.

ĶERMEŅA TAUKU, ŪDENS, MUSKUĻU MASAS, KAULU MASAS MĒRĪŠANA

INFORMĀCIJA PAR ĶERMEŅA TAUKU DAUDZUMA MĒRĪŠANU

BRĪDINĀJUMS! Personas ar elektrokardio stimulatoru vai citu implantātu ar elektroniskiem komponentiem nedrīkst izmantot šos svarus – var tikt traucēta implantāta pareiza darbība.

PLĒZĪME Pareizus mērījumus var iegūt, tikai stāvot vienmērīgi uz svāriem, basām kājām un sausām pēdām! Ierīces pamatprincips ir elektriskās impedances mērīšana cilvēka ķermenī. Lai iegūtu datus, svāri nosūta vāju, nemanāmu elektrisko signālu cauri ķermenim.

Signāls nav bīstams! Šo metodi sauc „Bioelektriskā impedances analīze” (BIA), faktors

,kura pamatā ir saikne starp ķermeni un svaru, un saistīto ūdens daudzumu organismā, kā arī citiem bioloģiskajiem datiem (vecums, dzimums, ķermeņa masa). Ir korpulenti cilvēki ar līdzsvarotu attiecību starp tauku un ķermeņa masu, kā arī tievi cilvēki ar augstu ķermeņa tauku masas vērtību. Ķermeņa tauku masa ir faktors, kas var ievērojami ietekmēt, piemēram, kardiovaskulāro sistēmu. Tādēļ abu vērtību (tauki un svāri) pārbaudīšana ir noderīga, lai uzturētu labu vingrumu un veselīgu ķermeni.

ĶERMEŅA TAUKI

Ķermeņa tauki ir svarīga ķermeņa daļa – tie aizsargā locītavas, kā arī ir vitamīnu avots, kalpo kā ķermeņa temperatūras regulatori un kopumā tiem ir svarīga nozīme cilvēka ķermenī. Ieteicams strauji nesamazināt to daudzumu, bet uzturēt tos veselīgā līmenī, saglabājot labu līdzsvaru starp muskuļu masu un taukiem.

ŪDENS NOZĪME MŪSU VESELĪBAI

Cilvēka ķermenis sastāv no aptuveni 55–60 % ūdens – proporcijas ir atkarīgas no vecuma un dzimuma.

Ūdens cilvēka ķermenī veic vairākus uzdevumus:

- veido mūsu šūnu blokus – katra šūna, piemēram, ādas šūna, smadzeņu šūna, muskuļu šūna u. c. darbojas pareizi tikai tad, ja tā satur pietiekamu daudzumu ūdens;
- tā ir svarīga viela, kas izdalās mūsu ķermenī;
- pārvieto uzturvielas un metabolītus ķermenī.

Varat salīdzināt atsaucies vērtības savam vingruma profilam ar šo tabulu. Tajā ir norādīta ķermeņa tauku atkarība no vecuma un dzimuma. Pievērsiet vairāk uzmanības ūdens līdzsvara saglabāšanai ķermenī. Lidzīgi kā tauku līmenis, ūdens līmenis svārstās dienas laikā. Lai iegūtu būtiskus rezultātus, vienmēr veiciet mērījumus vienā un tajā pašā diennakts laikā. Iegūtos mērījumus attiecībā uz ķermeņa taukiem un ūdeni vajadzētu uztvert drīzāk kā informatīvus. Tie nav ieteicami medicīniskiem nolūkiem.

Vienmēr konsultējieties par šiem mērījumiem ar savu ārstu, pirms veicat radikālas izmaiņas savā režīmā.

Svara mērīšana, kur tiek parādīti arī ķermeņa tauki, ūdens, muskuļu masa, kauli, ĶMI

Pirms svēršanās ievadiet pamatinformāciju par katru lietotāju.


Ir iespējams saglabāt līdz pat 13 lietotāju datus.


Pirms svēršanās novelciet apavus un zeķes, citādi uzrādītā informācija būs nepareiza.

Lietotāju informācijas saglabāšana

Nospiediet pogu .

Ekrānā sāks mirgot P01, norādot lietotāju Nr. 1.

Vēlreiz nospiediet pogu , lai saglabātu lietotāja informāciju

zem numura P01, vai arī nospiediet pogu , lai mainītu lietotāja numuru.

levadiet informāciju ar pogām ^/V šādā secībā:

lietotāja numurs – dzimums – vecums – augums.

Apstipriniet katru vērtību, nospiežot ■.

Vēlāk varat mainīt saglabāto informāciju, nospiežot pogu ■.

Pēc ieraksta informācijas ievadīšanas pagaidiet, līdz displejā parādās „0.0 kg“.

Uzkāpiet uz svariem un nekustieties – pēc brīža displejā būs redzams:

Esošais svars → ķermeņa tauki → ūdens → muskuļi → kauli → dienas kilokaloriju prasības → **ĶMI**.

Šī informācija tiks parādīta divas reizes pēc kārtas.

Tad svāri izslēgsies.

ĶMI

ĶMI	Nepietiekams svārs	Normāls	Pārāk liels svārs	Aptaukošanās
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Tauku daudzums ķermenī

ĶERMEŅA TĀUKI – VĪRIETIS

VECUMS	Nepietiekams svārs	Normāls	Pārāk liels svārs	Aptaukojies
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

ĶERMEŅA TĀUKI – SIEVIETE

VECUMS	Nepietiekams svārs	Normāls	Pārāk liels svārs	Aptaukojies
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Svāri var uzrādīt šādus kļūdas ziņojumus:


Lo – zems bateriju enerģijas līmenis, nomainiet tās.

Err – svāri ir pārslógoti, nokāpiet no svāriem. Svāri var tikt bojāti.

ErrL – pārāk zems tauku līmenis.

Errh – pārāk augsts tauku līmenis.

C – kļūda mērīšanas laikā, nosverieties vēlreiz.

 Neizmetiet kopā ar sadzīves atkritumiem. Šim nolūkam izmantojiet īpašus atkritumu šķirošanas un savākšanas punktus. Lai gūtu informāciju par šādiem savākšanas punktiem, sazinieties ar vietējo pašvaldību. Ja elektroniskās ierīces tiek likvidētas, izgāztuvē, bīstamas vielas var nonākt pazemes ūdeņos un tālāk arī barības ķēdē, kur tās var ietekmēt cilvēka veselību.

Emos spol. s r. o. apliecinā, ka EV109 atbilst Direktīvas pamatprasībām un pārējām atbilstošajiem noteikumiem. Ierīci var brīvi lietot ES. Atbilstības deklarācija ir pieejama <http://www.emos.eu/download>.

EE | Digitaalne kaal BMI indeksiga

Enne toote esmast kasutamist lugege tähelepanelikult seda kasutusjuhendit ja ohutusjuhiseid!

Tehnilised andmed

Tugevdatud kaitseklaas: 6 mm

LCD-ekraan: 91 × 43 mm

Kaalu ülempiir: 180 kg

Kaalu alampiir: 5 kg

Möötmisamm: 0,1 kg / 0,2 lb

Möötmisühik: kg / lb / st

Mälumaht: kuni 13 kasutajat

Pikkuse valimine: 100–240 cm

Vanuse valimine: 10 kuni 99 aastat

Ühik, rasvaprotsendi mõõtmisamm: 0,1 %

Ühik, veeprotsendi mõõtmisamm: 0,1 %

Ühik, lihasmassi mõõtmisamm: 0,1 %

Automaatne väljalülitus 10 sekundi möödumisel

Tühja patarei / ülekoormuse näidik

Toide: 3× AAA 1,5 V (komplekti kuuluvad)

Esmased kasutusjuhised:





1. Digitaalne kaal EV109 on ette nähtud ainult koduseks kasutuseks.
2. Rikke korral viige seade parandamiseks vastava kvalifikatsiooniga spetsialisti juurde või poodi, kust seadme otsisite!
3. Ärge kasutage kaalu elektromagnetvälja tekitavate seadmete läheduses! Vastastikuse häirimise vältimiseks asetage kaal sellistest seadmetest piisavalt kaugemale.
4. Mõõtmistulemus on ainult kaudse väärtusega. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pidage alati nõu oma arstiga, et valida optimaalse kehakaalu saavutamiseks sobivaim ravim või dieet.
5. Vältige mistahes esemete sisestamist seadme avastesse.
6. Kaal on mõeldud 10 kuni 99 aasta vanuste inimeste kaalumiseks.
7. Koduloomade kaalumine on keelatud.
8. Kaitske kaalu kukkumise ja löökide eest. Kaalu peal ei tohi hüpata.
9. Niiskel pinnal võite teie ise või kaal libiseda. Ka ühtlasel pinnal ei tohi astuda kaalu servale. Kaalul seistes hoidke tasakaalu.
10. Elektrilise impedantsi tõttu ei tohi seda seadet kasutada allpool loetletud olukordades:
 - a) kui teile on paigaldatud südamestimulaator või muu meditsiiniline elektriline implantaat
 - b) kui teil on süda haige
 - c) raseduse ajal
 - d) kui teile tehakse neeruasendusravi
 - e) palaviku korral
 - f) kui teil on luuhõrenemine
 - g) turse või paistetuse korral
 - h) pärast rohkem kui viietunnist treeningut
 - i) kui teie südame rütm jääb alla 60 löögi minutis.
11. Kaalu kasutades järgige selles kasutusjuhendis toodud juhiseid.
12. Tootja ei vastuta seadme väärast kasutusest põhjustatud kahjustuste eest.
13. Seadet ei tohi kasutada isikud (sh lapsed), kellel on füüsilised, meeleorganite või vaimsed puuded, või isikud, kellel puuduvad piisavad kogemused ja teadmised, et seadet ohutult kasutada, välja arvatud juhul kui see toimub järelevalve all või nende turvalisuse eest vastutav isik on neid ohutust tingimustest teavitanud. Lapsi tuleb alati jälgida ning nad ei tohi seadmega mängida.

Nuppude ülevaade

(vt joonist 1)

- 1 – Nupp **Λ** – suurendab väärtust ühe mõõtühiku võrra
- 2 – Nupp **■** – kaalu käsitsi sisselülitamiseks, seadete sisestamiseks
- 3 – Nupp **V** – vähendab väärtust ühe mõõtühiku võrra.

Ikoonide ülevaade

Ikoon	Tähendus
kg st:lb	Kehamassi mõõtühik
P01	Kasutaja järjekorranumber mälus
	Mees
	Naine
cm	Pikkus
Age	Vanus
FAT	Keharav
TBW	Keha veeprotsent
	Lihasmass
	Luumass
%	Väärtused protsentides – keha rasva- ja veesisaldus ning lihas- ja luumass
Underfat Healthy Overfat Obese	Keha rasvaprotsendist tulenev hinnag – alakaal / normaalkaal / ülekaal / rasvumus
KCAL	Päevane kalorivajadus
BMI	Kehamassiindeks

Taga

(vt joonist 2)

- 1 – massiühikute määramise nupp
- 2 – patareipesa

Patareide sisestamine/vahetamine

1. Avage kaalu alumisel küljel oleva patareipesa kate.
2. Eemaldage vanad patareid.

3. Sisestage uued 3× 1,5 V AAA patareid. Veenduge, et patareide polaarsus on õige.
Kui patareisid katab kaitsekile, eemaldage see enne patareide sisestamist.
Kasutage üksnes sama tüüpi leelispatareisid; ärge kasutage korraga vanu ja uusi patareisid; ärge kasutage akusid.
4. Asetage kaas tagasi.

Tavaline kaalumine (kehamassiindeksita) / Kaaluühiku muutmine

1. Asetage kaal lamedale, kõvale ja stabiilsele pinnale.
2. Astuge ettevaatlikult kaalule – kaal lülitub automaatselt sisse.
Kui soovite massiühikut muuta (kg/lb/st), vajutage korduvalt kaalu alumisel küljel asuvat massiühiku muutmise nuppu.
3. Seiske kaalul liikumatult – mõne hetke möödudes kuvatakse ekraanil kaaluväärtus.
4. sekundi möödumisel lülitub kaal automaatselt välja.

KEHA RASVA- JA VEESISALDUSE NING LIHAS- JA LUUMASSI MÕÖTMINE

KEHA RASVASISALDUSE MÕÖTMINE

HOIATUS: Südamestimulaatori või muu elektrilisi osi sisaldava implantaadi kasutajad ei tohi seda kaalu kasutada – see võib implantaati kahjustada.

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! Selle meetodi nimi on „bioelektrilise impedantsi analüüs“ (BIA) ja see on tegur, mis põhineb keha ja kaalu omavahelisel suhtel ning sellega seotud veeptsentendil kehas ning muudel bioloogilistel andmetel (vanus, sugu, kehamass). On korrelatsioon kehaehitusega inimesi, kelle rasva ja kehamassi 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 terve keha 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 kasulik tasemel nii, et lihasmassi ja rasvataseme 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:

- sellest koosnevad meie rakud, mis tähendab, et kõik rakud, näiteks naharakud, ajurakud, lihasrakud jne toimivad õigel moel vaid siis, kui neis on piisavalt vett;
- see on üks oluline meie kehas liikuv aine;
- see transpordib kehas toitaineid ja ainevahetussaadusi.

Oma kehalist vormi saate kontrollida selle tabeli võrdlusandmete abil. Selles on toodud keharasva hulk sõltuvalt vanusest ja soost. Pöörake rohkem tähelepanu keha veetasakaalu hoidmisele. Nagu rasvatasegi, kõigub päeva jooksul kehas ka veetase. Usaldusväärsete tulemuste saamiseks tehke mõõtmised iga päev samal ajal. Keha rasva- ja veesisalduse mõõtmistulemusi tuleks tõlgendada pigem informatiivsetena. Nende põhjal ei ole soovitatav teha meditsiinilisi järeldusi.

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

Kaalumine koos keha rasva- ja veesisalduse ning lihas- ja luumassi ning kehamassiindeksi näitude kuvamisega

Enne kaalumist sisestage iga kasutaja põhiandmed.

Rakendus võimaldab salvestada kuni 13 kasutajat.

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

Kasutajaandmete salvestamine

Vajutage nuppu ■.

Ekraanil hakkab vilkuma „P01“, mis tähistab kasutajat nr 1.

Vajutage uuesti nuppu ■, et salvestada kasutaja

nr P01 andmed, või vajutage nuppu A/V, et muuta kasutaja numbrit.

Sisestage andmed nuppude A/V abil järgmises järjestuses:

Kasutaja number – sugu – vanus – pikkus.

Iga väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu ■.

Salvestatud andmete muutmiseks vajutage nuppu ■.

Pärast andmete sisestamist oodake, kuni ekraanil kuvatakse 0.0 kg.

Astuge kaalule ja seiske paigal; ärge liigutage – hetke pärast kuvatakse ekraanil:

Praegune kaal → rasvasisaldus → veesisaldus → lihasmass → Luumass → päevane kalorivajadus → kehamassiindeks (BMI).

See teave kuvatakse 2 korda järjest.

Seejärel lülitub kaal välja.

Кеhamassiиндекс

Кеhamassiиндекс	Alakaal	Normaalkaal	Ülekaal	Rasvumus
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

Кеha rasvasisaldus:

KEHARASV – MEES

VANUS	Alakaal	Normaalkaal	Ülekaal	Rasvumus
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

KEHARASV – NAINE

VANUS	Alakaal	Normaalkaal	Ülekaal	Rasvumus
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Кaal võib kuvada järgmisi veateateid.

Lo – patareid on tühjad, asendage need.

Err – kaal on ülekoormatud, astuge kaalult maha. Kaal võib kahjustuda.

ErrL – rasvatase on liiga madal.

ErrL – rasvatase on liiga kõrge.

C – viga mõõtmisel, kaaluge uuesti.



Ärge visake ära koos olmejäätmetega. Kasutage spetsiaalseid sorteeritud jäätmete kogumispunkte. Teavet kogumispunktide kohta saate kohalikul omavalitsuselt. Elektroonikaseadmete prügimäele viskamisel võivad ohtlikud ained pääseda põhjavette ja seejärel toiduahelasse ning mõjutada nii inimeste tervist.

Emos spol. s r. o. kinnitab, et toode koodiga EV109 on kooskõlas direktiivi nõuete ja muude sätetega. Seda seadet tohib ELi riikides vabalt kasutada. Vastavusdeklaratsioon on osa kasutusjuhendist ja see on leitav ka kodulehel <http://www.emos.eu/download>.

BG | Цифрова везна за баня с индекс на BMI

Прочетете внимателно настоящото ръководство и указанията относно безопасността, преди да започнете да използвате izdeliето!

Технически характеристики:

Закалено нечупливо стъкло: 6 mm

Течнокристален дисплей: 91 × 43 mm

Максимално измервано тегло: 180 kg

Минимално измервано тегло: 5 kg

Стъпка на промяна на показанието: 0,1 kg / 0,2 lb

Мерна единица: kg / lb / st

Памет: за до 13 души

Граници на задаване на височината: от 100 до 240 cm

Граници на задаване на възрастта: от 10 до 99 години

Мерна единица и стъпка на промяна на показанието за количеството на мазнините: 0,1 %

Мерна единица и стъпка на промяна на показанието за количеството на водата: 0,1 %

Мерна единица и стъпка на промяна на показанието за мускулната маса: 0,1 %

Автоматично изключване след 10 секунди

Индикатор за слаба батерия/претоварване

Захранване: 3 бр. батерии AAA 1,5 V (включени в комплекта)

Основни правила за използване:

1. Цифровата везна за баня EV109 е предназначена само за домашно използване.
2. Уредът трябва да се ремонтира само от специалист в сервиз или в магазина, откъдето е закупен!
3. Не използвайте везната в близост до устройства, които генерират електромагнитни полета. Разполагайте вез-

ната на достатъчно разстояние от подобни устройства, за да предотвратите взаимните смущения.

4. Измерените стойности са приблизителни. Този уред не е медицински инструмент. Консултирайте се с лекаря си относно приема на лекарства или прилагането на диета, за да постигнете оптимално тегло.





5. Не вкарвайте предмети в отворите на уреда.
6. Везната е предназначена за измерване на теглото на лица на възраст между 10 и 99 години.
7. Не се допуска измерване на теглото на домашни любимци.
8. Предпазвайте везната от падане и удари. Не скачайте върху везната.
9. При мокри повърхности е възможно да се подхлъзнете или везната да се отмести. Също така, никога не стъпвайте близо до ръбовете на везната и запазвайте равновесие, докато стоите на нея.
10. По причини, свързани с измерването на електрическия импеданс, никога не използвайте везната, ако е налице някое от следните обстоятелства:
 - a) имате имплантиран пейсмейкър или друго медицинско електронно устройство
 - b) имате проблеми със сърцето или сърдечно заболяване
 - c) по време на бременност
 - d) при лечение чрез диализа
 - e) имате треска
 - f) ако страдате от остеопороза
 - g) когато имате едема или отичане
 - h) след физическо натоварване в продължение на повече от 5 часа
 - i) пулсът Ви е под 60 удара в минута
11. Използвайте везната само в съответствие с указанията, приведени в настоящото ръководство.
12. Производителят не носи отговорност за щети, дължащи се на неправилно използване на устройството.
13. Устройството не е предназначено за използване от лица (включително деца), при които ограничените физически, сетивни или умствени способности или липсата на опит и знания не гарантират осигуряване на безопасност, освен когато те са наблюдавани или ръководени от лице, отговарящо за тяхната безопасност. Децата не бива да остават без наблюдение и никога не трябва да си играят с уреда.

Описание на бутона:

(вж. Фиг. 1)

- 1 – Бутон **Λ** – увеличаване на стойността с 1 мерна единица
- 2 – Бутон **■** – ръчно включване на везната, въвеждане на данни
- 3 – Бутон **V** – намаляване на стойността с 1 мерна единица

Описание на символите

Символ	Значение
kg st:lb	Мерна единица за телесна маса
P01	Номер на лицето в паметта на везната
	Мъж
	Жена
cm	Височина
Age	Възраст
FAT	Телесни мазнини
TBW	Телесна вода
	Мускулна маса
	Костна маса
%	Процентно количество — телесни мазнини / вода / мускулна маса / костна маса
Underfat Healthy Overfat Obese	Индекс на телесната маса (BMI) – поднормено тегло / нормално тегло / наднормено тегло / затлъстяване
KCAL	Необходимо дневно количество килокалории
BMI	Индекс на телесната маса (BMI)

На гърба

(вж. Фиг. 2)

- 1 – Бутон за настройване на мерни единици за маса
- 2 – отделение за батерии

Поставяне/смяна на батериите

1. Отворете капачката на отделението за батериите, разположена на долната страна на везната.
2. Извадете разредените батерии.
3. Поставете 3 броя нови батерии 1,5 V, тип AAA. Задължително спазвайте посочената поляриност. Ако батериите имат защитно фолио, трябва да го свалите, преди да поставите батериите във везната.

Използвайте само алкални батерии от един и същи вид; не използвайте едновременно стари и нови батерии; не използвайте зареждащи се батерии.

4. Затворете капачката.

Основно измерване на теглото (без BMI) / Промяна на мерната единица за теглото

1. Разположете везната на плоска, твърда и стабилна повърхност.
2. Стъпете внимателно върху везната — везната се включва автоматично.
Ако желаете да промените мерната единица за маса (kg/lb/st), натиснете неколккратно бутона за промяна на мерната единица за маса от вътрешната страна на везната.
3. Стойте неподвижно върху везната — след малко на дисплея се показва измереното тегло.
4. След 10 секунди везната автоматично се изключва.

ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ, ТЕЛЕСНАТА ВОДА, МУСКУЛНАТА МАСА И КОСТНАТА МАСА

ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО ИЗМЕРВАНЕТО НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не е разрешено лица с пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство да използват везната — възможно е да се наруши нормалното функциониране на импланта.

ЗАБЕЛЕЖКА: За правилно измерване е необходимо везната да е натоварена симетрично, а краката да са боси и сухи! Принципът на работа на уреда се основава на измерване на електрическия импеданс на човешкото тяло. За да извърши измерването, везната пропуска слаб, незабележим електрически сигнал през тялото.

Сигналят е напълно безопасен! Методът се нарича „Анализ на биоелектрическия импеданс“ (BIA) и се основава на взаимната връзка между тялото и теглото и процентното количество вода в тялото, като се отчитат и редица други биологични показатели (възраст, пол, телесна маса). Има пълни хора с добро съотношение между мазнините и телесната маса, както и слаби, но с много високо процентно количество на телесните мазнини. Количеството на телесните мазнини е фактор, който може да окаже значително въздействие, например върху сърдечносъдовата система. Поради това проверката на двете величини (телесни мазнини и телесно тегло) е полезна за поддържане на тялото в добро здравословно състояние.

ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ

Телесните мазнини са важна съставна част на тялото — от това да предпазват ставите, до това да представляват източник на витамини, да регулират телесната температура и като цяло да играят жизненоважна роля за човешкото тяло. Препоръчва се количеството на мазнините да не се намалява бързо, а да се поддържа на здравословно ниво, осигуряващо добро съотношение спрямо мускулната маса.

ЗНАЧЕНИЕ НА ТЕЛЕСНАТА ВОДА ЗА ЗДРАВЕТО

Водата е приблизително 55–60 % от човешкото тяло, като количеството зависи от възрастта и пола.

Водата има различни функции в човешкото тяло:

- участва в състава на клетките; това означава, че всички видове клетки, например тези на кожата, мозъка, мускулите и т.н., функционират нормално, само ако съдържат достатъчно вода,
- представлява важно вещество, освобождавано от тялото,
- пренася хранителни вещества и продукти на обмяната между различни части на тялото.

Измерените стойности може да сравнявате с данните в таблицата, приведена по-долу. В нея е посочено количеството телесни мазнини в зависимост от възрастта и пола. Следете основно за поддържане на количеството на водата в тялото. Подобно на количеството на мазнините, то също се променя в течение на денонощието. За получаване на съгласувани резултати винаги правете измерванията по едно и също време на денонощието. Резултатите от измерванията на телесните мазнини и телесната вода са само ориентировъчни. Не се препоръчва те да се използват с медицинска цел. Обсъдете измерените данни с лекаря си, преди да направите радикални промени на своя режим.

Измерване на теглото и телесните мазнини, телесната вода, мускулната маса, теглото на костите и BMI

Преди първото теглене трябва да се въведе основната информация за лицата, които използват везната.

Може да записвате данните на до 13 потребители.

Преди претегляне събуйте обувките и чорапите си, в противен случай резултатите няма да са верни.

Запазване на информацията за използващите везната

Натиснете бутона ■.

На дисплея започва да мига P01, което е номерът на първото лице, използващо везната.

Натиснете бутона ■ отново, за да запазите информацията на потребителя

на номер P01 или натиснете бутон \wedge/V , за да промените номера на потребителя.

Информацията се въвежда с бутони \wedge/V в следната последователност:

Номер – пол – възраст – височина.

Всяка въведена стойност трябва да се потвърждава с бутон ■.

След време може да промените въведената информация, като натиснете бутон ■.

След като въведете информацията, изчакайте, докато на дисплея се покаже 0.0 kg.

Стъпете върху везната и застанете неподвижно; изчакайте — след малко дисплеят показва последователно:

Тегло → телесни мазнини → телесна вода → мускулна маса → костна маса → необходимо дневно количество килокалории → индекс на телесната маса (BMI).

Данните се изреждат 2 пъти едно след друго.

След това везната се изключва.

ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА (BMI)

ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА (BMI)	Поднормено тегло	Нормално тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване
		<18,5	18,5–25	25–30

Количество на мазнините в тялото

ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ – МЪЖЕ

ВЪЗРАСТ	Поднормено тегло	Нормално тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване
<20	<19	19–29	29–35	>35
20–30	<20	20–30	30–36	>36
30–40	<21	21–31	31–37	>37
40–50	<22	22–32	32–38	>38
50–60	<23	23–33	33–39	>39
>60	<24	24–34	34–40	>40

ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ – ЖЕНИ

ВЪЗРАСТ	Поднормено тегло	Нормално тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване
<20	<23	23–33	33–39	>39
20–30	<24	24–34	34–40	>40
30–40	<25	25–35	35–41	>41
40–50	<26	26–36	36–42	>42
50–60	<27	27–37	37–43	>43
>60	<28	28–38	38–44	>44

Везните могат да показват следните съобщения за грешки:

Lo – изтощени батерии, подменете.

Egг – претоварване на везните, моля слезте от тях. Везните могат да се повредят.

EgгL – нивото на телесните мазнини е твърде ниско.

Egгh – нивото на телесните мазнини е твърде високо.

C – грешка при измерване, претеглете отново.



Не изхвърляйте електрически уреди с несортираните домакински отпадъци; предавайте ги в пунктовете за събиране на сортирани отпадъци. Актуална информация относно пунктовете за събиране на сортирани отпадъци може да получите от компетентните местни органи. При изхвърляне на електрически уреди на сметищата е възможно в подпочвените води да попаднат опасни вещества, които след това да преминават в хранителната верига и да увредят здравето на хората.

Emos spol. s r. o. декларира, че EV109 отговаря на основните изисквания и други разпоредби на Директива. Оборудването може да се използва свободно в рамките на ЕС. Декларацията за съответствие е част от това ръководство и може да бъде намерена също на уебсайта <http://www.emos.eu/download>.

