

EV112



PT | Balanças digitais de casa de banho



Conteúdo

Instruções e avisos de segurança	2
Especificações técnicas	3
Descrição do dispositivo.....	3
Instalação e montagem.....	4
Controlos e funções	6
Resolução de problemas FAQ.....	10

Instruções e avisos de segurança



Leia o manual do utilizador, antes de utilizar o produto.



Siga as instruções de segurança do manual.

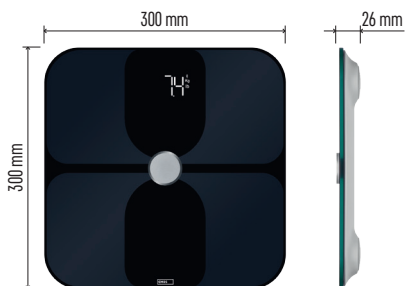
- As balanças digitais de casa de banho EV112 foram concebidas unicamente para uso doméstico.
- Todas as reparações devem ser efetuadas por um profissional numa loja de reparação ou na loja onde comprou o dispositivo!
- Não utilize a balança nas proximidades de dispositivos geradores de campos eletromagnéticos. Coloque a balança a uma distância suficiente desses produtos para evitar interferências mútuas.
- Se não for possível ligar a balança, verifique se as pilhas estão inseridas e se não estão descarregadas.
- O resultado medido é apenas um valor aproximado. O produto não é um instrumento médico.
- Consulte sempre o seu médico a respeito de medicamentos ou dietas para atingir o peso ideal.
- Não introduza quaisquer objetos nas aberturas do dispositivo.
- Não submerja a balança em água!
- A balança deve ser colocada sobre uma superfície plana, dura e estável (não sobre um tapete, etc.).
- Não é permitido pesar os animais domésticos.
- Proteja a balança contra quedas ou impactos. Não salte para a balança.
- O utilizador ou o dispositivo pode escorregar se estiver numa superfície molhada. Da mesma forma, nunca fique na borda da balança quando esta se encontrar numa superfície lisa e mantenha o equilíbrio enquanto estiver em cima da balança.
- Devido à impedância eletrónica, nunca utilize o dispositivo nas seguintes circunstâncias:
 - a) se tiver um pacemaker implantado ou outro implante médico eletrónico
 - b) se sofrer de problemas ou doenças cardíacas
 - c) durante a gravidez
 - d) se estiver a fazer diálise regularmente
 - e) se tiver febre
 - f) se sofrer de osteoporose
 - g) se tiver um edema ou inchaço
 - h) se estiver a fazer exercício há mais de 5 horas
 - i) se o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 batimentos por minuto.
- Utilize a balança apenas de acordo com as instruções fornecidas neste manual.
- O fabricante não se responsabiliza por danos causados por uma utilização incorreta do dispositivo.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) cuja deficiência física, sensorial ou mental ou falta de experiência e conhecimentos impeça a sua utilização segura, a menos que sejam supervisionadas ou instruídas na utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança. As crianças devem ser sempre vigiadas e nunca devem brincar com o aparelho.

A EMOS spol. s r.o. declara, pelo presente, que o tipo de dispositivo de rádio EV112 está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE.

O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível em <http://www.emos.eu/download>.

O dispositivo pode ser operado com base na autorização geral n.º VO-R/10/07.2021-8, na sua versão atualizada.





Especificações técnicas

Vidro de segurança temperado: 6 mm

Ecrã LCD: 64 × 31 mm

Peso máximo: 180 kg

Carga mínima: 3 kg

Resolução da medição: 0,1 kg / 0,2 lb

Unidade de peso: kg/lb/st:lb/st

Memória: no máx. 10 utilizadores

Regulação da altura: 30–300 cm

Unidade de altura: cm/inch

Ajuste da idade: 8 aos 105 anos

Unidade, resolução da medição do teor de gordura: 0.1 %

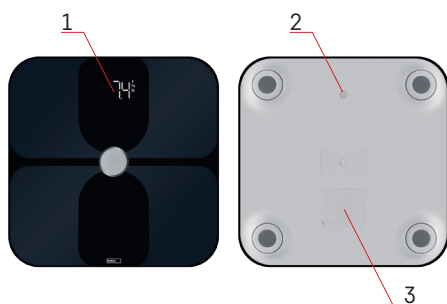
Unidade, resolução da medição do teor de água: 0.1 %

Unidade, resolução da medição da massa muscular: 0.1 kg

Desativação automática após 20 segundos

Indicador de pilha fraca/sobrecarga

Alimentação: 3× 1,5 V AAA (incluído)



Descrição do dispositivo

1 – ecrã

2 – botão de ligar/botão para alterar a unidade de peso

3 – compartimento da bateria



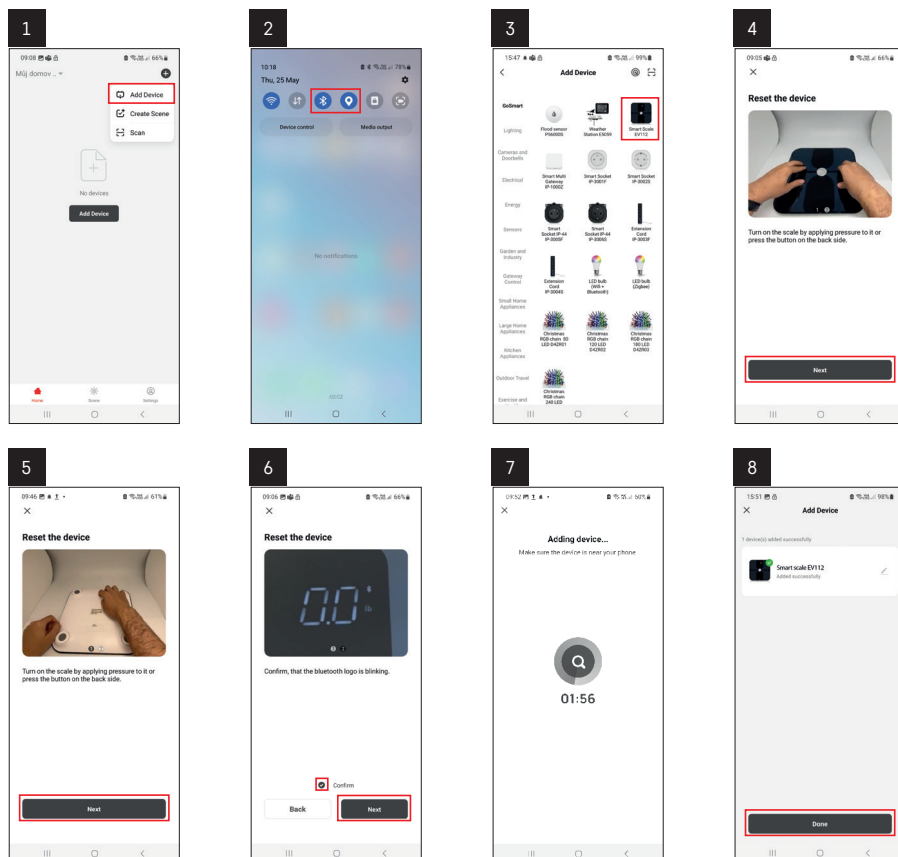
Instalação e montagem

Aplicação móvel



A balança pode ser controlada através de uma aplicação móvel para iOS ou Android. Transfira a aplicação EMOS GoSmart para o seu dispositivo. Toque no botão Log In (Iniciar sessão) se já tiver utilizado a aplicação antes. Caso contrário, toque no botão Sign Up (Registrar-se) e registe-se.

Emparelhar a balança com a aplicação



Insira pilhas na balança.

Pressione a balança ou prima o botão de ligar na parte inferior.

O ícone Bluetooth começará a piscar – o modo de emparelhamento está ativo durante 20 segundos.

Ative a ligação Bluetooth e GPS no seu telemóvel.

Toque em Add Device (Adicionar dispositivo) na aplicação.

Toque na lista GoSmart no lado esquerdo e toque no ícone Balança de casa de banho EV112.

Siga as instruções na aplicação e introduza o nome e a palavra-passe da sua rede Wi-Fi 2.4 GHz.

A balança é emparelhada com a aplicação no espaço de 20 minutos.

Nota:

Se a balança não for emparelhada, repita o processo.

As redes Wi-Fi de 5 GHz não são suportadas.

Inserir/substituir as pilhas

1. Abra a tampa do compartimento das pilhas na parte inferior da balança.

2. Remova as pilhas gastas.

3. Insira 3 pilhas AAA de 1,5 V novas. Assegure-se de que respeita a polaridade correta.

Se as pilhas estiverem protegidas por uma película de segurança, retire-a antes de as colocar na balança.

Utilize unicamente pilhas alcalinas do mesmo tipo; não utilize pilhas velhas e novas ao mesmo tempo;

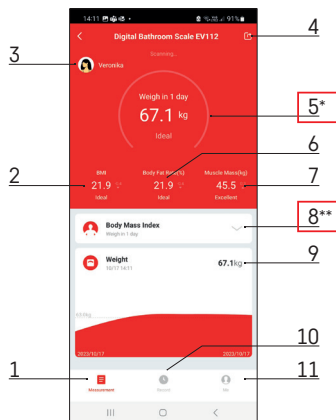
não utilize pilhas recarregáveis de 1,2 V.

4. Feche a tampa.

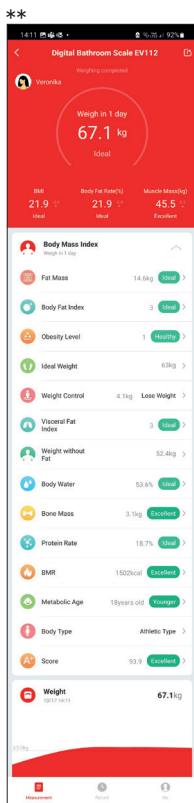
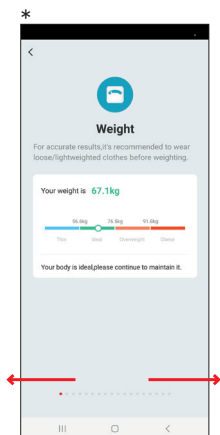
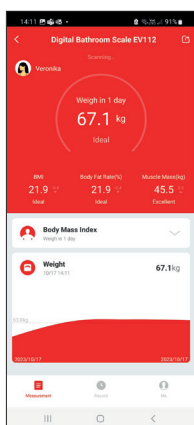


Controlos e funções

Menu Aplicação




- 1 – Pesagem
- 2 – Índice de IMC
- 3 – Seleção do utilizador
- 4 – Partilha dos valores medidos em formato jpg
- 5 – Peso medido – abrir o ícone para visualizar outros valores medidos, deslizar para a esquerda/direita
- 6 – Quantidade de gordura
- 7 – Massa muscular
- 8 – Outros valores medidos (ver fig. **)
- 9 – Peso medido
- 10 – Registos de peso (histórico)
- 11 – Editar utilizador/definir unidade de peso e altura



Editar utilizador

Antes da pesagem, introduza informações básicas sobre cada utilizador.
É possível guardar dados para um máximo de 10 utilizadores.

Toque no ícone no canto interior direito  da aplicação.

Para adicionar/editar um utilizador, toque no ícone  **User Management**.

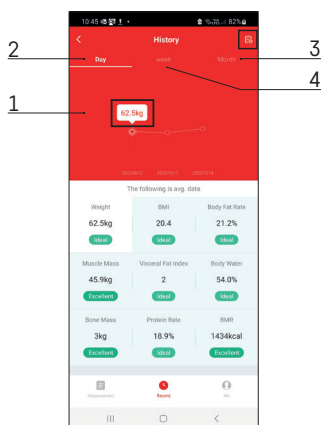
Toque em + no canto superior direito e preencha as informações sobre o utilizador (sexo, data de nascimento, altura, peso pretendido) e confirme com OK.


Tocar no ícone  elimina o utilizador.

Para definir a unidade de peso/altura, toque no ícone  **Unit Switch**.

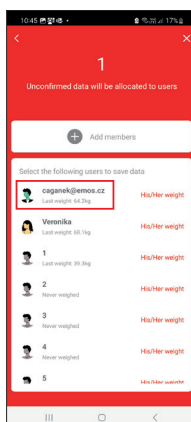
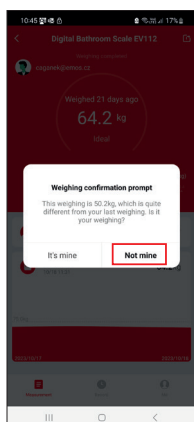
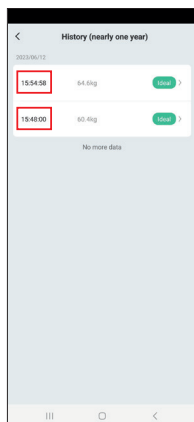
Nota: o botão na balança altera a unidade de peso (kg, lb) apenas no ecrã da balança, não na aplicação.

Registos de peso (histórico)



- 1 – peso médio ao longo do dia/semana/mês (toque no valor ou em  para ver uma lista de todas as pesagens)
- 2 – dia
- 3 – semana
- 4 – mês

Se o valor medido diferir significativamente do último, é apresentada uma tabela onde é possível confirmar ou selecionar um utilizador diferente daquele que se está a pesar no momento.



MEDIÇÃO DO IMC

Antes da pesagem, introduza informações básicas sobre cada utilizador, ver Editar utilizador.
Tire os sapatos e as meias antes da pesagem, caso contrário a informação apresentada será incorreta.

1. Coloque a balança numa superfície plana, dura e estável.
2. Suba cuidadosamente para a balança – a balança liga-se e emparelha-se automaticamente com a aplicação.
Selecione o utilizador que está prestes a iniciar a pesagem na aplicação.
Se pretender alterar a unidade de peso, prima repetidamente o botão ON na parte inferior da balança.
3. Permaneça imóvel sobre a balança e não se mova – após algum tempo, o peso medido, o IMC e outros valores serão apresentados.
4. Decorridos 20 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

VALORES MEDIDOS

Peso

IMC (índice de massa corporal) – utilizado como medida da obesidade.

Percentagem de gordura corporal – percentagem de tecido adiposo na composição corporal.

Massa muscular – peso total dos músculos, incluindo os músculos esqueléticos, o músculo cardíaco e os músculos lisos.

Taxa de gordura corporal – rácio de tecido adiposo na composição corporal (gordura subcutânea e visceral).

Índice de gordura corporal – rácio de cada tipo de gordura corporal na percentagem total de gordura corporal.

Grau de obesidade – diferença entre o peso atual e o peso ideal.

Peso ideal

Verificação do peso – diferença entre o peso atual e o peso ideal.

Índice de gordura visceral – rácio de gordura visceral.

Peso sem gordura – peso após subtração da gordura corporal.

Água no corpo – quantidade de água no corpo.

Massa óssea – quantidade de massa óssea no corpo.

Rácio de proteína – peso real da proteína no corpo.

TMB – taxa metabólica basal – quantidade mínima de energia necessária enquanto está inativo.

Idade metabólica – um valor de referência utilizado para indicar se é fisicamente mais velho ou mais novo do que a sua idade real.

Tipo de corpo – tipo de corpo determinado com base no rácio entre a gordura corporal e o IMC.

Pontuação – pontuação física total

IMC

IMC	Pouca gordura	Saudável	Excesso de gordura	Obeso
	< 18.5	18.5–25	25–30	> 30

INFORMAÇÕES PARA MEDIR A GORDURA CORPORAL

AVISO: as pessoas portadoras de pacemaker ou de outro implante com componentes eletrónicos não estão autorizadas a utilizar estas balanças - risco de interferência com o bom funcionamento do implante.

NOTA: as medições corretas só podem ser alcançadas quando se está de pé na balança, descalço e com os pés secos! O princípio básico do dispositivo consiste em medir a impedância elétrica no corpo humano. Para obter dados, a balança envia um sinal eletrónico fraco e impercetível através do corpo.

O sinal é totalmente seguro! O método de medição é conhecido como análise de impedância bioelétrica (BIA), um fator que calcula a composição corporal, como a água corporal e a gordura corporal, com base em dados biológicos (idade, sexo, peso corporal). Há pessoas corpulentas com uma relação equilibrada entre gordura e peso corporal e pessoas magras com um valor muito elevado de gordura corporal. A gordura corporal é um fator que pode ter um impacto significativo, por exemplo, no sistema cardiovascular. Por isso, o controlo de ambos os valores (gordura e peso) é uma ferramenta útil para manter o corpo em forma e saudável.

GORDURA CORPORAL

A gordura corporal é um componente importante do corpo – é fundamental para proteger as articulações e é também uma fonte de vitaminas, funciona como regulador da temperatura corporal e, em geral, desempenha um papel vital no corpo humano. Aconselha-se a não reduzir rapidamente a sua quantidade, mas a assegurar um nível saudável, mantendo um bom equilíbrio entre a massa muscular e a gordura.

IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA A NOSSA SAÚDE

O corpo humano é constituído por cerca de 55–60 % de água, variando as proporções consoante a idade e o sexo. A água desempenha várias funções no corpo humano:

- constitui partes das nossas células; isto significa que todas as células, sejam elas células da pele, células cerebrais, células musculares, etc., só funcionam corretamente se contiverem água suficiente,
- é uma substância importante libertada no nosso corpo,
- transporta nutrientes e metabolitos no corpo.

Concentre-se mais em manter um equilíbrio de água no corpo. À semelhança dos níveis de gordura, os níveis de água flutuam durante o dia. Para obter resultados relevantes, efetue as medições sempre à mesma hora do dia. As medições obtidas para a gordura corporal e a água devem ser consideradas, primeiramente, apenas como informativas. Não são recomendadas para fins médicos.

Discuta sempre estas medições com o seu médico antes de efetuar mudanças radicais no seu regime.



Resolução de problemas FAQ

A balança pode apresentar as seguintes mensagens de erro:

- Lo – pilhas fracas, substitua-as.
- Err – a balança está sobrecarregada, saia da balança. Ela pode ficar danificada.
- C – a carga é inferior a 3 kg, volte a pesar.

