

dyras[®]

PS-3800BT



TESTTÖMEG ÖSSZETÉTEL ELEMZŐ OKOS MÉRLEG BLUETOOTH FUNKCIÓVAL

HU

Kezelési útmutató a dyras PS-3800BT típusú Testtömeg összetétel elemző okos mérleghez Bluetooth funkcióval

MEGJEGYZÉS



Kérjük, használatba vétel előtt gondosan tanulmányozza át, és kövesse ezt a kezelési útmutatót. Fontos, hogy őrizze is meg a kezelési útmutatót, hogy időnként - vagy bármely kétélye esetén - újra elővehesse és feleleveníthesse a használati tudnivalókat, ezáltal mindenkor ki tudja majd használni a készülék összes szolgáltatását, és sok örömet lelhet benne. Amennyiben a kezelési útmutatóban foglalt előírások be nem tartása miatt következik be a termék esetleges meghibásodása, úgy az ebből fakadó károokra a gyártó felelősséget nem vállal. Amennyiben a termék esetleg meghibásodna a rendeltetésszerű használat során, úgy kérjük, csak autorizált szakszervizzel javíttassa!

FONTOS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK



A készülék működtetése során az alábbiakban felsorolt biztonsági intézkedéseket feltétlenül be kell tartani.

Minden itt leírt utasítást gondosan olvasson át!

Minden adódó élethelyzetre természetesen nem lehet biztonsági rendszabályt alkotni, éppen ezért kérjük Önt, hogy - maximális körülmények mellett - az alábbiakban nem említett esetekben is tegyen meg minden, az adott helyzetben racionálisan elvárható óvintézkedést, hogy a készülék biztonságos üzemeltetésének feltételei adottak legyenek.

- Ezt a készüléket nem szánták csökkent fizikai, érzékelési vagy szellemi képességű, illetve tapasztalattal vagy ismerettel nem rendelkező személyek általi használatra (beleértve a gyermekeket is), kivéve, ha egy olyan személy felügyeli vagy tájékoztatja őket a készülék használatát illetően, aki egyben felelős a biztonságukért is. Gyermekek esetében ajánlatos a felügyelet, azért, hogy biztosítsák, hogy a gyermekek ne játszanak a készülékkel. 14 éves kor alatti gyermekek a terméket nem használhatják még felügyelet mellett sem!
- A gyártó által a készülékhez nem mellékelte vagy nem javasolt eszközök, kiegészítők használata nem megengedett. Ezek alkalmazása balesetet vagy rendellenes működést okozhat.
- Ne helyezze a készüléket forró tárgyak közelébe (pl. elektromos vagy gáztűzhely, főzőlap, fűtőtűst, stb.), vagy meleg felületre, illetve olyan helyre, ahonnan legurulhat, leeshet, vagy ahonnan lerántható, leverhető egy véletlen mozdulattal.
- Ne használja a készüléket robbanékony vagy gyúlékony gázok, gőzök vagy folyadékok jelenlétében.

Tisztelt Vásárló!

Felhívjuk figyelmét, hogy a készülék élettartamára, használhatóságára az alábbi üzemeltetési, illetve tárolási, környezeti behatások, körülmények kihathatnak, és károsan befolyásolhatják, lerövidíthetik azt, amennyiben tartósan fennállnak és nem csak átmeneti jellegűek. Mindig óvja meg a készüléket a felsoroltaktól:

A nedves, párás, dohos környezetben való használat vagy tárolás okozhatja:

- a készülék burkolatának, elektromos szigetelésének meggyengülését, idő előtti öregedését,
- műanyag és gumi szerkezeti komponenseinek idő előtti elhasználódását, elöregedését,
- illetve elősegítheti, felgyorsíthatja elektromos egységeinek, vezetékének oxidációját, fém alkatrészeinek korrózióját.

A poros légtérű, vagy konyhai használat (ahol a légtérben pl. étolaj vagy főzőzsír párája terjeng) okozhatja:

- zsíros porbevonat leülepedését a készülék szerkezeti mechanikus és elektromos egységein valamint burkolatán, mely elektromos érintkezési hibát, akár teljes működésképtelenséget is okozhat, illetve a plasztik és gumi alkatrészeket károsíthatja.

Készüléket érő közvetlen napfény okozhatja:

- a készülék burkolatának, illetve a plasztik és gumi alkatrészek idő előtti elöregedését, szilárdságának és egyéb szerkezeti jellemzőinek károsodását, felületük porózussá, törékennyé válását, mely a rendeltetészerű, biztonságos használatot veszélyeztetheti.

Fagyos, hideg környezetben való készüléktárolás okozhatja:

- plasztik és gumi alkatrészek szerkezeti károsodását, törékennyé válását, mely a rendeltetészerű biztonságos használatot veszélyeztetheti,
- páralecsapódásból eredő oxidációt, a készülék fém alkatrészeinek korrózióját.

Sugárzó vagy közvetlen hőhatás okozhatja (mint például nem megfelelő távolság biztosítása tűzhelytől, fűtőtesttől):

- plasztik és gumi alkatrészek, burkolati elemek szerkezeti károsodását, alakváltozását, deformációját, kilágyulását, megolvadását, elektromos szigetelések meggyengülését.

A készülék élettartamának megnövelése és a szakszerűtlen készülékhasználat elhárítása érdekében kerülje el, illetve akadályozza meg a fenti körülmények kialakulását, és tartsa be minden esetben a termékre vonatkozó üzemeltetési előírásokat, mivel ellenkező esetben szakszerűtlen üzemeltetést valósít meg, melyre a gyártó felelősséget nem vállal. Javasoljuk, hogy időszakonként vizsgáltassa felül egy meghatalmazott szakszervizben készülékét még akkor is, ha egyébként hibajelenséget nem tapasztal – ezzel idejekorán elháríthat egy kezdeti stádiumban lévő hibát, s így a terméke élettartamát növelheti.



Tartsa tisztán környezetét! Az elhasználódott készülék szilárd lakossági hulladékkal együtt nem helyezhető el, mivel így az élővilágot, emberi egészséget súlyosan károsíthatja. Kérjük, a terméket – élettartama végén – adja le a lakóhelyén illetékes elektromos készülékek begyűjtésére szakosodott újrahasznosító, vagy azok környezetbarát megsemmisítését végző hulladékgyűjtő udvarokban. Kérjük továbbá, hogy az elemcsere során eltávolított, lemerült elemeket se helyezze soha a háztartási hulladék közé, hanem adja le egy e célra kijelölt visszagűjtő helyen, mivel a lemerült elem veszélyes hulladék, mely a környezetet szennyezi, ha nem kerül környezetbarát módon visszagűjtésre, megsemmisítésre.

- Kerülje el a készülék olyan helyen való használatát, ahol túl magas vagy túl alacsony hőmérsékletnek, rázódnak vagy vibrációnak lenne kitéve. Ne használja a készüléket nedves vagy párás helyen. A készülék +10 és +35°C közötti hőmérséklet tartományban üzemeltethető, illetve +5 és +40°C közötti hőmérséklet tartományban tárolható.
- Amennyiben a készüléke sérült, működésében rendellenességet tapasztal, fejezze be azonnal a készülék használatát, és vigye a készüléket autorizált szakszervizbe ellenőrzésre, javításra vagy beállításra.
- A készüléket vízbe vagy más folyadékba meríteni tilos! Ha a készülék belsejébe nedvesség kerül, az meghibásodást okozhat, ezért ne használja fürdőszobában vagy olyan helyen, ahol a levegő páratartalma magas.
- Figyelem! Amennyiben a készülék a használat során az elővigyázatossága ellenére vízbe esett, vagy más módon nedvesség érte, vigye autorizált szakszervizbe és ellenőriztesse szakemberrel, mielőtt ismét használatba venné! Felhívjuk figyelmét, hogy amennyiben a termék ilyen jellegű környezeti behatás miatt hibásodik meg, úgy az szakszerűtlen kezelésnek minősül, melyre a gyártói felelősség nem terjed ki.
- Ha a készüléket hosszabb ideig (1 hónapnál több ideig) nem használja, akkor kérjük, vegye ki az elemtartóból az elemeket. Ha ezt nem teszi meg, akkor előfordulhat, hogy az elemekből rendkívül korrozív vegyszerek folynak ki, ezek a készüléket károsíthatják.
- A gyártó nem vállal felelősséget a készülék olyan eredetű károsodására, amely túlzott igénybevételre, nem szakszerű kezelésre és karbantartásra, vagy a kezelési utasításban foglaltak figyelmen kívül hagyására vezethető vissza, illetőleg azokra a károsodásokra, melyek az alkatrészek normál kopásából adódnak. Előzőeken túlmenően nem vonatkozik a gyártói felelősség a készülék egyes részegységeinek, alkatelemeinek töréséből, elrepedéséből eredő károokra sem.



Figyelem! A készüléket tilos házilag szétszerelni, burkolatát megbontani, javítását megkísérelni – ennek az utasításnak figyelmen kívül hagyása súlyos balesethez vezethet. Nincs a készülék belsejében házilag javítható vagy más célra felhasználható alkatrész. Soha ne üzemeltesse a készüléket sérült hálózati kábellel vagy csatlakozóval, illetve akkor se, ha rendellenes működést mutat, leesett, vagy esetleg más módon sérült. Amennyiben a készülék bármely okból meghibásodik, vagy nedvesség kerül a készülék burkolatán belülre vigye azt szakszervizbe ellenőrzésre, javításra. A készülék javítására csak a szakszervizek képzett szakemberei vannak feljogosítva. Házilagosan végzett javítási kísérlet vagy a kezelési útmutatóban foglaltak be nem tartása esetén a termékre a gyártó nem vállal felelősséget.

- Ne használja a készüléket elektromágneses hullámokat kibocsátó készülékek közelében (pl. mikrohullámú sütő), ezek zavarhatják a készüléket, ami hibás méréshez, valótlán mérési eredményhez vezethet.
- Amennyiben bekapcsolás után semmi sem jelenik meg a kijelzőn, ellenőrizze azt, hogy az elem megfelelően van-e betéve, illetve azt, hogy megfelelően érintkezik-e az elemtartó érintkezőihez.
- Ez a mérleg háztartási célra készült. Ipari, üzemi, illetve orvosi rendelőben történő felhasználása nem megengedett. Hiteles mérésre nem használható. Kereskedelmi mérlegelésre nem alkalmas, kizárólag személymérlegként használható. Különböző tárgyak tömegének mérésére ne használja még háztartási célból sem.



Figyelem! Tilos a mérlegre nedves lábbal ráállni, vagy úgy, hogy a készülék üveg felülete nedves lett, ez esetben elcsúszhat rajta és baleset érheti.

- A mérleget sima, vízszintes, kemény burkolatú felületre tegye! Az egyenetlen, puha, nem vízszintes felszín pontatlanságot okozhat a mérési folyamatban.
- Soha ne terhelje túl a mérleget! A készülék 150 kg-ig (330 lb) tud mérni. Ennél nagyobb súly a mérleget károsítja, azt nem képes megmérni. A készülék túlterheléséből eredő károsodásokra a gyártói felelősség nem vonatkozik!
- Óvni kell a mérleget rezgéstől, ütődéstől, leeséstől. Nem szabad ugrálni rajta, vagy azt rázogatni.
- Vigyázva álljon rá a mérlegre! Ne álljon a szélére, mert könnyen lecsúszhat róla.
- Vigyázzon, hogy a készülékre semmi se eshessen rá! Ne kerülhessen a burkolat nyílásaiba semmiféle idegen tárgy!
- A mérleget mindig úgy helyezze el, hogy ne legyen útban – a körütekintő elhelyezéssel és a méréshez szükséges megfelelő hely biztosításával elkerülheti a termékben való véletlen elbotlást. Ha végzett a használattal, mindig tegye el a biztonság érdekében tároló helyére.
- A mérlegre cipőben soha ne álljon, mert a talpán lévő homok-szemcsék az üveg felületet összekarcolják.



Kérjük, őrizze meg ezt a kezelési útmutatót. Amennyiben a készüléket továbbadná valakinek, úgy feltétlenül adja vele ezt a kezelési útmutatót is!

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA

- Ne használja a mérleget egyenetlen vagy szőnyeggel borított felületen. A helyes működéshez a mérleg mind a négy lába szilárd, sík, vízszintes felületre kell, hogy felfeküdjön.

Tápellátás

- A készülék működtetését 3db 1,5V-os AAA elemre tervezték, ne használjon tölthető akkumulátorokat hozzá, mert hibás működést eredményezhet!
- Beázás esetén az elemeket távolítsa el a mérlegből és hagyja kiszáradni. Ne használjon semmilyen száradást gyorsító eszközt (pl. hajszárítót)!



Elemcsere

- Az elemek cseréjére akkor van szükség, ha a készüléket nem tudja már bekapcsolni, illetve LCD-kijelzőn „LO” felirat jelenik meg.
- Vegye le az elemtartó fedelét, majd cserélje ki az elemeket. Az elemek behelyezésekor ügyeljen a polaritás helyességére. Végül helyezze vissza az elemtartó fedelét.
- Kérjük, az elemcserét körültekintően végezze, mivel a helytelenül végzett elemcseréből bekövetkező meghibásodásra a készülékre vállalt szavatosság nem terjed ki.
- Az elemeket soha ne dobja tűzbe, mert felrobbanhat.
- Mind az új, mind a használt elemet úgy tárolja otthonában, hogy ahhoz ne férhessen hozzá gyermek még véletlenül sem. Az elem mérgező kémiai anyagokat tartalmaz, így annak lenyelése életveszélyes mérgezést okozhat – ha ilyen baleset bekövetkezik, vagy fennáll a lenyelés gyanúja, forduljon haladéktalanul orvoshoz!
- A mérlegből kiserelt elemet semmiképpen ne dobja a szemétkébe, mert ezzel a környezetet veszélyezteti! Keressen erre a célra kihelyezett szelektív hulladékgyűjtő konténert, vagy gyűjtőállomást és a használt elemet oda dobja be, illetve ott adja le!

Használatba vételt megelőző teendők

- Csomagolja ki a készüléket és távolítsa el róla minden csomagolóeszközt
- Vizsgálja meg tüzetesen a készüléket, és ezáltal győződjön meg annak épségéről, sértetlenségéről. Csak tökéletes épségű, sérülésmentes készüléket szabad használni.

A mérleg használata

- Helyezze a mérleget sima, kemény nem csúszós vízszintes felületű talajra, majd finoman nehezedjen rá lábával a mérőfelületre. A készülék bekapcsolása után vegye le lábát. Ekkor a mérleg egy automatikus nullázást hajt végre, ezért még ne álljon a készülék mérőfelületére.
- A kijelzőn a 0 érték jelenik meg. Ekkor a készülék készen áll a mérésre.

HASZNÁLAT BLUETOOTH ALKALMAZÁS NÉLKÜL

- Ha a mérleget az alkalmazás nélkül használja, a mérleg csak a súlyt képes pontosan lemérni. Továbbá a mért adatokat nem lehet lementeni.

HASZNÁLAT BLUETOOTH ALKALMAZÁSSAL

- A mérleg alkalmas testsúly, test-zsír és test-víz tartalom, izom és csonttömeg, BMI (testtömeg index), szövet-zsír tartalom és anyagcsere szint mérésére. A mérleg önállóan csak a testsúly megjelenítésére alkalmas, minden egyéb érték kijelzéséhez egy Bluetooth 4.0 képes okos telefonra vagy tablet-ra van szükség, minimum Android 4.3 vagy iOS 7 operációs rendszerrel.
- Az OKOK APP felhasználásával a mérés a bioelektromos ellenállás elemzés elve (B.I.A) szerint működik. A különböző szövetek részarányának mérését néhány másodpercen belül biztonságos elektromos árammal hajtják végre, amely nem káros az emberre; ezt az elektromos áramot az ember nem érzékelheti. Az elektrosztatikus ellenállás mérési eredményének, az emberi test több állandó értékének és az egyén személyes tulajdonságainak (kor, magasság, nem) felhasználásával meg lehet határozni a zsírszövet tartalmát és az emberi test egyéb paramétereit.
- Az izomszövetet és a vizet jó elektromos vezetőképesség jellemzi; ezért kis elektromos ellenállást mutatnak. A csontot és a zsírszövetet azonban nagyon alacsony villamos vezetőképesség jellemzi, mivel a zsír és a csontsejtek nagyon nagy ellenállással bírnak, és szinte képtelenek az elektromos áramot vezetni.
- **Megjegyzés:** A testzsír, illetve egyéb értékek meghatározásakor a következő személyek esetén eltérő és irreális eredményeket kaphat:
 - 10 évnél fiatalabb gyermekek és 80 évesnél idősebb felnőttek
 - Láz, ödéma, csonttritkulás tünetekkel rendelkező személyek
 - Dialízis kezelésben részesülő emberek
 - Szív és érrendszeri készítményeket szedő személyek
 - Terhes nők

- Sportolók, akik napi több mint 5 órát edzenek
- Azok a személyek, akiknek a szívritmusa kevesebb, mint 60 ütés percenként
- Azok a személyek, akiknél a teljes testmagassághoz képest a lábak az átlagnál lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak



Figyelem:

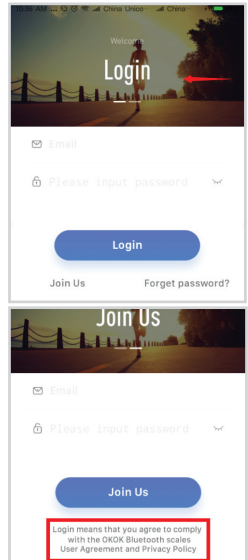
- Nem ajánlott szívritmus-szabályozót vagy más elektronikus elemet tartalmazó orvosi implantátumot használó emberek számára. Káros lehet az implantátum kimeneti teljesítményére, és károsíthatja annak működését.
- Ne feledje, hogy a diagnosztikai skálák alkalmazásával kapott értékek hozzávetőlegesek és pontatlanok az orvosi tesztek értékeivel összehasonlítva. Csak orvosi szakember határozhatja meg pontosan a zsírszövet, a víz, az izomszövet és a csontok arányát orvosi módszerekkel (például CT, számítógépes tomográfia).

OKOK INTERNATIONAL APP LETÖLTÉSE

- Az alkalmazás ingyenesen letölthető a http://www.tookok.cn/download_en.html linkről vagy IOS eszköz esetén az App Store könyvtárból, illetve Android eszköz esetén a Google Play-ből. QR kód:



- Az APP megnyitásakor a következő kép jelenik meg:



- Első belépéskor végre kell hajtani a regisztrációt. Vagy csúsztassa enyhén a képernyőt jobbról balra, vagy kattintson a „Join Us” gombra a „Login” (Bejelentkezés) gomb alatt. Ekkor megjelenik a regisztrációs kép:

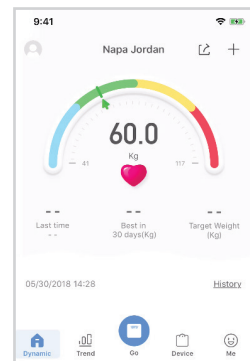
- A regisztráció befejezéséhez meg kell adni az e-mail címet és egy jelszót, mielőtt kattintának a "Join Us" gombra. Ezután a teljes regisztrációhoz meg kell adnia a személyes profilját, például felhasználói vagy nick név, életkor, nem és magasság stb. A személyes profil kitöltése elengedhetetlen, mivel a beírt adatokat az APP hivatkozásként fogja használni az egészségi állapot elemzésére és értékelésére.

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Monogram / rövidített név	maximum 3 betű vagy szám
Testméret	100 - 220 cm (3' 3,5" - 7' 2,5")
Életkor	10-től 100 év
Nem	férfi (), nő ()
Aktivitás fokozat	1 -től 5-ig

- Az aktivitás mértékének a kiválasztásakor a közép- és hosszú távú szemlélet a döntő.

Aktivitás mértéke	Fizikai aktivitás
1	Nincs.
2	Csekély: kevés és könnyű fizikai megerőltetés (pl. séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).
3	Közepes: hetente legalább 2 - 4 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.
4	Magas: hetente legalább 4 - 6 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.
5	Nagyon magas: intenzív testi megerőltetés, intenzív edzés vagy kemény fizikai munka naponta, alkalmanként legalább 1 órán át.

- A regisztráció befejezése után elcsúsztathatja a képernyőt balról jobbra, és átválthat az első ábrán látható "bejelentkezés" képernyőre. Most be kell írni a regisztráció során már beállított e-mail címet és jelszót, kattintson a "Login" gombra. Megjelenik a főképernyő:

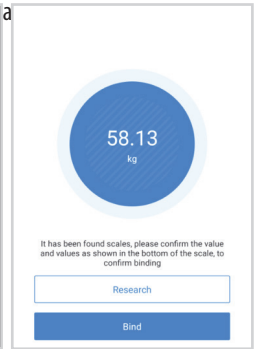
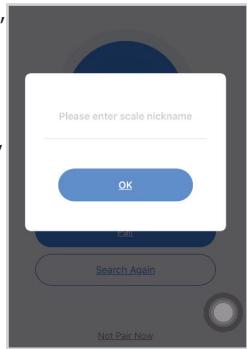


- Első alkalommal, amikor még nem történt mérés, nem jelennek meg adatok a képernyőn.
A mérleg hozzárendeléséhez nyomja meg az alul jobboldalon lévő „Device” (eszköz) gombot, ekkor megjelenik az alábbi eszköz-hozzárendelő képernyő:



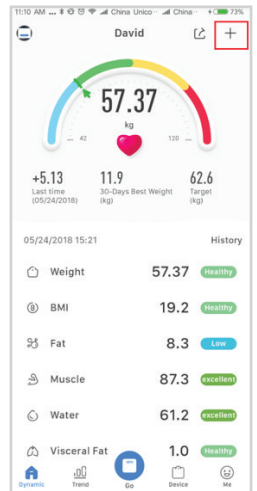
- Kattintson a „Pair” (párosítás) gombra. Az APP automatikusan emlékezteti a felhasználót, ha a Bluetooth nincs bekapcsolva a telefonján. Ha a Bluetooth be van kapcsolva, a rendszer kéri a nevet.

- A név beírása után könnyedén lépjen a mérlegre, mérleg kijelzőjén látható súlyadat meg kell, hogy jelenjen a telefonon. Ha a telefonon megjelenő szám egyezik a mérlegen kijelzettel, akkor kattintson a „Bind” (hozzárendel) gombra, hogy a mérleget összekapcsolja a megadott névvel. Ez azt jelenti, hogy a megfelelő fiókkal kezelheti a mérleget.
- Ha nem biztos abban, hogy az adat a hozzárendelni kívánt mérlegtől származik, akkor kattintson a „Search Again” (keresés újra) elemre új hozzárendelés folyamat indításához.



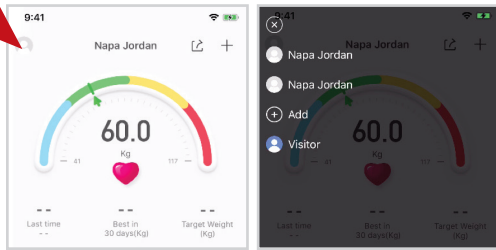
- Amint a hozzárendelés megtörtént, ráállhat a mérlegre a méréshez. Ügyeljen arra, hogy száraz, csupasz lábbal álljon a mérlegen, különben nem lesznek helyesek az adatok.

- Megjelenik a főképernyő a mérési eredményekkel és a dátummal, például:



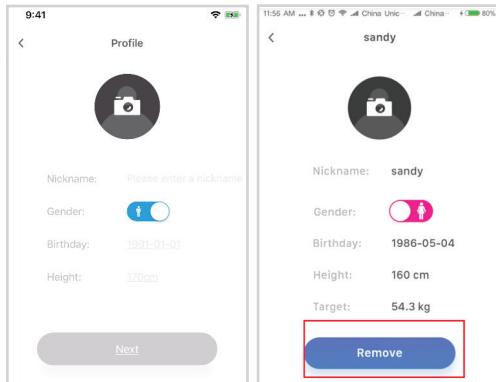
Családtagok menedzselése

- Hívja elő a főképernyőt és kattintson a bal felső sarokban lévő avatár ikonra, ekkor megjelennek a családtagok nick nevei:
- Ki lehet választani egy családtagot az aktuális mérési eredményekhez, megjeleníthetők és kezelhetők lesznek az adatok. Ezenkívül az "Add" művelettel hozzáadhat egy családtagot vagy akár egy "látogatót" egy vendég számára a mérleg kipróbálásához.
- A „Családtag profil beállítása” képernyőn beállíthatja a személyes profilját, beleértve a nick nevet, nemet, születésnapot és magasságot, hogy regisztráljon a fiókjába:



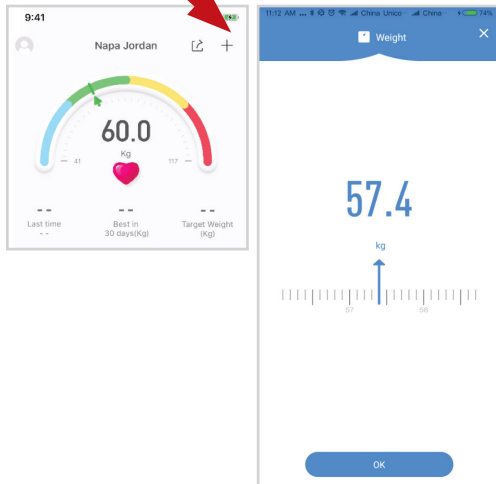
Egy tag eltávolítása

- Az "X" művelettel eltávolíthat egy családtagot vagy egy vendéget a fiókból („Remove”). Felhívjuk figyelmét, hogy amikor eltávolít egy tagot vagy vendéget, a tag vagy vendég összes adata is törlődik. A működési képernyő:

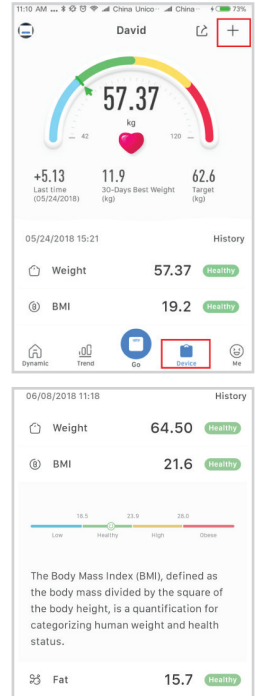


Súly-adat hozzáadása manuálisan:

- Ha a mérleget inkább Bluetooth funkció nélkül használja, vagy korábbi súlymérés adatát kívánja felhasználni, mód van a mérési eredmény manuális bevitelére, amit az APP kezelni fog. A főképernyőn a jobb felső sarokban lévő „+” ikon szolgál az adat manuális bevitelére:



- Felhívjuk figyelmét, hogy mivel csak súlyadatot ad meg, más adatok, például zsír, izom, víz stb. adatok NEM kerülnek bevitelre. A kijelző a következő ábrán láthatóhoz hasonlóan néz ki:



Részletes adat-ellenőrzés

- Kattintson egy kiválasztott paraméterre, például a főképernyőn a testtömeg index "BMI" paraméterre, az APP megjeleníti a BMI részleteit:

Testtömeg-index (BMI)

- A BMI-t széles körben arra használják, hogy megmérjék, hogy egy személy testtömege igazodik-e az egészséges testtömeghez. A BMI egy test súlyán és magasságán alapuló szám. A BMI-számmal az ember felbecsülheti, hogy van-e veszély olyan egészségügyi problémákra, mint például szívbetegség, cukorbetegség vagy rák. Az alábbi táblázat ad általános referenciát az egészségi helyzet BMI-vel történő értékeléséhez (forrás: Wikipedia):

Testtömeg index (kg/m ²)	Testsúlyosztályozás
< 16	súlyos soványság
16 – 16,99	mérsékelt soványság
17 – 18,49	enyhe soványság
18,5 – 24,99	normális testsúly
25 – 29,99	túlsúlyos
30 – 34,99	I. fokú elhízás
35 – 39,99	II. fokú elhízás
≥ 40	III. fokú (súlyos) elhízás

- A BMI-t általában különböző csoportokra határozzák meg, úgymint a 20 éves és annál idősebb felnőttek, vagy férfiak és nők esetében. Az ajánlott BMI értékek időről-időre és országonként is változhatnak.
- Figyelembe kell venni, hogy a BMI alapján történő testszír becslés különböző csoportoknál eltérő lehet, például felnőtt elit sportolók esetében BMI alkalmazásával valószínűleg túlbecsült százalékos testszír adódik.
- Mindenesetre a BMI egy olyan adat, amelyet könnyen meg lehet határozni, és amelyet a WHO is ajánl az egészség személyes értékeléséhez.

Testszír százalék (BFP)

- BFP megmutatja a zsírtömegnek az arányát a teljes testtömeghez viszonyítva. A testszír magában foglalja mind az alapvető testszírt, mind a raktározott testszírt. Jelen esetben a BFP meghatározása a bioelektromos impedancia elemzésen (BIA) alapul, bár vannak más pontos módszerek is, mint például a hidrosztatikus súly, stb. A BIA módszer alkalmazásának módja azonban továbbra is közkedvelt és kényelmes a testszír százalék meghatározásához. A következő táblázat a testszír százalék referenciaértékeit tartalmazza a BFP szintek felméréséhez:

Kor	Nő				Férfi			
	Sovány	Normál	Túlsúly	Elhízás	Sovány	Normál	Túlsúly	Elhízás
20 - 40	21 % alatt	21 – 30 %	33 – 39 %	> 39 %	8 – 20 %	11-20%	20 – 25 %	> 25 %
41-60	23 % alatt	23 - 34 %	34 – 40 %	> 40 %	11- 22 %	16-23%	22 – 27 %	> 27 %
60 +	24 % alatt	24 – 36 %	36 – 42 %	> 42 %	13 – 25%	18-26%	25 – 30 %	> 30 %

Test-víz százalék (BWP)

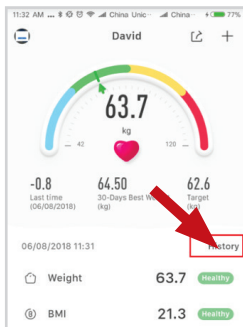
- Csakúgy, mint a BFP és a BMI, a teljes testvíz százalék egy másik fontos mérőszám a jó egészség szempontjából. A víz az emberi test egyik fő alkotóeleme, a BWP nők, férfiak, csecsemők és idősek esetében eltérő.

Test-víz táblázat:	BF testszír % tartomány	Optimális BW test-víz % tartomány
Férfi	4-14 %	70-63 %
	15-21 %	63-57
	22-24 %	57-55
	25 % és felette	55-37
Nő	4-20	70-58
	21-29	58-52
	30-32	52-41
	33 % és felette	49-37

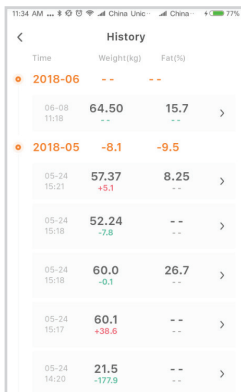
- Felhívjuk figyelmét, hogy a BWP táblázat csak referenciát ad, tájékoztató jellegű. Személyre szabott pontosabb értékeléshez kérje ki orvosa tanácsát.

Adat-történet

- Kattintson a főképernyőn az "History" (előzmények) elemre:

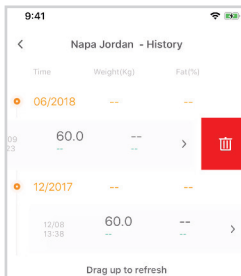


- Az APP megjeleníti a kiválasztott családtag korábbi adattörténetét:



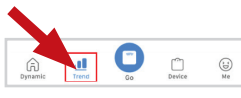
- Kattintson egy kiválasztott adatfelvétel rekordra, az APP megjeleníti azt részletezve.

- A képernyőn fel vagy le görgetve ellenőrizni lehet a korábbi adatfelvétel rekordok listáját. Bármelyik rekordot törölni lehet. Android telefonok esetén egy rekord hosszu lenyomása jelöli ki törlésre a rekordot; IOS telefonok esetén csúsztassa a rekordot jobbról balra. Ekkor megjelenik a „Törlés” képernyő, a rekord eltávolításához kattintson a „kuka” törlés ikonra:

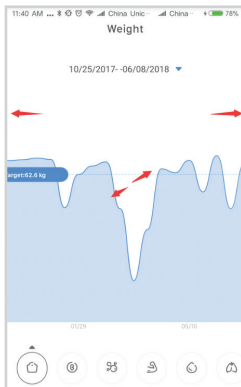


Trendek ellenőrzése

- Kattintson a főképernyő bal alsó részében lévő "Trend" elemre:



- Az APP megjeleníti a kiválasztott paraméter, például súly, BMI, zsír, izom, víz, csonttömeg vagy anyagcsere trend-diagramját:

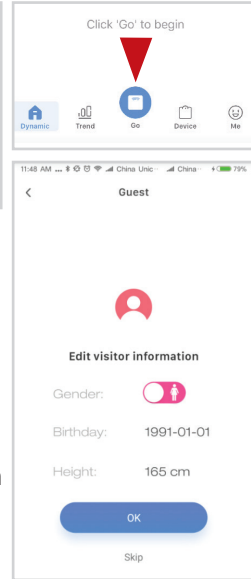
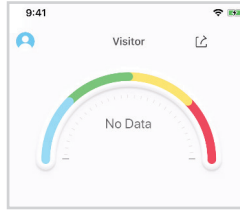


- A paraméter ikonok képen kattintással válasszon ki egy paramétert, hogy megjelenjen annak a trend diagramja:



„Vendég” funkció

- Hívja elő a főképernyőt, a bal felső sarokban lévő avatár ikonra kattintva lehet egy vendéget felvenni. A „Visitor” gombra kattintva bejön a vendég mód.
- Majd rá kell kattintani a „GO” gombra, az APP felhossa az „Edit” szerkesztés képernyőt, itt be lehet állítani a vendég profilját. Ezután a vendég ráállhat a mérlegre, a súly és egyebek méréséhez.
- A „Vendég” funkcióban csak az utolsó adat lesz tárolva és trend ellenőrzés sem lehetséges.



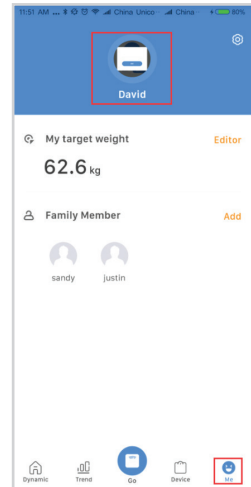
Az applikáció beállítása

- Kattintson a főképernyő jobb sarkában lévő „Me” (Én) gombra, az APP megjeleníti a „Me” képernyőt az operációs beállításokkal:

Saját profilom beállítása

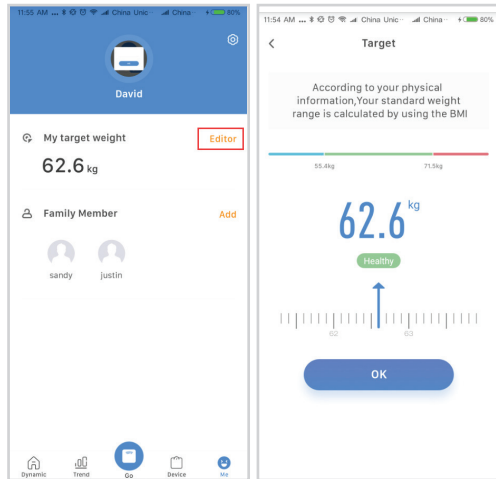
Kattintson a „Head Portrait” gombra a „Me” főképernyő közepén, hogy szerkeszthesse a felhasználói profilokat, beleértve az alább felsoroltakat:

- Fej portré
- Becenév
- Nem
- Születésnap
- Magasság



Súly célérték beállítása

- Kattintson a „Me” főképernyőn a „My target weight” (Saját célsúly) „Edit” (Szerkesztés) elemére. Az alkalmazás megjeleníti a „Target” (cél) képernyőt a célsúly beállításához. Így a felhasználó beállíthatja a fogyási célt, majd az OKOK APP használatával végrehajthatja a súly menedzselését.

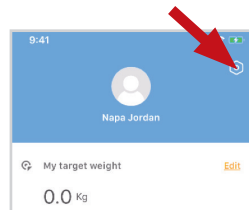


Családtagok beállítása

- Kattintson a „Me” képernyőn a „Family Member” „Edit” gombjára, az APP megjeleníti a „Profile” képernyőt az egyes családtagokra vonatkozó információk összegyűjtéséhez.

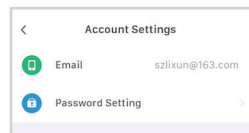
A képernyő beállítása

- Kattintson a „Setting” (Beállítások) gombra a „Me” képernyőn. Az alkalmazás megjeleníti a „Setting” (Beállítások) képernyőt, ahol az alapbeállítások elvégezhetőek.



A fiók beállítása

- Kattintson a „Setting” képernyőn az „Account Setting” gombra, a megjelenő 'Account setting' képernyőn be lehet állítani az e-mail címet és a jelszót.

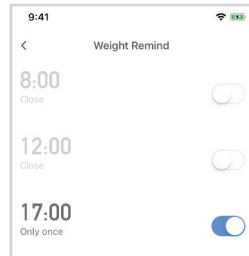


Mértékegység beállítása

- Nyomja meg a „Setting” képernyőn a „Unit setting” gombot, az APP megjeleníti a „Unit setting” képernyőt, ahol be lehet állítani a kívánt mértékegységet, úgymint metrikus (kg), hüvelyk vagy mérföld (libra).

Súly emlékeztetés

- Nyomja meg a „Weight Remind” (súly emlékeztetés) gombot a „Setting” képernyőn, az APP megjeleníti a „Weight Remind” képernyőt a súlymérés emlékeztetés beállítására:
- Az applikációval be lehet állítani, hogy az emlékeztetésre (1) hetente csak egyszer, (2) munkanapokon hétfőtől péntekig egy bizonyos időpontban vagy (3) minden nap egy bizonyos időpontban kerüljön sor.



OKOK International Application

- Az OKOK APP operátora örömmel várja a felhasználók bármilyen visszajelzéseit, javaslatait, megjegyzéseit vagy akár panaszait. Ezek mind nagyon hasznosak az OKOK APP csapat számára a tervezés és a szolgáltatások javítása érdekében.

A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA, TISZTÍTÁSA



Figyelem!

Tisztításkor a készüléket soha ne merítse vízbe és ne tartsa vízszög alá!

- A készülék külső burkolati elemeit és üveg mérőfelületét puha, épphogy nedves, nem szálasodó textíliával lehet megtörölni. Tisztítás után törölje át a burkolatot egy száraz textíliával is. Nagyon vigyázzon, hogy tisztításkor se nedvessé, sem pedig valamilyen szilárd részecske ne juthasson a készülék belsejébe.
- A készülék tisztításához soha ne használjon oldószert (acetont, benzolt, benzint, alkoholt, stb.), mert ezek az anyagok oldhatják a burkolat anyagát, illetve a készülékbe bejutva annak belső részeit. Ne alkalmazzon durva vagy csiszoló hatású tisztítószeret.
- Ha a tisztítás után hosszabb ideig nem kívánja használni a készüléket, tegye nylon tasakba és helyezze por-, fagy és nedvességmentes tároló helyére.
- Ha a készüléket hosszabb ideig (1 hónapnál több ideig) nem használja, akkor kérjük, vegye ki az elemtartóból az elemeket. Ha ezt nem teszi meg, akkor előfordulhat, hogy az elemekből rendkívül korrozív vegyszerek folynak ki, ezek a készüléket károsíthatják

MINŐSÉGTANÚSÍTÁS



Tanúsítjuk, hogy a dyras PS-3800BT típusú személymérleg az alábbiakban ismertetett műszaki jellemzőknek megfelel:

Típus:	PS-3800BT
Megnevezés:	Testtömeg összetétel elemző okos mérleg Bluetooth funkcióval
Névleges működtető feszültség:	3 db 1,5 V AAA
Mértékrendszer:	kg, lb
Méréshatár:	max. 150 kg min. 2 kg
Mérési felbontás:	0,1 kg (0,2 lb)
Gyártó:	Quad Star Limited

Termékeinket folyamatosan fejlesztjük, hogy azok mind korszerűbbek legyenek, ezért a készülékek műszaki adatai előzetes értesítés nélkül változhatnak. Nyomdai hibák és tévedések joga fenntartva.

COPYRIGHT



© Copyright The dyras wwe.factory LLC U.S.A.

Minden jog – beleértve a film, rádió és televízió általi terjesztést, fordítást, fényképeszeti vagy hangtechnikai másolást, kivonatos utánnymást és egyéb sokszorosítást – kifejezetten fenntartva. Ennek megsértése büntetőjogi következményeket vonhat maga után

A CE SZIMBÓLUM



Az elektromágneses összeférhetőség (EMC), az egyes veszélyes anyagok elektromos és elektronikus berendezésekben való alkalmazásának korlátozását célzó irányelve (RoHS) szempontjából a készülék megfelel az előírásoknak.

Az erre utaló jelölés „CE” a készülék adattábláján, a csomagolódobozon és a kezelési útmutatóban található.

dyras[®]

www.dyras.hu

Copyright © 2019 The dyras wwe.factory LLC U.S.A.

No part of the content (including logos, design, photos, text, colour scheme, arrangements, etc.) may be reproduced, reused or redistributed for any purpose whatsoever, or distributed to a third party for such purposes, without the written permission of The dyras wwe.factory LLC.

® = registered trademark of Dyras Europe Kft.