

Osobní diagnostická váha s Bluetooth

 **orava**

EV-500BT
Návod k obsluze/Záruka

CZ



CE

Stáhněte si aplikaci pomocí tohoto QR kódu

Model: EV-500BT

Určený účel použití zařízení

- Zařízení je určeno výhradně pro informativní určování tělesné hmotnosti a (případně) stavby lidského těla v domácím prostředí, v rozsahu, který je stanoven technickými a provozními parametry a funkcemi, bezpečnostními a uživatelskými pokyny a vnějšími vlivy provozního prostředí.
- Toto zařízení v žádném případě nenahrazuje přesné lékařské měření tělesné hmotnosti na kalibrovaných vahách určených speciálně pro tyto účely. Výsledky měření tělesné hmotnosti v domácích podmínkách jsou pouze orientační, a proto, pokud máte zájem o zjištění přesných hodnot, obraťte se na svého lékaře.
- Váha nesmí být používána pro určování hmotnosti v obchodních vztazích, na výpočet poplatků a sankcí a podobných typů plateb, v soudnictví, ve zdravotnictví, ve farmaceutických laboratořích, k určování cen a pro další účely vyžadující použití měřidel, podléhající požadavkům stanoveným na určené měřidla .
- Elektrické spotřebiče ORAVA jsou vyrobeny podle poznatků současného stavu techniky a uznávaných bezpečnostně technických pravidel. Přesto může nesprávným a neodborným používáním nebo používáním v rozporu s určením vzniknout nebezpečí poranění nebo ohrožení života uživatele nebo třetí osoby, resp. poškození zařízení a jiných věcných hodnot.

1. VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A UPOZORNĚNÍ

Tento dokument obsahuje důležité bezpečnostní pokyny a upozornění pro bezpečný, správný a hospodárný provoz elektrického/elektronického zařízení. Jeho dodržování pomáhá uživateli vyhnout se rizikům, zvýšit spolehlivost a životnost výrobku.

1.1 Všeobecné bezpečnostní pokyny

- Před uvedením zařízení do provozu Vám doporučujeme pozorně si prostudovat návod k obsluze a zařízení obsluhovat podle stanovených pokynů!
- Bezpečnostní pokyny a upozornění uvedená v tomto návodu nezahrnují všechny možné podmínky a situace, ke kterým může při používání zařízení dojít. Uživatel musí pochopit, že faktorem, který nelze zabudovat do žádného z výrobků, je osobní odpovědnost a opatrnost. Tyto faktory tedy musí být zajištěny uživateli obsluhujícími toto zařízení.
- Nedodržením bezpečnostních pokynů a upozornění výrobce neodpovídá za jakékoliv vzniklé škody na zdraví nebo majetku!
- Návod k obsluze udržujte podle možnosti v blízkosti po celou dobu jeho životnosti. Návod k obsluze vždy uchovávejte spolu se spotřebičem pro jeho použití v budoucnu a použití novými uživateli.
- Zařízení používejte výhradně k určenému účelu a způsobem, který je stanovený výrobcem.
- Nejde o profesionální zařízení na komerční použití.
- Neměňte technické parametry a charakteristiky zařízení neautorizovanou změnou či úpravou jakékoliv části zařízení.

- Výrobce neodpovídá za škody způsobené během přepravy, nesprávným používáním, poškozením nebo zničením zařízení vlivem nepříznivých povětrnostních podmínek.

Bezpečnost provozního prostředí

- Nepoužívejte zařízení v průmyslovém prostředí ani ve venkovním prostředí!
- Zařízení nevystavujte účinkům:
 - zdrojů nadměrného tepla nebo otevřeného ohně,
 - kapající nebo stříkající vody,
 - vibrací, nárazů a nadměrného mechanického namáhání,
 - hmyzu, živočichů a rostlinstva,
 - agresivních a chemických látek.
- Provozní prostředí zařízení musí být vždy v souladu se stanovenými základními charakteristikami.

Charakteristiky provozního prostředí:

1. Teplota okolí: $+5 \div +40$ ° C
2. Vlhkost: $5 \div 85\%$
3. Nadmořská výška: $\leq 2\ 000$ m
4. Výskyt vody: občasná kondenzace vody nebo výskyt vodní páry
5. Výskyt cizích těles: množství a druh prachu jsou nevýznamné
6. Stupeň ochrany krytem: min. IP20 (zařízení je chráněno před dotykem nebezpečných částí prstem ruky a nechráněné proti účinkům vody)

Elektrická bezpečnost

- Elektrická zařízení třídy ochrany III jsou taková zařízení, která jsou napájena pomocí zdroje malého bezpečného napětí (baterií či akumulátorem) a nepředstavují z hlediska úrazu elektrickým proudem pro uživatele žádné nebezpečí.

Bezpečnost osob

- Tento spotřebič je určen k používání a obsluhu osobami bez elektrotechnické kvalifikace - laiky, podle pokynů určených výrobcem.
- Obsluze zařízení náleží činnosti, jako je zapínání a vypínání zařízení, uživatelská manipulace a nastavování provozních parametrů, vizuální nebo sluchová kontrola zařízení a uživatelské čištění a údržba.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností nebo znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo dostali pokyny týkající se bezpečného používání spotřebiče a porozuměli nebezpečí, které je s tím spojené.
- Děti si nesmí hrát se spotřebičem.
- Čištění a údržbu uživatelem nesmějí provádět děti bez dozoru.

Čištění, údržba a opravy

- Běžné uživatelské čištění a údržbu elektrického spotřebiče provádějte pouze doporučeným způsobem. K čištění nepoužívejte rozpouštědla ani drsné čisticí předměty. Znečištění a viditelné skvrny od dotyku prstů, resp. rukou je možné vyčistit použitím čisticích prostředků, navržených na čištění domácích spotřebičů.
- Zařízení nikdy nečistěte způsobem, při kterém by mohlo dojít k ponoření do kapaliny a k natečení kapaliny do zařízení.
- Elektrické/elektronické části očistěte pouze vlhkým hadříkem a otřete do sucha nebo nechte uschnout.
- Zařízení udržujte v čistém a suchém stavu.
- Elektrický spotřebič nerozebírejte!
- Elektrický spotřebič nikdy svépomocí neopravujte!

2. Speciální bezpečnostní upozornění

- Elektrické/elektronické zařízení je navrženo a vyrobeno takovým způsobem, aby umožňovalo bezpečnou obsluhu a používání osobami bez odborné kvalifikace. I navzdory všem opatřením, které byly výrobcem provedeny pro bezpečné používání, obsluha a používání nesou s sebou určitá zbytková rizika a s nimi spojené možné nebezpečí.
- Pro upozornění na možné nebezpečí byly na zařízení a v průvodní dokumentaci použity následující symboly a jejich význam:



Tento symbol upozorňuje uživatele, že při nedodržení bezpečnostních pokynů při používání a obsluze zařízení hrozí: Nebezpečí vážného zranění!
Nebezpečí poškození zařízení nebo jiné škody na majetku!



Tento symbol upozorňuje uživatele, že při nedodržení bezpečnostních pokynů při používání a obsluze zařízení hrozí: Nebezpečí pádu!



Tento symbol upozorňuje uživatele na: Zákaz používání zařízení osobami, které mají implantovaný lékařský elektronický přístroj!

- Při nedodržení bezpečnostních pokynů při používání a obsluze zařízení hrozí: Nebezpečí vážného ohrožení zdraví nebo života!

Přeprava/Přenášení

- Při přepravě a přenášení dbejte na opatrnost při pohybu, aby nedošlo k převrnutí zařízení.
- Zařízení přenášejte pevným uchopením za spodní okraj podstavy nebo pevných částí jeho těla. Při přenášení dbejte na to, aby Vaše ruce a zařízení nebyly vlhké nebo kluzké.
Hrozí nebezpečí vážného zranění nebo ohrožení života!
Hrozí nebezpečí poškození zařízení!

Rozbalení/Obaly

- Zařízení před jeho uvedením do provozu vybalte a zbavte všechny jeho části zbytků obalových materiálů, etiket a štítků. Obalové materiály odložte na bezpečné místo, především mimo dosah dětí a nezpůsobilých osob, nebo je bezpečně zlikvidujte.

Kontrola/Uvedení do provozu

- Doporučujeme provést prvotní i následné pravidelné kontroly zařízení.
- Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud je neúplné, poškozené nebo v průběhu používání došlo k poškození jakékoliv jeho části.
- Nepoužívejte neoriginální a neúplné části zařízení a jeho příslušenství.
Hrozí nebezpečí vážného zranění!
- Pokud bylo zařízení přepravováno a skladováno při nízkých teplotách nebo nadměrné vlhkosti (např. v zimním období), nejdříve ho nechte asi 1 hodinu „aklimatizovat“ při pokojové teplotě, čímž se odstraní případná vlhkost v elektronických částech, která vzniká při změně teploty prostředí.
Hrozí nebezpečí poškození zařízení!

Umístění/Instalace

- Zařízení umísťujte pouze na:
 - rovné, pevné a stabilní podložky - na podlahy a stabilní podložky s pevnou strukturou povrchu a s dostatečnou nosností.
- Vždy se ujistěte, že místo, na které chcete zařízení umístit, má dostatečný prostor, mechanickou pevnost a nosnost.
- Zařízení nepoužívejte na mokré a kluzké podlaze a podložce.
Hrozí nebezpečí vážného zranění!
Hrozí nebezpečí poškození zařízení nebo jiných věcných škod!

Upozornění!

- Zařízení neumísťujte:
 - na nerovný, nestabilní a znečištěný povrch,
 - na těsný okraj schodů nebo jiných podlahových nerovností,
 - v blízkosti nádob s vodou nebo jinými tekutinami.

Varování!

- Zařízení umísťujte na místo, na které nemohou volně dosáhnout děti.
- Zabraňte tomu, aby děti se zařízením manipulovaly. Zařízení se může na děti převrhnout a způsobit jim zranění.
- Mechanické poškození (např. prasknutí plastových nebo skleněných krytů) zařízení může způsobit vážné zranění.
Hrozí nebezpečí vážného zranění!
Hrozí nebezpečí poškození zařízení nebo jiných věcných škod!

Provoz/Používání Nebezpečí!

- Toto upozornění platí pro všechny elektrické a elektronické přístroje a zařízení, při jejichž činnosti dochází k vysílání velmi malého elektrického proudu do těla uživatele.
- Výrobce nedoporučuje používání elektrických a elektronických zařízení, u nichž dochází k vysílání elektrického proudu do těla osob, které mají ve svém těle implantované citlivé lékařské elektronické přístroje (např. kardiostimulátor apod.), protože může dojít k ovlivnění správné a bezpečné funkce těchto citlivých elektronických přístrojů a tím k ohrožení života.
- Nepoužívejte zařízení v případě, pokud Vám to nedovoluje váš zdravotní stav. O možnosti použití zařízení se poraďte s Vaším ošetřujícím lékařem.
- Zákaz používání zařízení osobami, které mají implantovaný lékařský elektronický přístroj!
Nebezpečí vážného ohrožení zdraví nebo života!

Upozornění!

- Zařízení je určeno pouze pro provoz s vyměnitelnými bateriemi, které může vyměňovat uživatel a jejichž typ je určen v technické informaci návodu k obsluze.
- Pro správný a spolehlivý provoz elektronického zařízení, které bylo skladováno při nízkých teplotách a při nadměrné vlhkosti (např. v zimním období), nejprve nechte zařízení „aklimatizovat“.
- Zařízení používejte ve vodorovné poloze a umístěné na pevné a stabilní podložce. Nerovná, nestabilní nebo měkká podložka může nepříznivě ovlivnit správnost výsledků měření hmotnosti.
- Zařízení udržujte v suchu a v suchém a čistém prostředí.
- Nepoužívejte zařízení na mokré, kluzké a znečištěné podlaze. Nestoupejte na funkční plochu zařízení, pokud máte vlhké nebo mokré nohy. Nestoupejte na okraje funkční plochy zařízení. Dbejte zvýšené opatrnosti na osobní stabilitu.

Hrozí nebezpečí pádu!

Hrozí nebezpečí poškození zařízení!

- Zařízení nepoužívejte v blízkosti působení silného elektromagnetického pole. Působení elektromagnetického pole může ovlivnit správnost funkcí elektronického zařízení.
- Zařízení skladujte na čistém a suchém místě. Při skladování zařízení nezatěžujte.
- Zařízení nikdy nepřetěžujte nad limity stanovené technickými parametry!
- Zařízení nepřetěžujte nad úroveň rozsahu měření.
- V případě, že během používání zařízení zaznamenáte jakékoli nestandardní projevy, zařízení dále nepoužívejte. Zařízení nechte zkontrolovat v odborném servisu.
- Pokud je součástí zařízení jakákoliv bezpečnostní část/součást (mechanická, elektrická/elektronická), nikdy nevyřazujte tuto část/součást z činnosti! Pokud je bezpečnostní část/součást poškozena nebo nefunkční, zařízení nepoužívejte!
- Nikdy nepodceňujte možné nebezpečí a dbejte zvýšené opatrnosti!!!

Zdroje napájení/Baterie

Bezpečnostní pokyny k výměně a k nakládání se zdrojem napájení - baterie

Upozornění!

- Při používání elektrických/elektronických zařízení, které jsou vybaveny zdrojem stejnosměrného napětí - baterií či akumulátorem, vždy důsledně dodržujte důležité bezpečnostní pokyny a upozornění při obsluze a nakládání s těmito zdroji.

Varování!

- Baterie nikdy nenabíjejte!
- Baterie nikdy nerozebírejte!
- Baterie nikdy nezahřívejte a nevhazujte do ohně!

- Při nedodržení bezpečnostních pokynů hrozí:
Nebezpečí vážného zranění!
Nebezpečí výbuchu!
Chemické nebezpečí!
Nebezpečí poškození zařízení nebo jiných věcných škod!

Upozornění!

- Při nesprávné výměně a manipulaci hrozí nebezpečí - elektrický zkrat, exploze, vytečení elektrolytu, poleptání.
- Baterie likvidujte ve smyslu platných předpisů a ustanovení pro likvidaci elektronických zařízení.

Upozornění!

- Baterie vždy skladujte mimo dosah dětí, nezpůsobilých osob a domácích zvířat.
- Použité baterie pečlivě uschovejte, aby je nemohly spolknout děti, a co nejdříve zlikvidujte. V případě, že by došlo ke spolknutí, ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
- Používejte výhradně stejný nebo rovnocenný typ baterií, specifikovaný výrobcem. Nepoužívejte nové baterie společně se starými. Může to vést k poškození zařízení.
- Baterie před vložením do zařízení otřete suchou tkaninou. Zajistíte tak lepší elektrický kontakt.
- Baterie vložte tak, aby souhlasily symboly „+“ a „-“ na bateriích a na vnitřní straně krytu přístroje.
- Nemanipulujte s bateriemi kovovým náradím (např. pinzetou apod.). Vodivý kontakt obou pólů baterie může způsobit zkrat.
- Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte, doporučuje se baterie ze zařízení vyjmout. Zařízení tak chráníte před poškozením od vyteklých baterií. Pokud by došlo k vytečení baterií, nechejte zařízení vyčistit v autorizovaném servisu.

Technologie Bluetooth®

- Technologie Bluetooth® je bezdrátová technologie přenosu informací s krátkým dosahem, která umožňuje synchronizaci a komunikaci mezi digitálními zařízeními, jako je např. mobilní telefon, a náhlavní soupravou.
- Společnost ORAVA nenese odpovědnost za jakékoli náhodné, nepřímé nebo následné škody nebo jiné škody, případně prozrazení informací, ke kterému může dojít v průběhu bezdrátového přenosu.

Frekvenční pásmo

- Tato technologie používá bezlicenční mikrovlnné rádiové pásmo 2,4 GHz.

Certifikace

- Toto zařízení dodržuje frekvenční omezení a získalo certifikaci prokazující splnění zákonných nařízení týkajících se frekvenčních pásem. Z toho důvodu není třeba povolení k bezdrátovému přenosu.
- Níže uvedené zásahy jsou nezákonné:
 - Oddělení od hlavního zařízení
 - Odstranění štítků s parametry

Určení použití

- Toto zařízení je určeno pro normální použití obecného charakteru.
- Mikrovlny vysílané z Bluetooth zařízení mohou nepříznivě ovlivňovat funkce elektronických lékařských zařízení.
- Nepoužívejte toto zařízení v blízkosti zařízení nebo v prostředí citlivém na vysokofrekvenční rušení, např.:
 - místa s přítomností hořlavého plynu,
 - místa v blízkosti automatických dveřních systémů, poplachových zařízení jako:
 - letiště,
 - nemocnice,
 - laboratoře,
 - benzinové stanice atd.,neboť vzájemné interference vysílání mohou způsobit nehodu.

Omezení platné při používání

- Bezdrátový přenos a použití se všemi zařízeními Bluetooth® nelze garantovat.
- Všechna zařízení musí odpovídat normám stanoveným společností Bluetooth SIG, Inc.
- V závislosti na parametrech a nastaveních zařízení se spojení nemusí podařit nebo některé operace mohou být odlišné.
- Toto zařízení podporuje funkce zabezpečení technologie Bluetooth®. Přesto v některých provozních prostředích nebo při určitých nastaveních toto zabezpečení nemusí být dostatečné. Při bezdrátovém přenosu dat do tohoto zařízení buďte opatrní.

Dosah při používání

- Zařízení na bezdrátový přenos používejte ve vzdálenosti maximálně 10 m.
- Různé typy a charakter prostředí, překážky nebo interference mohou dosah přenosu snížit (např. kovové překážky, stěny, osoby ...).

Rušení jinými zařízeními

- Pokud je toto zařízení umístěno příliš blízko jiných zařízení Bluetooth® nebo zařízení používajících frekvenční pásmo 2,4 GHz, nemusí fungovat správným způsobem a mohou se objevit problémy v podobě šumu nebo zvukových výpadků způsobených interferencí rádiových vln.
- Toto zařízení nemusí fungovat správným způsobem, pokud jsou rádiové vlny vysílané blízko rádiovou stanicí nebo podobným zařízením příliš silné.

Ostatní

- Pokud pociťujete při používání technologie Bluetooth® nepohodlí, okamžitě přestaňte Bluetooth zařízení používat.
- Pokud jakýkoli problém přetrvává, obraťte se na nejbližšího prodejce společnosti ORAVA.

Licence

- Slovní značka a logo Bluetooth® jsou vlastnictvím společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli jejich použití společností ORAVA podléhá licenci.
- Ostatní obchodní značky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

Technické údaje

| | |
|-----------------------------|--|
| Napájení: | stejnoseměrné 3 V ze dvou 1,5 V baterií AAA (nedodávané) |
| Měrné jednotky: | metrické (kg)/britské (lb) |
| Maximální nosnost: | 180 kg (odstupňování po 100 g) |
| Rozměry (š x v x h): | 31 x 2 x 30,2 cm |
| Hmotnost: | 1,55 kg (bez baterií) |

Právo na změny vyhrazeno!

Informace

Zařízení je určeno k měření osobní hmotnosti a zpracovává údaje z přesné digitální váhy zabudované v podstavci. Tato metoda vážení je rychlá, bezpečná a přesná a výsledek poskytuje za malý okamžik.

Ve spolupráci s Vaším smartphonem s OS Android nebo iOS, do kterého si nainstalujete naši aplikaci „SenssunHealth“ nebo jinou kompatibilní aplikaci, dokáže váha poskytovat přes smartphone i další informace, jako jsou:

- měření tělesné hmotnosti (kg/libry)
- index tělesné hmotnosti (**BMI** - Body Mass Index)
- měření podílu tělesného tuku (**Body Fat** (BF) - měření v %)
- podíl svalů v těle (**Muscle** - měření v %)
- podíl vody v těle (**Hydratation** - měření v %)
- hmotnostní podíl kostí (**Bone** - měření v kg)
- základní (bazální) metabolický výdej (**BMR** (Basal Metabolic Rate) - měření v kCal)
- Aktivní metabolický výdej (**AMR** (Active Metabolic Rate) - měření v kCal)

Tyto údaje je možné vážit a měřit v aplikaci i pro více uživatelů, případně s více smartphony. Pro stažení aplikace použijte obchod Play (Android) nebo App Store (iOS). Ve vyhledávání napište název „SenssunHealth“ a stáhněte si vyhledanou aplikaci.

Aplikaci lze stáhnout i ve formě instalačního souboru .apk po oskenování QR kódu. Zde je však nutné v smartphonu povolit instalaci z neznámých zdrojů. Proto doporučujeme aplikaci stáhnout přes obchod Play nebo App Store.

QR kód pro stažení aplikace:



Princip měření

Tato váha pracuje na principu BIA, analýzy bioelektrické impedance.

Při ní je během několika vteřin prostřednictvím neznatelného, zcela bezvýznamného a nikterak nebezpečného proudu umožněno určení podílu požadovaných látek v těle.

Pomocí tohoto měření elektrického odporu (impedance) a započítání konstant, resp. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné stanovit podíl tělesného tuku a další veličiny v těle.

Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím i nízký odpor. Kostí a tukové tkáně mají naproti tomu malou vodivost, protože tukové buňky a kosti díky svému vysokému odporu proud téměř nevedou.

Upozorňujeme, že hodnoty naměřené diagnostickou váhou se reálným hodnotám na základě lékařské analýzy těla jen blíží. Jen odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačové tomografie) provést přesné stanovení tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Obecné rady

- Važte se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelné výsledky.
- Důležité pro měření: Stanovení tělesného tuku je nutné provádět naboso, vhodné je mít mírně navlhčené chodidla. Zcela suché chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože pak vykazují příliš malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.
- Po nezvyklé tělesné námaze vyčkejte před měřením několik hodin.
- Po vstávání počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla správně rozptýlit.
- Důležitý je pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé hmotnostní odchylky v rámci několika dní jsou zpravidla podmíněny ztrátou tekutin; voda v těle však hraje důležitou roli pro dobrý tělesný stav.

Omezení

Při zjišťování podílu tělesného tuku a dalších hodnot mohou být vykazovány odchýlné a nehodnovné výsledky, a to v těchto případech:

- děti ve věku pod 10 let,
- vrcholoví sportovci a kulturisté,
- těhotné ženy,
- osoby mající horečku, osoby léčené dialýzou, se symptomy otoků nebo osteoporózou,
- osoby užívající kardiovaskulární léky (na srdce a cévní systém),
- osoby užívající léky na rozšíření nebo zúžení cév,
- osoby se značnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (značně kratší nebo delší chodidla).

Příprava

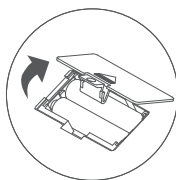
Napájení

Zařízení pracuje na dvě 1,5V baterie velikosti AAA.

Baterie nejsou dodávány, takže po jejich zakoupení je vložte do váhy.

Před používáním zařízení je třeba do zařízení vložit 2 baterie velikosti AAA (nedodávané).

- 1 Otevřete kryt prostoru pro baterie (jemně přitlačte západku ve směru šipky a zvedněte kryt).
- 2 Vložte dvě 1,5V baterie velikosti AAA. Dodržte správnou polaritu + a -.
- 3 Zavřete kryt prostoru pro baterie.



Rada

- Při normálním používání by měly baterie vydržet několik měsíců. Pokud již displej nesvítí, vyměňte obě baterie za nové.

Poznámky

- Nenechávejte váhu na velmi teplých nebo vlhkých místech.
- Nepoužívejte novou baterii spolu se starou.
- Pokud nebudete váhu používat delší dobu, vyjměte z ní baterie. Zabráníte tak případnému poškození váhy vytečením baterií a následné korozi.

Vážení

Umístění

Zařízení postavte na rovný, pevný a tvrdý povrch. Nepokládejte váhu např. na koberec.

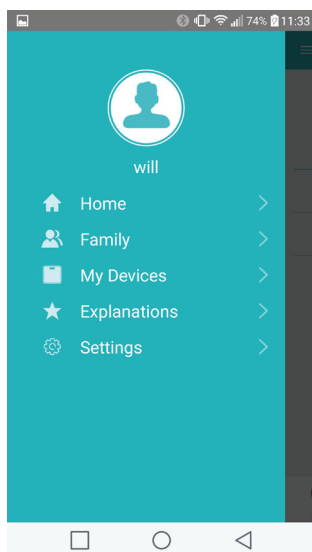


Vážení se smartphonem a aplikací

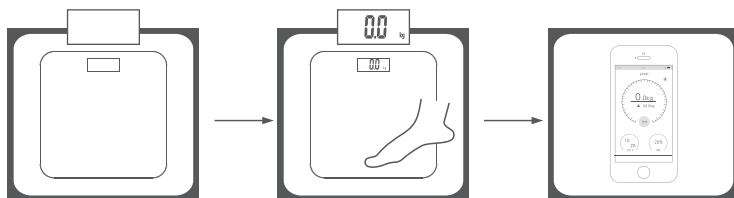
1 Do smartphonu stáhněte aplikaci pomocí QR kódu, zapněte Bluetooth rozhraní na smartphonu a spusťte aplikaci.

Po spuštění aplikace je třeba nastavit aplikaci, zadat jednotky hmotnosti, zadat data uživatele (jméno, věk, pohlaví, výšku, cílovou hmotnost atd.). Může být vyžadován i účet Google.

Postupujte interaktivně podle dané aplikace, protože aplikace na měření hmotnosti se neustále aktualizují a mění.



- 2 Po zadání všech údajů a zaregistrování požadovaného uživatele nechte aplikaci zapnutou a zapněte váhu tak, že zlehka nohou přitlačíte na některou část plochy pro nohu a chvíli vyčkejte, až se na displeji zobrazí „0.0 kg“. Pokud se na displeji zobrazí namísto „0.0 kg“ hlášení chyby „Err“, počkejte, až se váha vypne, a znovu ji zapněte.



- 3 Zatímco je váha zapnutá, vyhledejte a přiřaďte ji jako vážící zařízení do aplikace. Postup se liší podle dané aplikace. Po přidání této váhy se na displeji smartphonu zobrazí stupnice a rozhraní pro měření aktivního uživatele.
- 4 S citem se postavte na váhu.
Postavte se na ni bosýma nohama a dejte pozor na to, abyste stáli na kovových snímacích senzorech (elektrody) v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

Důležité!

Chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí vzájemně dotýkat. Pokud se dotýkají, není možné provést správné měření.

Důležité!

Pokud budete měření provádět v ponožkách, nebude výsledek správný.

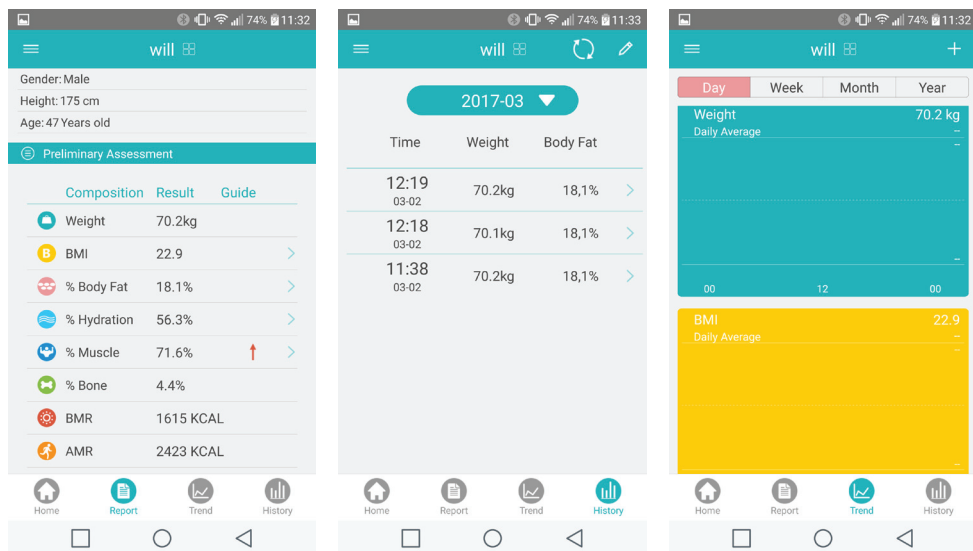
- 5 Váha okamžitě začne měřit. Vyčkejte, až se na displeji váhy zobrazí Vaše ustálená hmotnost (např. „58.5“). Nejprve se zobrazí hmotnost na displeji váhy i smartphonu. Měření chvíli trvá, krátce na to se na displeji smartphonu zobrazí i další výsledky měření.

Pro daného uživatele se zobrazí hodnoty:

- Body Fat** (tělesný tuk) v%
- Hydratation** (tělesná voda) v%
- Muscle** (podíl svaloviny) v%
- Bone** (kostní hmota) v%
- BMR** (bazální metabolismus)
(Spotřeba kalorické energie) v kCal
- AMR** (aktivní metabolismus)
(Spotřeba během aktivity) v kCal



6 Po měření se naměřené hodnoty uloží do paměti smartphonu v aplikaci a je možné provádět porovnávání jednotlivých vážení, zobrazovat grafy atd.



Automatické vypnutí

Pokud váhu nepoužíváte (nikdo na ní nestojí) a na displeji je několik sekund zobrazeno „0,0 kg“, váha se automaticky vypne za cca 15 sekund.

Pokud jste používali aplikaci v smartphonu, vypněte ji a vypněte si na něm i Bluetooth rozhraní.

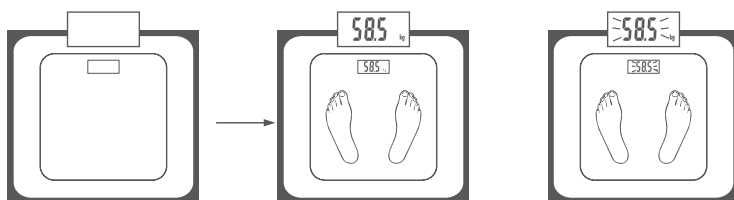
Běžné vážení bez smartphonu

1 Zapněte váhu tak, že zlehka nohou přitlačíte na některou část plochy pro nohy, a chvíli vyčkejte, až se na displeji zobrazí „0,0 kg“.

Pokud se na displeji zobrazí namísto „0,0 kg“ hlášení chyby „Err“, počkejte, až se váha vypne, a znovu ji zapněte.

2 Když je váha zapnuta, s citem se postavte na váhu (nemusíte být naboso) v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

3 Váha okamžitě začne měřit. Vyčkejte, až se na displeji váhy zobrazí Vaše ustálená hmotnost (např. „58,5“).



Vyhodnocení výsledků

Podíl tělesného tuku

Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou pro Vás určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře).

Muž

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

Žena

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

U sportovců je často zjištěna nižší hodnota. V závislosti na druhu prováděného sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstrukci mohou být dosaženy i nižší hodnoty, než jsou uvedené směrodatné hodnoty.

Uvědomte si však, že při extrémně nízkých hodnotách může být ohroženo vaše zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl vody v těle v % se normálně pohybuje v následujícím rozmezí:

Muž

| Věk | Nevhodné | Dobré | Výborné |
|----------|----------|-----------|---------|
| 10 - 100 | <50 | 50 - 65 % | >65 |

Žena

| Věk | Nevhodné | Dobré | Výborné |
|----------|----------|-----------|---------|
| 10 - 100 | <45 | 45 - 60 % | >60 |

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. U osob s vysokým podílem tuku v těle se proto může podíl vody nacházet pod směrodatnými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrodatné hodnoty překročeny.

Měření podílu vody v těle pomocí této váhy není vhodné na vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně zadržování vody podmíněného věkem. Případně se obraťte na svého lékaře. V zásadě je vhodné snažit se o vysoký podíl vody v těle.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se normálně nachází v následujícím rozmezí:

Muž

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

Žena

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

Kostní hmota

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zejména vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu své kostry.

Uvědomte si, že váha neměří obsah vápníku v kostech, ale hmotnost všech složek kostí (organické látky, anorganické látky a voda). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.

Pozor!

Nezaměňujte kostní hmotu s hustotou kostí. Hustota kostí se dá zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem).

Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteroporóza).

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo při úplném klidu potřebuje k udržení svých základních funkcí (např. při 24hodinovém klidu na lůžku). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, výšce postavy a věku. Na diagnostické váze je zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harris-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje Vaše tělo v každém případě a musí mu být dodány ve formě potravy. Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.

AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den.

Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1 - 5).

Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití. Pokud bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží.

Pokud je po delší dobu naopak přijímány více energie, než je vypočtená hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Časová závislost výsledků

Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla způsobeny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde. Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v rozmezí měsíců).

Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výhradně změny obsahu vody v těle, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu - např. po tréninku, sauně nebo dietě, omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta - ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty se nedá sčítat (součástí svalové tkáně je také voda).

Výstražné indikátory

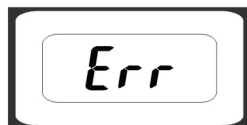
1 „Lo“

Slabé baterie. Je nutná výměna obou baterií za nové.



2 „Err“

Překročila maximální nosnost váhy. Ihned sestupte z váhy, aby nedošlo k poškození váhy. Maximální nosnost je indikována v návodu.



3 „C“

Chybné měření. Opakujte měření.

Přepínání jednotek

Pokud potřebujete změnit jednotky hmotnosti, můžete tak provést přepnutím přepínače „**kg/lb**“, který je na spodní straně váhy.

Přepínač mačkejte, dokud se neobjeví symbol požadovaných jednotek. Váha bude pak vážit v metrických nebo anglických jednotkách hmotnosti.

Výměna baterií a likvidace

Pokud se na displeji zobrazí „Lo“ je nutné vyměnit obě baterie.

- A** Otevřete kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy.
- B** Vyjměte baterie.
- C** Vložte 2 nové 1,5 V baterie AAA (použijte pouze stejný typ).
Dodržte správnou polaritu + a -!
- D** Zavřete kryt prostoru pro baterii.

Ekologickou likvidaci použitých baterií zajistíte jejich předáním u svého specializovaného prodejce nebo je vyhodíte do speciálních kontejnerů, které pro tento účel připravila obec. Informujte se o způsobu likvidace baterií ve smyslu platných místních předpisů a norem.

Nelikvidujte je s běžným domovním odpadem.

Pokud zařízení nebudete delší dobu používat, vyjměte z něj baterie. Zabráníte tak jejich vybití a případnému poškození zařízení vyteklým elektrolytem.

Čištění a údržba

Váhu čistíte jen suchým hadříkem navlhčeným vodou.

K čištění nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla, jako je líh, benzín nebo ředidlo.

Váhu neponořujte do vody.

Sklo očistěte, když je již znečištěné od nohou.

Upozornění!

Pokud displej trvale ukazuje chybové hlášení „Err“, nebo v případě, že váha nefunguje, i když jste vyměnili (vybrali a znovu vložili) baterie, obraťte se na prodejce nebo autorizovaný servis.

Výrobce:

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

Distributoři:

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

ORAVA retail sales s.r.o.
Ostravská 494
739 25 Sviadnov
Česká republika

ORAVA Distribution Sp. z o.o.
ul. Kamieniec 1A
34-480 Jablonka
Polska

LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Symbol na výrobku nebo jeho balení udává, že tento výrobek nepatří do domácího odpadu. Je nutné odnést ho na sběrné místo pro recyklaci elektrického a elektronického zařízení.

Zajištěním správné likvidace tohoto výrobku pomůžete zabránit negativním důsledkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by jinak byly způsobeny nevhodnou likvidací tohoto výrobku. Podrobnější informace o recyklaci tohoto výrobku zjistíte na příslušném místním úřadě, ve službách pro likvidaci domácího odpadu nebo v obchodě, kde jste výrobek zakoupili.



Tento výrobek odpovídá ustanovením směrnice č. 1999/5/ES. Prohlášení o shodě k tomuto výrobku najdete na webové stránce www.orava.eu.