

**SENCOR®**

SBS 8000BK



## **Bluetooth ühendusega kaal**

Originaaljuhendi tõlge

# Bluetooth ühendusega kaal

## Kasutusjuhend

### OHUTUSJUHISED NING OLULISED MÄRKUSED

- Enne esimest kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit, isegi juhul kui olete juba sama tüüpi seadet kasutanud. Kasutage seadet ainult kasutusjuhendis kirjeldatud viisil. Hoidke juhend alles kohas, kust selle tulevikus vajaduse korral kergesti kätte saate.
- Hoidke vähemalt garantiiperioodi vältel alles originaalkarp, pakkematerjal, ostutšekk ja garantiikaart juhuks kui seade vajab garantiiremonti. Sellisel tarnimisel pakkige seade ainult originaalpakendisse.
- Seade on loodud kasutamiseks koduses majapidamises ja muudes sarnastes kohtades. Ärge kasutage seadet ärilisel, meditsiinilisel ega muul otstarbel.
- See seade pole mõeldud kasutamiseks isikute (sh laste) poolt, kellel on puudulikud kehalised, sensoorsed või vaimsed võimed, samuti puudulik kogemus ja teadmised, välja arvatud juhul, kui nad toimivad nende ohutuse eest vastutava isiku järelevalve all ja juhendamisel.
- Hoidke lapsi järelevalve all ning jälgige, et nad ei mängiks seadmega.
- Ärge kasutage seadet õues, ärge asetage seadet ebastabiilsele pinnale, samuti hoidke see eemale lahtisest tulest või muudest kütteseadmetest.
- Ärge jätke seadet otsese päikesekiirguse või niiskuse kätte ning ärge kasutage seda väga tolmuses keskkonnas.
- Kasutamise ajal tuleb jälgida, et seade oleks asetatud tasasele, siledale, tugevale ning kindlale pinnale. See kehtib eriti seadme kasutamisel. See võib põhjustada ebatäpseid mõõtmistulemusi.
- Ärge kasutage seadet tugeva elektromagnetvälja lähedal.
- Enne kaalule astumist kontrollige, et see ei oleks niiske või et teie jalad ei oleks märjad. Vastasel korral võite raskesti kukkuda.
- Ärge hüpake kaalul ning ärge ületage maksimaalset kaalumiskogust. See võib seda kahjustada.
- Kaalumiseks ja keha näitajate analüüsimiseks tuleb seista kaalul puhaste paljaste jalgadega, mis peavad asetsema elektroodide peal.
- Mõõdetud luu-, rasva- ja lihasmassi ning vee osakaal kehas on vaid soovituslik. Ärge pange nende tulemuste põhjal meditsiinilistele diagnoose. Kui rasvkoe protsent ja hüdratsioonitase on normidest märkimisväärselt erinevad, pidage nõu oma arsti või toitumisnõustajaga. Sobivate soovitude soovitamiseks optimaalse kehakaalu saavutamiseks küsige nõu oma arstilt või dieedikonsultandilt.
- Luu, rasva ja lihasmassi ning vee protsendi osakaalu mõõtmisel organismis võivad kõrvalekalded olla suuremad üle 70-aastastel inimestel ja profisportlastel.

- Mõõtetulemused võivad olla häiritud pärast intensiivset treeningut, organismi äärmise dehüdratsiooni ajal või kui olete drastiliselt dieedil.
- Luu, rasva ja lihasmassi ning vee protsendi mõõtmist kehas ei soovitata mõõta järgmistel juhtudel:
  - isikutel, kellel on südamestimulaator või muud meditsiinilised implantaadid.
  - rasedad,
  - inimestel, kellel esinevad tursed, kellel on dialüüsravi.
- Alla 10-aastased lapsed ja üle 100 aastased võivas seadet kasutada ainult kaalumisrežiimil.
- Ärge kasutage seadet panipaigana. Hoidke seadet horisontaalses asendis ja veenduge, et sellele ei asetataks esemeid.
- Kui otsustate seadet pikemat aega mitte kasutada (kauem kui 3 kuud), eemaldage patareid. Kui patareid lekivad seadme sisemusse, võib see põhjustada parandamatuid kahjustusi.
- Ärge kasutage seadmega taaslaetavaid patareisid.
- Hoidke patareid laste käeulatuses eemal, kuna need kätkevad endas ohtu. Kui laps neelab patarei alla, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Hoidke seade puhtana. Puhastamise ajal järgige juhiseid peatükis "Puhastamine ja hooldus". Ärge puhastage seadet voolava vee all ega kastke seda vette ega muudesse vedelikesse.
- Ärge hakake kaalu ise parandama ega püüdke seda ise mingil moel

seadistada. Kui seade vajab parandamist, tuleb seda lasta teha vastavas teeninduses. Omavolilise parandamisega riskite tulenevalt juhendi mittenõuetekohasest täitmisest garantii katkemisega.

## SEADME KIRJELDUS

- A1** Kaalu ühikute vahetamise lüliti (ei ole pildil) asub seadme all.
- A2** Patareisahtel (ei ole pildil) asub seadme all.
- A3** LCD kuva
- A4** Kaalumisplaat on valmistatud 6 mm paksusest karastatud turvaklaasist
- A5** Metallelektroodid keha luu-, rasva- ja lihasmassi protsentide ja veesisalduse mõõtmiseks
- A6** Puutenupp ▲
- A7** Puutenupp SET
- A8** Puutenupp ▼

## EKRAANI KIRJELDUS

- B1** Personaalne kasutaja kood
- B2** Sugu (mees / naine)
- B3** Keha veeprotsent
- B4** Luu-, rasva- ja lihasmassi protsent
- B5** Keha rasvaprotsendi graafiline esitus
- B6** Inglise pikkuseühik
- B7** Meetermõõdustiku pikkuse ühik
- B9** Vanus
- B9** Mõõtetulemus
- B10** Protsent
- B11** Meetermõõdustiku kaaluühik
- B12** Inglise kaaluühik
- B13** Energia ühik

## LUU-, RASV- JA LIHASMASSI NING VEESISALDUSE KEHAS JAOTUMISE PÕHIMÕTE

- Personaalkaal on varustatud keha parameetrite mõõtmise ja analüüsi funktsiooniga. Luu-, rasva- ja lihasmassi ning vee protsendi mõõtmine kehas põhineb bioelektrilise impedantsi analüüsi (BIA) meetodil. BIA meetod võimaldab tuvastada need väärtused inimese mõõdetud elektritakistuse põhjal, milleks kasutatakse nõrka elektriimpulssi. Protsendid arvutatakse üksikute kudede elektritakistuse erinevuste põhjal. Mõõdetud väärtusi ei saa liita.

- Elektriimpulss saadetakse ja võetakse vastu metallelektroodide **A5** poolt, mis asuvad kaalumisploadil **A4** selliselt, et mõõtering tekib kui mõlemad jalad on kaalumisalusel. **A4**.

## TOITEALLIKAS

- Seadme toiteks on kaks AAA (2 x 1,5 V) patareid, mis on seadmega kaasas. Eemaldage patareisahkli kate **A2** ja sisestage sinna patareid. Veenduge, et patarei on paigaldatud õige polaarsusega ning kindlalt kohal. Sulgege kaas.
- Vahetage patarei kui ekraanile **A3** ilmub „Lo“ (tühi patarei) või kui ekraan **A3** jääb tühjaks kui astute kaalumisalusele **A4** või vajutate SET nuppu **A7**.
- Kui otsustate seadet pikemat aega mitte kasutada (kauem kui 3 kuud), eemaldage patareid.



### Tähelepanu:

Kasutage ainult AAA tüüpi patareid. Ärge kombineerige eri tüüpi ega uusi ja vanu patareid.

## KAALU KASUTAMINE

- Kaal tuleb asetada tasasele, tugevale ja stabiilsele pinnale. Ärge asetage kaalu vaibale ega muule pehmele pinnale, vastasel korral võib näit olla ebaõige.
- Kui ennast kaalute, seiske rahulikult. Kaalumistulemuste võrdlemiseks tuleks teostada iga päev samal ajal, ideaalis hommikul. Kaalumistulemust mõjutavad riided, mida kannate, samuti enne kaalumist tarvitatud söök ja jook.
- Kaalumiseks ja keha näitajate analüüsimiseks tuleb seista kaalul puhaste paljaste jalgadega, mis peavad asetsema elektroodide **A5** peal.

## 1. KAALUMISREŽIIM

- Kaalul on „Auto-on“ funktsioon, mis käivitab kaalumisprotsessi automaatselt peale kaalule **A4** astumist.
- Seiske mõlema jalaga kaalumisalusel **A4** ning oodake mõõdetud kaalu stabiliseerumist ekraanil **A3** Mõõdetud kaal vilgub korra ja seejärel lülitub kaal automaatselt välja.
- Enne kaalu automaatset väljalülitumist võite koormust suurendada ja jätkata kaalumist. Uue kaalumõõtmise saamiseks peab iga järgmine koormus olema vähemalt 2 kg. Näiteks, kui soovite kaaluda last, võite kõigepealt kaaluda iseennast ning seejärel võtta lapse sülle ning

kaaluda teid koos. Sellisel viisil saate kogukaalu. Lapse kaal võrdub kehtiva ja eelmise kaalu vahega.

## 2. KAALUMISREŽIIM KOOS KEHA PARAMEETRITE MÕÕTMISE NING ANALÜÜSIMISEGA

- Vajutage „SET“- nuppu **A7** ning sisestage oma isiklikud andmed. Kui patarei on paigaldatud ja käivitata seadme esimest korda, määratakse vaikeandmed järgmiselt: kasutaja kood P-01, sugu - naine, pikkus 165 cm. ning vanus 25 a. Isiklikud andmed võite määrata järgmiselt: kasutaja koos P-01 kuni P-12, sugu - naine/mees, pikkus 100-250 cm ning vanus 10-100 aastat.
- Kasutaja koodi valimiseks kasutage nuppu **A6** ja **A8**. Kinnitamiseks vajutage uuesti „SET“ **A7**. Kasutage nuppu **A6** ja **A8** soo valimiseks ning kinnitamiseks vajutage SET nuppu **A7**. Samal viisil määrake pikkus ning vanus. Parameetrite seadistamise kiirendamiseks hoidke nuppu **A6** või **A8** all. Vanuse sisestamiseks toksake kaalule **A4** või oodake 6 sekundit. Ekraanile **A3** kuvatakse 0-väärtus ning mõne sekundi järel lülitub kaal automaatselt välja.



### Märkus:

Kui te andmete sisestamisel ei vajuta 6 sekundi vältel ühtegi nuppu, kuvatakse ekraanile **A3** 0. See näitab, et on alanud keha parameetrite mõõtmine ja analüüsimine. Parameetrid, mis määrati enne kaalu lülitamist kaalumisrežiimi, salvestatakse mällu automaatselt. Vajutage ja hoidke SET nuppu **A7** u 3 sekundit, et naasta isikuandmete seadistamise režiimi.

- Sisselülitamiseks vajutage SET nuppu **A7**. Ekraanil **A3** näidatakse viimase kasutaja koodi või vaikeseadistust. Kasutage nuppu **A6** ja **A8**, et valida kood, mille alla on salvestatud kasutaja andmed. Toksake kaalu platvormi **A4** jalaga. Ekraanil **A3** näidatakse 0 kaalu. Veenduge, et teie jalad on puhtad ning kuivad, seiske kaalumisalusele **A4** selliselt, et jalad on elektroodidel **A5**. Vastasel korral mõõtmist ka analüüsimist ei toimu. Seiske mõlema jalaga kaalumisalusel ning oodake mõõdetud kaalu stabiliseerumist ekraanil **A3** Mõõdetud kaal vilgub ühe korra. Seejärel toimub keha parameetrite mõõtmine ja analüüs. Veidi aja pärast kuvatakse ekraanile **A3** järjest kolm

mõõdetud näitu - keharasva protsent protsentides koos keha rasvaprotsendi graafilise kuvaga, keha veesisaldus protsentides, lihassmassi protsent protsentides, luumassi protsent protsentides ja soovitatav päevane energiakogus kcal-des (BMR). Seejärel lülitab kaal ennast automaatselt välja.

Mõõtmistulemused salvestatakse mällu ja kuvatakse järgmise mõõtmise ajal ekraanil **A3**.

### 3. KEHA ANDMETE HINDAMINE

- Inimkeha sisaldab keskmiselt 45-85% vett, samal ajal kui lihastes on veesisaldus umbes 90% ja rasvkoes ligikaudu 45%. Kui imiku kehal võib veesisaldus olla kuni 85%, siis vanuse

suurenedes, keha veesisaldus väheneb, kehavedelikud dehüdraaditakse ja ekstratsellulaarsed vedelikud kaovad. Seetõttu võib vanematel inimestel langeda veesisaldus alla 55 %. Täisealise mehe keha veesisaldus on keskmiselt 62 % ja naisel 56 %. Naiste madalam näitaja on põhjustatud nende suuremast rasvasisaldusest.

- Meestel on normaalne rasvaprosent vahemikus 15-25%. Füsioloogilistel põhjustel on naiste rasvasisaldus 18-28 %. Rasvaprosent suureneb koos vanusega, nt üle 50-aastaselt naisel võib see olla 33-35 %.

Vanus	Naised		Mehed		Seisundi hindamine	Graafiline illustatsioon (kuvatakse ekraanile)
	Rasvasisaldus (%)	Hüdratsioon (%)	Rasvasisaldus (%)	Hüdratsioon (%)		
≤ 30	4,0-16,0	66,0-57,8	4,0-11,0	66,0-61,2	Väga madal rasvaprosent	...
	16,1-20,5	57,7-54,7	11,1-15,5	61,1-58,1	Madal keha rasvaprosent	...
	20,6-25,0	54,6-51,6	15,6-20,0	58,0-55,0	Normaalne keha rasvaprosent	...
	25,1-30,5	51,5-47,8	20,1-24,5	54,9-51,9	Kõrge rasvaprosent	...
	30,6-60,0	47,7-27,5	24,6-60,0	51,8-27,5	Väga kõrge rasvaprosent	...
>30	4,0-20,0	66,0-55,0	4,0-15,0	66,0-58,4	Väga madal rasvaprosent	...
	20,1-25,0	54,9-51,6	15,1-19,5	58,3-55,3	Madal keha rasvaprosent	...
	25,1-30,0	51,5-48,1	19,6-24,0	55,2-52,3	Normaalne keha rasvaprosent	...
	30,1-35,0	48,0-44,7	24,1-28,5	52,2-49,2	Kõrge rasvaprosent	...
	35,1-60,0	44,6-27,5	28,6-60,0	49,1-27,5	Väga kõrge rasvaprosent	...



#### Märkus:

Ülalmainitud info on ainult orienteeruv.

### 4. SOOVITUSLIK IGAPÄEVANE ENERGIVAJADUS

- Keha parameetri ja mõõdetud väärtuse analüüsi käigus arvutatakse soovitatav ööpäevane energiakogus (BMR). See on energia, mis on vajalik, et tagada 24 tunni jooksul organismi põhifunktsioonid. BMR arvestab kaalu, pikkust, vanust ja sugu. Mis tahes vaimne või füüsiline tegevus, näiteks sõitmine, kõndimine jne, suurendab energiatarbimist, mis peab kajastuma kogu päevas tarbitavas

energias. Mida aktiivsem on inimene, seda suurem on igapäevane energiatarbimine.

- Kui soovite kaalust alla võtta, on kõige tõhusam meetod vastav päevane energiatarve, tasakaalustatud toitumine ja piisav füüsiline aktiivsus.

### 5. ÜLEVAADE EKRAANIL OLEVATEST SÖNUMITEST

- Kui kaalult maha astudes ilmub ekraanile **A4** „C“, tähendab et kaalumisel on tehtud viga. Kaaluge ennast uuesti.
- Kui maksimaalne kandevõime ületatakse, ilmub ekraanile **A3** „Err“. Kaalu kahjustamise vältimiseks astuge kohe kaalumisplaadilt **A4** maha.

- Kui ekraanile **A3** ilmub „ErrL“, on keha rasvaprotsent liiga madal.
- Kui ekraanile **A3** ilmub „Errh“, on keha rasvaprotsent liiga kõrge.
- Ekraanile **A3** ilmub „Lo“, on patarei peaaegu tühi.

## 6. KAALUÜHIKU VALIMISE LÜLITI

- Lüliti **A1** võimaldab vahetada kaaluühikut meetersüsteemi (kg) või inglise mõõtühiku (lb, st) vahel.
- Lüliti **A1** välimus ja asukoht sõltub seadme tüübist.  
Ühiku muutmine toimub järgmiselt:
  - libistage lüliti vastavasse asendisse, vt joonis **C1**
  - vajutage lüliti, vt joonis **C2** Kui vajutate nuppu **A1** esimest korda, näitab ekraan **A3** kehtivat kaaluühikut. Ühiku kinnitamiseks vajutage uuesti nuppu **A1**.



### Märkus:

- 1 kg (kilogramm) = 2.2 lb (naela)
- 1 lb (nael) = 0,454 kg (kilogramm)
- 1 lb (nael) = 6,35 kg (kilogramm)

## 7. KAALUTAV KOGUS NING TÄPSUS

- Maksimaalne koormus on 180 kg / 400 lb. Kui maksimaalne kandevõime ületatakse, ilmub ekraanile **A3** „Err“. Kaalu kahjustamise vältimiseks astuge kohe kaalumisplaadilt **A4** maha.
- Kaalumistäpsust  $\pm 100$  g /  $\pm 0.2$  lb ei tagata kui kaal on alla 2 kg / 4.4 lb.

## 8. MOBIILIRAKENDUSTE SEADISTAMINE JA KASUTAMINE

- Käesolev kaal võimaldab mõõtetulemuste salvestamist ja otsimist mobiilirakenduse abil. Mõõdetud väärtused edastatakse Bluetooth tehnoloogia abil mobiilseadmesse. Rakenduses töödeldakse need väärtused selgeks graafikuks, mille abil saate jälgida üksikute parameetrite arengut. Rakendus võimaldab seadistada ka individuaalseid kasutajaprofiile ja suhtluskeelt (EN, CZ, SK, HU, PL, RU, HR, IT, ES, FR, DE, PT, AR või GR).
- Rakenduste laadimiseks oma mobiilseadmesse järgige allolevaid juhiseid: Sisenege AppStore või GooglePlay rakenduste poodi. Otsige ja laadige alla rakendus „SencorHealth“. Kui olete oma mobiilseadmesse paigaldanud QR

koodilugeja, võite otsimiseks ja allalaadimiseks kasutada kaalu all asuvat QR koodi.

- Rakendus vajab Bluetoothi versiooni 4.0 ja opsüsteemi iOS 7.0 / Android 4.3 või uuema versiooni tuge ning see ühildub iPhone4 või uuema versiooniga, Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2 jne. See rakendus pole tahvelarvutite jaoks optimeeritud. Pidevalt värskendatava tarkvara juhised leiate rakendusest.
- Mõõdetud väärtuste ülekandmiseks veenduge, et teie mobiilseadmes oleks Bluetooth-funktsioon aktiveeritud. Toksake kaalu platvormi **A4** jalaga. Seadmeid ei pea siduma. Sidumine toimub automaatselt. Bluetooth signaalikaugus on umbes 5 - 10 m.
- Kui tarkvara ei suuda mõõdetud väärtusi koguda, kontrollige, kas:
  - teie mobiilseade toetab Bluetooth versiooni 4.0 või uuemat;
  - Mobiilseadmes on Bluetooth aktiveeritud;
  - mobiilseade on Bluetooth signaali ulatuses;
  - ühendus on tehtud ainult ühes mobiilseadmes;
  - kaalu patarei ei ole peaaegu tühi.

## PUHASTAMINE JA HOOLDUS

- Puhastamiseks kasutage käesooja veega niisutatud lappi. Seejärel kuivatage hoolikalt. Puhastamise ajal jälgige, et vesi ei lekiks patareisahklisse **A2**.
- Ärge kasutage puhastamiseks terasvilla, abrasiivseid puhastusvahendeid, lahusteid vms. Vastasel korral võite seadet kahjustada.
- Ärge puhastage seadet voolava vee all ega kastke seda vette ega muudesse vedelikesse.

## TEHNILISED ANDMED

Toiteallikas.....	2 x 1.5 V AAA tüüpi patareid
Koormus .....	180 kg / 400 lb
Kaalumistäpsus.....	0,1 kg / 0,2 lb
Kaaluühiku valimine .....	kg / lb / st
Keha rasvasisalduse mõõtevahemik .....	4-60%
Keha rasvasisalduse täpsus: .....	0,1 %
Keha veeprotsendi mõõtevahemik .....	27,5- 66 %
Keha veesisalduse mõõtetäpsus: .....	0,1 %
Lihasmassi mõõtmisvahemik .....	20-56 %
Lihasmassi mõõtetäpsus: .....	0,1 %
Luumassi mõõtmisvahemik .....	2-20 %
Luumassi mõõtetäpsus:.....	0,1 %
Päeva kalorikulu arvutamise täpsus (BMR) .....	1 kcal
Mälu :.....	12-le inimesele

Jätame endale õiguse muuta teksti ja tehnilisi näitajaid.

## JUHISED JA INFORMATSIOON PAKKEMATERJALI UTILISEERIMISE KOHTA.

Kasutatud pakkematerjal hävitage vastavalt kohalikule regulatsioonile.

### KASUTATUD PATAREIDE HÄVITAMINE



Patareid sisaldavad keskkonnale ohtlikke ühendeid ja seetõttu ei tohi neid visata olmejäätmete hulka. Viige kasutatud patareid nõuetekohaseks kõrvaldamiseks nende kogumiseks ettenähtud kohtadesse.

### ELEKTRI- JA ELEKTRONIKASEADMETE HÄVITAMINE



See tootel või originaaldokumendis olev sümbol tähendab, et kasutatud elektri- või elektroonikaseade ei kuulu olmejäätmete hulka. Õigeks hävitamiseks või taaskasutamiseks viige seade vastavasse kogumispunkti.

Vastavalt EL seadusele võite kasutatud seadme viia kauplusesse, kust selle ostsite ning vahetada samalaadse uue toote vastu. Seadme korrektse hävitamisega aitate kaasa looduse säästmisele ja väldite võimaliku kahju tekitamist keskkonnale ja inimeste tervisele. Küsige lisainfot kohalikust omavalitsusest või kogumiskohtadest. Ebakorrekse utiliseerimise eest võib kohalik seadusandlus ette näha karistusi.

#### EL liikmesriikide äriettevõtetele

Kui soovite seadet hävitada, küsige vajadusel informatsiooni müüjalt.

#### Utiliseerimine väljaspool EL.

Need sümbolid kehtivad EÜ-s Kui soovite seadet hävitada, küsige vajadusel informatsiooni korrektse utiliseerimise kohta kohalikust omavalitsusest või müüjalt.



See toode vastab kõikidele EL vastavatele põhinõuetele.

Siinjuures kinnitab SENCOR, et selle raadioseadme mudel number SBS 8000BK vastab direktiivile 2014/53/EU. Täieliku EL vastavusdeklaratsiooni leiata interneti aadressilt: [www.sencor.eu](http://www.sencor.eu)