



BILANCIA SMART BALANCE

ISTRUZIONI D'USO

690213

Questo manuale contiene le istruzioni di installazione e funzionamento dalla OKOK App. L'OKOK App si basa sulla bioimpedenziometria: un'analisi di tipo bioelettrico con cui si può valutare in maniera quantitativa e qualitativa la composizione corporea. È possibile, infatti, valutare il grasso corporeo, la percentuale di idratazione e la massa muscolare.

Sulla bilancia sono posizionati degli elettrodi che trasmettono una scossa impercettibile che, viaggiando lungo il corpo, incontrerà resistenze (impedenze) diverse a seconda della composizione dei vari distretti.

Questa metodica si basa sul fatto che il corpo umano si comporta come un circuito elettrico quando viene attraversato dalla corrente e partendo da questo presupposto è quindi possibile misurare i valori di resistenza e reattanza, ottenendo informazioni sullo stato fisiologico e nutrizionale del soggetto. L'app OKOK è supportata da Android e IOS. Può essere scaricata gratuitamente dal seguente link <http://www.toolol.cn/download.html> tramite l'App store (per IOS) o da Google play (per Android) o scansionando il QR code qui sotto.



Requisiti minimi di sistema per il supporto dell'app

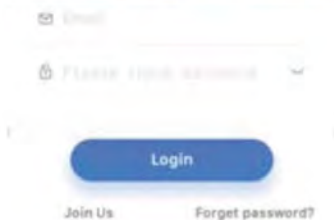
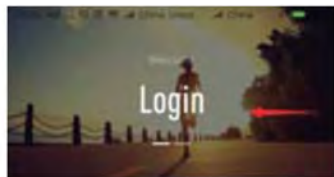
Android: 4.3 e successive.

IOS: 9.0 e successive.

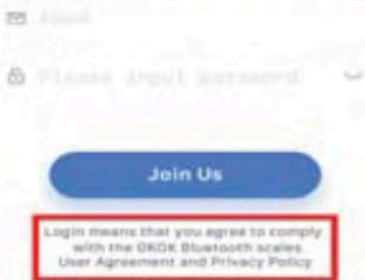
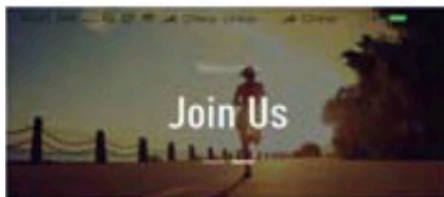
Bluetooth: 4.0 e successive.

Registrazione e Accesso

Quando si apre l'app, apparirà una schermata come quella mostrata in fig. 1.



Se è la prima volta che si accede bisognerà terminare la registrazione prima di proseguire. Per accedere alla registrazione far scorrere la schermata in fig 1 da destra verso sinistra oppure selezionare il tasto "Registrati" (Uneti) presente sotto ad "Accedi". A questo punto ci si ritroverà nella schermata mostrata in fig 2.



Inserire indirizzo email, password e premere "Registrati" (Uneti).

Selezionare il sistema desiderato tra metrico e imperiale e confermare la scelta premendo "Seguente".

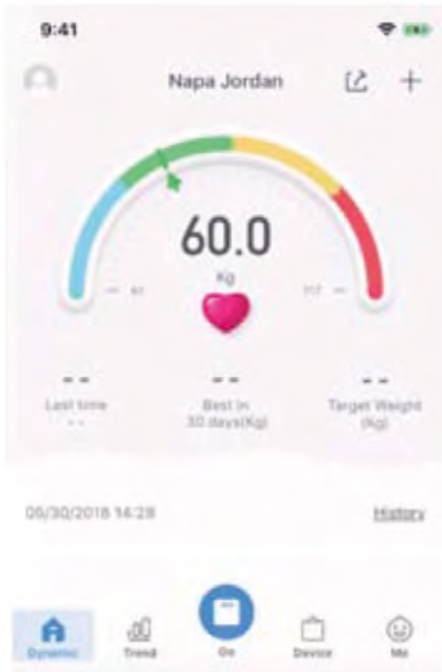
Per completare la registrazione impostare il proprio profilo utente con dati come, nome, età, sesso, data di nascita ecc.

L'impostazione del profilo personale è fondamentale poiché i dati immessi verranno usati come riferimento dall'app per analizzare tutti i parametri.

Confermare tutte le impostazioni premendo "Seguente".

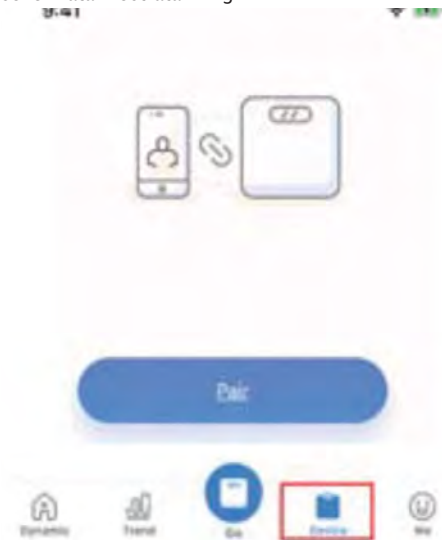
A questo punto sarà possibile impostare manualmente il proprio obiettivo muovendo il dito verso sinistra o verso destra. Confermare la scelta.

Si accederà alla schermata principale (fig 3).



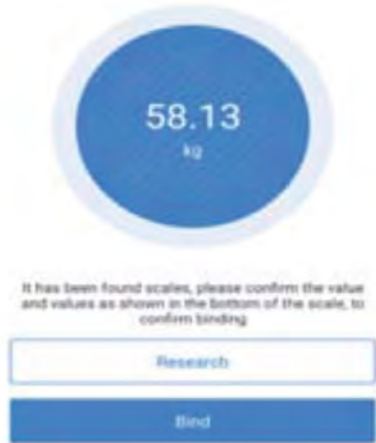
Accoppiamento

Accendere il Bluetooth sul proprio smartphone e premere "Dispositivo" per accedere alla schermata mostrata in fig 4.



Premere "Accoppiare". Salire sulla bilancia per accenderla e quando sul display del proprio smartphone saranno visibili

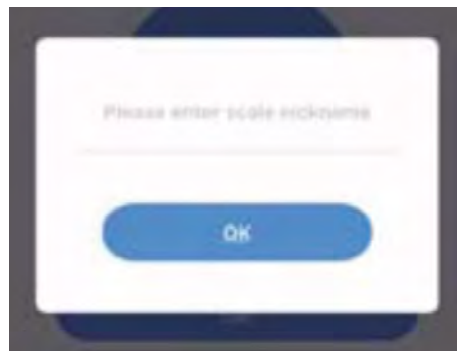
i valori trasmessi dalla bilancia (fig 5) premere "Accoppiare" (Legato).



Nota: se non si è sicuri che i dati visibili sul proprio smartphone non vengano dalla bilancia desiderata, premere "Nuova ricerca" per ripetere gli step descritti in precedenza.

Quando la bilancia è rintracciata dal Bluetooth del proprio smartphone è possibile rinominare la bilancia.

Premere ok per confermare la scelta (fig 6).

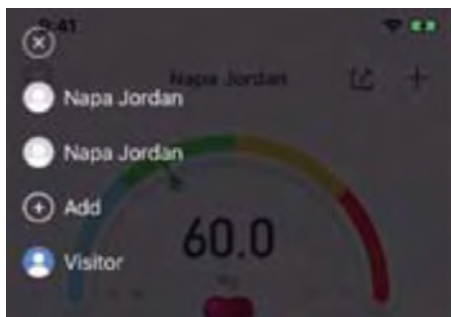


Una volta terminato l'accoppiamento premere su "Vai" (Andare).

Salire sulla bilancia per accenderla.

Si consiglia di salire a piedi nudi altrimenti i dati non potranno essere correttamente rilevati.

Una volta terminata la pesata ci si ritroverà in una schermata simile a quella mostrata in fig 7.



È possibile selezionare un profilo utente per procedere con la pesata, controllare o gestire i dati registrati.

Per aggiungere un ulteriore profilo premere "Aggiungere".

Oppure premere "Me" in basso a destra e selezionare "Aggiungere".

Comparirà quindi la schermata per impostare i dettagli profilo.

Procedere con l'impostazione del profilo e confermare.

Inserire il peso obiettivo e confermare.

Premere "Vai" (Andare) e procedere con la pesata.

Al termine della pesata verranno mostrati tutti i parametri.

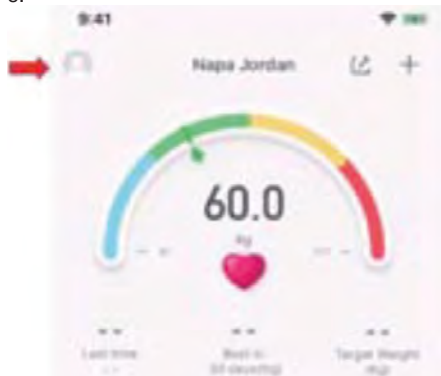
Per rimuovere un profilo associato premere "Me" in basso a destra dalla schermata principale.

Selezionare il membro desiderato e selezionare "Cancellare" come mostrato in fig 10.

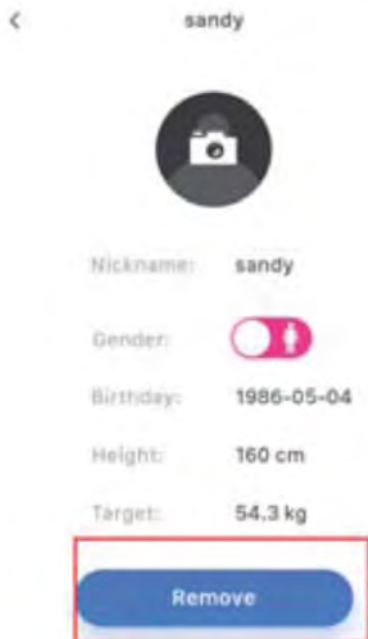
Istruzioni

1. Gestione profili multipli

Premere l'icona in alto a sinistra mostrata in fig. 8.



In questo modo la lista dei profili associati comparirà come mostrato in fig 9.



Inoltre, è possibile aggiungere un profilo come "visitatore" (Invitato), rendendo quindi possibile la visualizzazione di tutti i parametri, senza però associare il profilo.

Premere l'icona in alto a sinistra mostrata in fig 8. Premere "Visitatore" (Invitato).

Premere "Vai" (Andare).

Si accederà alla schermata di impostazione profilo.

Confermare i dati.

Procedere con la pesata.

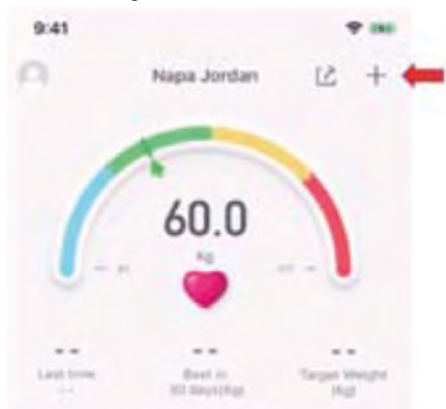
Al termine della pesata compariranno tutti i parametri.

Nota: se al momento dell'impostazione profilo si preme "salta" (senza quindi inserire i dati relativi al profilo del visitatore) al termine della pesata sarà visibile solo il peso.

2. Inserimento peso manuale

È possibile anche inserire manualmente il proprio peso.

Premere l'icona "+" in alto a destra come mostrato in figura 11.



Scorrere verso destra o verso sinistra per inserire il peso desiderato come mostrato in fig 12.

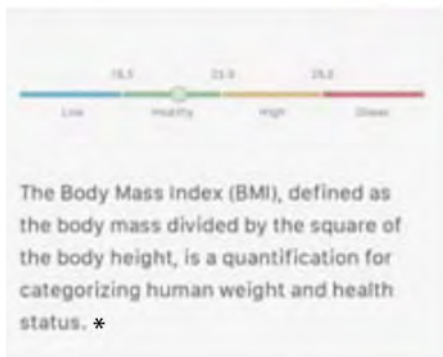


Nota: quando il peso viene inserito manualmente i parametri mostrati saranno come quelli mostrati in fig 13.



3. Controllo dei parametri

Selezionare il parametro desiderato (per esempio il BMI) e l'app mostrerà maggiori dettagli sul parametro in questione come mostrato in fig 14.



* Il Body Mass Index (BMI), definito come il Peso corporeo diviso il quadrato dell'altezza, è un parametro utilizzato per ottenere una

valutazione sul proprio peso e sul proprio stato di salute.

3.1 Body Mass Index (BMI)

L'indice di massa corporea viene utilizzato per ottenere una valutazione generale del proprio peso corporeo e del proprio stato di salute. È possibile, infatti, calcolare il rischio di patologie legate al peso.

Generalmente, la seguente tabella viene utilizzata come riferimento per il calcolo del BMI.

Categoria	BMI	
	Min	Max
Grave magrezza		<16,01
Sottopeso	16.01	17.50
Leggermente sottopeso	17.51	18.50
Regolare	18.51	25.00
Sovrappeso	25.01	30.00
Obesità classe I (Moderata)	30.01	35.00
Obesità classe II (Grave)	35.01	40.00
Obesità classe III (Gravissima)	>40	
Super-obesità	>50	
Super super obeso	>60	

3.2 Massa grassa

La percentuale di grasso corporeo è il calcolo della massa grassa divisa per la massa corporea moltiplicata poi per 100. La massa grassa è costituita dal grasso primario e dal grasso di deposito. In questo manuale la percentuale di grasso corporeo è calcolata tramite la bioimpedenziometria (BIA).

Di seguito una tabella per valutare la propria percentuale di massa grassa.



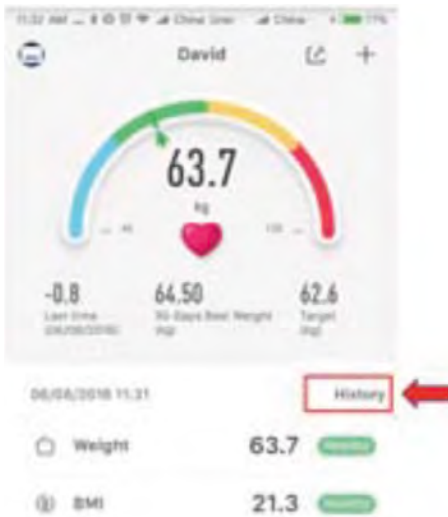
3.3 Percentuale acqua corporea

La percentuale di acqua corporea cambia in base al sesso e all'età. È comunque importante mantenere il livello di idratazione leggermente al di sopra del 50%.

Sesso	% grasso corporeo	% acqua corporea
Uomini	Da 4 a 14	Da 70 a 63
	Da 15 a 21	Da 63 a 57
	Da 22 a 24	Da 57 a 55
	Oltre 25	Da 55 a 37
Donne	Da 4 a 20	Da 70 a 58
	Da 21 a 29	Da 58 a 52
	Da 30 a 32	Da 52 a 49
	Oltre 33	Da 49 a 37

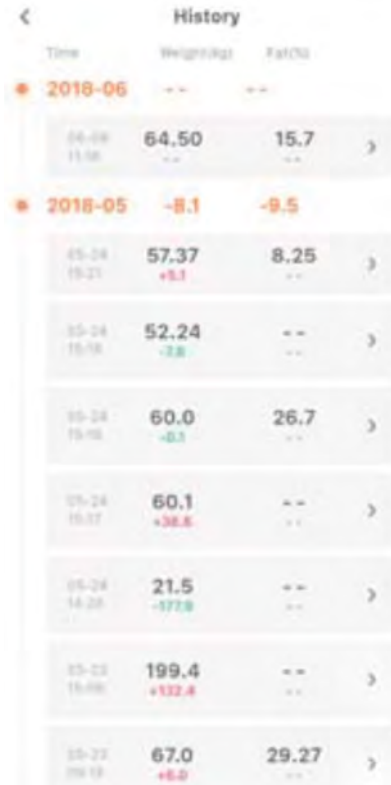
4. Controllo storico parametri

Premere su "Storico" (Storia) dalla schermata principale come mostrato in fig 15.

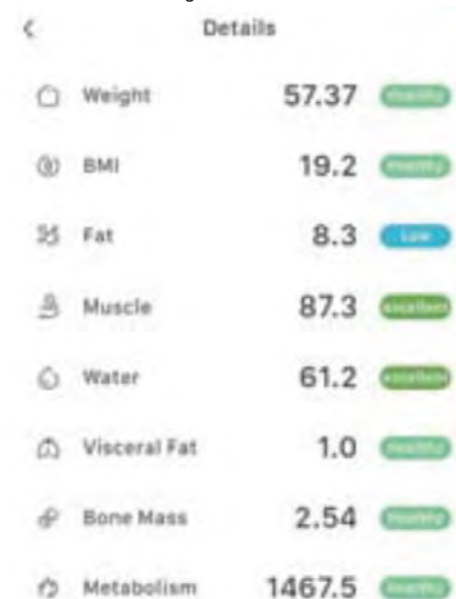


L'app mostrerà lo storico delle pesate del profilo selezionato.

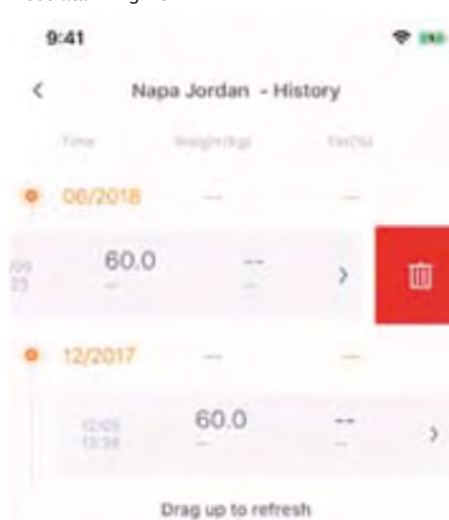
La schermata sarà come mostrato in fig 16.



Selezionare il record desiderato e verranno mostrati tutti i parametri relativi a quel record come mostrato in fig 17.



È possibile cancellare un qualsiasi record. Per i dispositivi Android, premere a lungo il record che si desidera cancellare. Sarà quindi possibile annullare/confirmare la scelta. Per i dispositivi IOS far scorrere il record da destra a sinistra e apparirà un'icona come quella mostrata in fig 18.



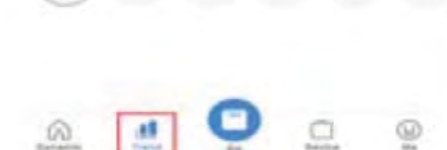
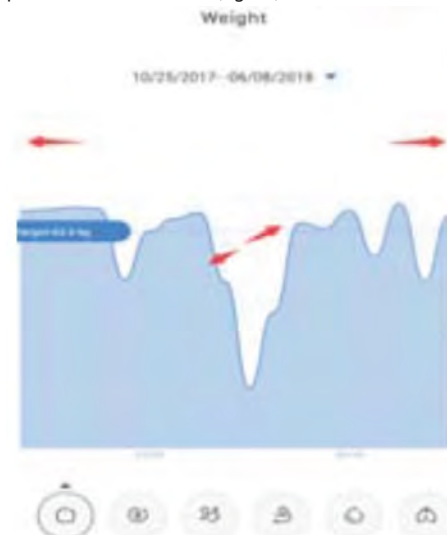
Premere sull'icona per eliminare il record.

5. Controllo tendenze

Premere "Tendenza" come mostrato in fig 19.



L'app mostrerà il diagramma relativo al parametro selezionato (fig 20).



Premere sull'icona del parametro desiderato (come mostrato in fig 21) per visualizzarne il diagramma.

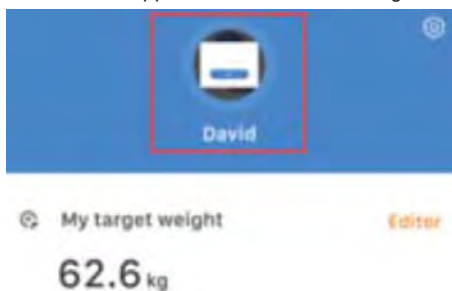


6. Impostazioni

6.1 Profilo utente

Premere sull'icona Me.

La schermata apparirà come mostrato in fig 22.



Selezionare l'immagine principale della schermata per editare le seguenti info:
Immagine profilo;
Nome;
Sesso;
Data di nascita;
Altezza.

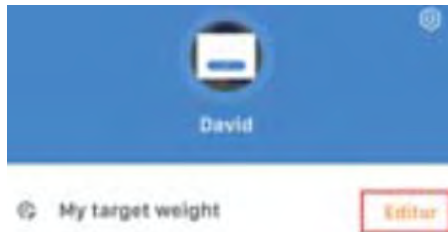
Per modificare le informazioni relative ai profili associati premere sull'immagine del profilo desiderato.

Editare le info desiderate e confermare la scelta.

6.2 Impostazione peso obiettivo

Premere l'icona Me.

Premere "Modifica" come mostrato in fig 23.



Far scorrere verso destra o verso sinistra e confermare la scelta (fig 24).



Per modificare l'obiettivo di un profilo associato

procedere come segue:

-Premere l'icona Me.

-Selezionare il profilo desiderato.

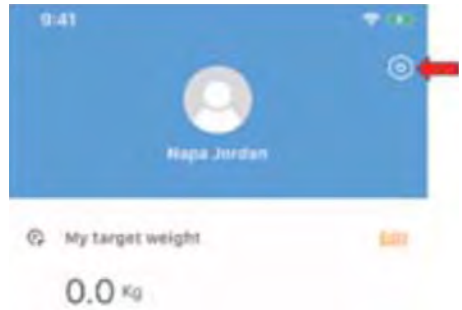
-Selezionare l'info "obiettivo".

-Far scorrere verso destra o verso sinistra e confermare la scelta.

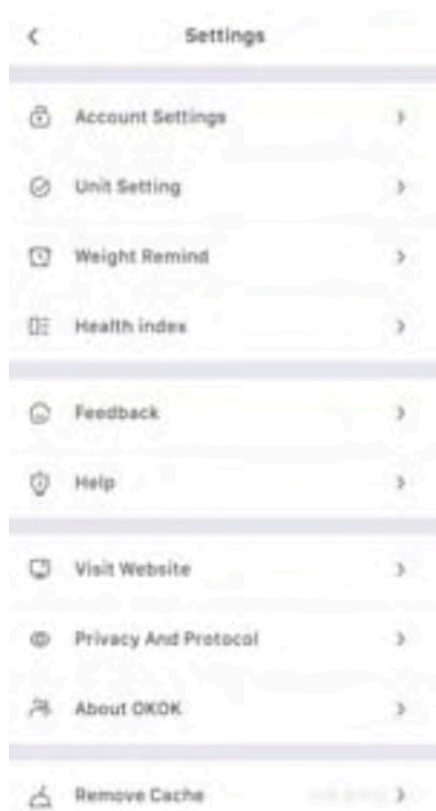
6.3 Schermata impostazioni

Premere Me.

Premere l'icona come mostrato in fig 25.

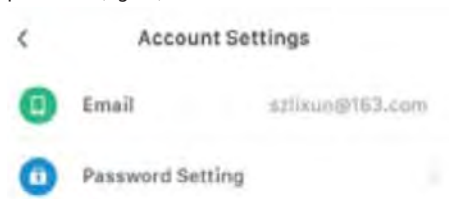


Comparirà una schermata come quella mostrata in fig 26.



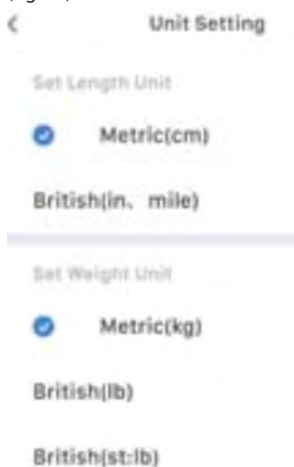
6.3.1 Impostazioni profilo (Impostazioni dell'account)

Da questa schermata è possibile controllare/modificare le impostazioni relative a e-mail e password (fig 27).



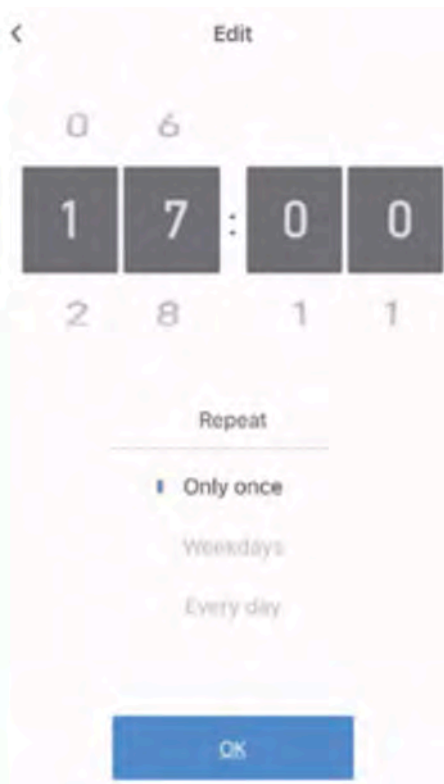
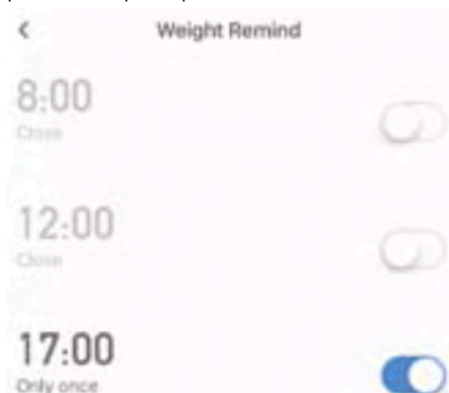
6.3.2 Impostazioni unità di misura (Configurazione delle unità)

Da questa schermata è possibile convertire l'unità di misura dal sistema metrico (cm/kg) a quello imperiale (inch, mile/lb/st:lb) e viceversa (fig 28).



6.3.3 Promemoria pesata (Promemoria del peso)

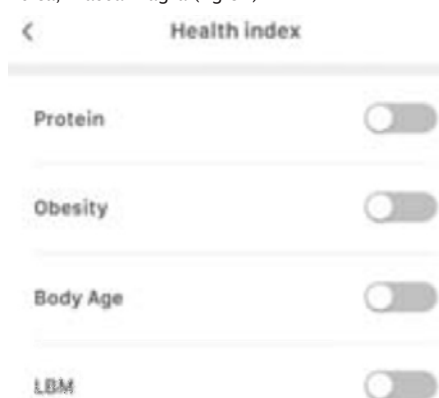
Da questa schermata è possibile impostare l'orario (fig 29) e la ripetizione (fig 30) del promemoria per la pesata.



Le ripetizioni disponibili per il promemoria sono: una volta, i giorni lavorativi (dal lunedì al venerdì) e tutti i giorni.

6.3.4 Indice di salute

Da questa schermata si può scegliere se mostrare o nascondere alcuni parametri durante la pesata quali: proteine, grado di obesità, età fisica, massa magra (fig 31).



6.3.5 Opinione

Tramite questa schermata è possibile dare un feedback all'app, come suggerimenti e commenti.

6.3.6 Aiuto

Da questa schermata è possibile accedere alle domande e risposte frequenti.

6.3.7 Visita sito web (Visita la pagina web)

Su questa schermata è disponibile un link che da accesso al sito OKOK APP, da cui è possibile consultare informazioni su OKOK e aggiornare l'app.

6.3.8 Privacy e consensi (accordo sulla privacy)

Questa schermata mostra l'informativa su privacy e consensi riguardo all'utilizzo dei dati per l'utilizzo dell'app.

6.3.9 Dettagli app (su OKOK)

Da questa schermata è possibile consultare le informazioni sulla versione installata dell'app e le notifiche di aggiornamento.

6.3.10 Elimina cache

Da questa schermata è possibile rimuovere dal telefono la cache prodotta dall'app.

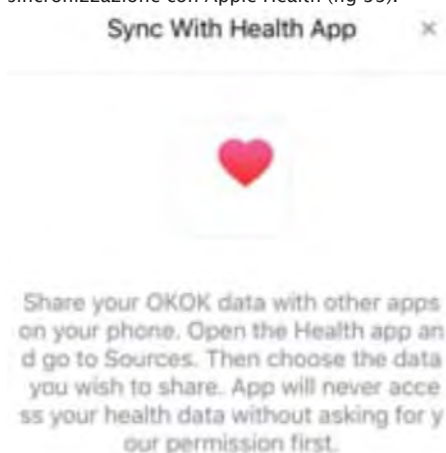
6.3.11 Connetti a Google Fit/Apple Health

Gli utenti Android possono attivare la sincronizzazione con Google Fit (fig 32).



I dati registrati verranno quindi sincronizzati tra le due app.

Gli utenti IOS possono attivare la sincronizzazione con Apple Health (fig 33).



I dati registrati verranno quindi sincronizzati tra le due app

7. FAQ

1. Comparare una finestra di dialogo con "Account già esistente"

Verificare che la registrazione non sia stata già effettuata con il proprio account.

Se è stata già effettuata premere "Password dimenticata" dalla schermata di accesso per reimpostare la password.

2. I dati non sono accurati.

Posizionare la bilancia su una superficie rigida e piana

Posizionarsi correttamente sulla bilancia.

Posizionarsi sulla bilancia con i piedi nudi.

3. La bilancia può essere associata a più smartphone?

Sì, ma al momento dell'utilizzo la bilancia può essere connessa solo a uno smartphone entro i 10 m di distanza.

Se la bilancia non si accoppia al proprio smartphone controllare che questa non sia collegata e in uso con un altro smartphone.

8. Istruzioni bilancia

Salire sulla bilancia per accenderla.

Attendere che il peso venga visualizzato sullo schermo LCD.

Questo lampeggerà per qualche secondo per poi rimanere fisso.

La bilancia si spegne automaticamente.

Premere il tasto UNIT posto al di sotto della bilancia per convertire l'unità di misura dal sistema metrico (kg) a quello imperiale (st/lb:st).

690213

Este manual contiene las instrucciones de instalación y funcionamiento de la App OKOK. La App OKOK se basa en la bioimpedanciometría: un análisis de tipo bioeléctrico con la que se puede calcular de manera cuantitativa y cualitativa la composición corporal. De hecho, es posible calcular la grasa corporal, el porcentaje de hidratación y la masa muscular. La básica cuenta con unos electrodos, los cuales transmiten un choque imperceptible que, al viajar por el cuerpo, encontrará resistencias (impedancias) distintas en función de la composición de las diferentes áreas. Este método se basa en el hecho de que el cuerpo humano se comporta como un circuito eléctrico cuando es atravesado por la corriente y partiendo de este supuesto, por lo tanto, es posible medir los valores de resistencia y reactancia, obteniendo información sobre el estado fisiológico y nutricional del sujeto.

La aplicación OKOK está disponible para Android e iOS.

Se puede descargar de forma gratuita desde el siguiente enlace <http://www.toolol.cn/download.html>, mediante la App Store (para iOS) o Google Play (para Android) o escaneando el código QR indicado a continuación.

Requisitos mínimos del sistema para soportar la aplicación

Android: 4.3 y siguientes.

iOS: 8.0 y siguientes.

Bluetooth: 4.0 y siguientes.

Registro y Acceso

Al abrir la aplicación, aparecerá una pantalla como la que se muestra en la fig. 1.

Si es la primera vez que accede, deberá completar el registro antes de continuar.

Para acceder al registro, deslice la pantalla de la fig. 1 de derecha a izquierda o bien seleccione el botón «Regístrate» (Uneti) situado debajo de «Accede». Llegados a este punto, estará en la pantalla mostrada en la fig. 2.

Introduzca su dirección de correo electrónico, la contraseña y pulse «Regístrate» (Uneti).

Seleccione el sistema deseado entre el métrico y el imperial y confirme su elección pulsando «Siguiente».

Para completar el registro, configure su perfil de usuario con datos tales como: nombre, edad, sexo, fecha de nacimiento, etc.

La configuración del perfil personal es clave porque los datos que introduzca se utilizarán como referencia de la aplicación para analizar todos los parámetros.

Confirme todos los ajustes pulsando «Siguiente».

Llegados a este punto, podrá configurar manualmente su objetivo moviendo el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha. Confirme su elección.

Accederá a la pantalla principal (fig. 3).

Sincronización

Encienda el Bluetooth en su smartphone y pulse «Dispositivo» para acceder a la pantalla que se muestra en la fig. 4.

Pulse «Sincronizar».

Suba a la báscula para encenderla y cuando en la pantalla de su smartphone se muestren los valores transmitidos por la báscula (fig. 5), pulse «Sincronizar» (Vinculado).

Nota: si no está seguro de que los datos que aparecen en su smartphone proceden de la báscula deseada, pulse el botón «Nueva búsqueda» para repetir los pasos descritos anteriormente.

Cuando el Bluetooth de su smartphone localice la báscula, puede renombrarla.

Pulse «OK» para confirmar su elección (fig. 6). Una vez terminada la sincronización, pulse «Ir» (Ir).

Suba a la báscula para encenderla.

Se recomienda hacerlo descalzos, de lo contrario los datos no podrán detectarse correctamente.

Una vez que termine de pesarse, se mostrará una pantalla similar a la que se muestra en la fig. 7.

Instrucciones

1. Gestión de perfiles múltiples

Pulse el icono en la parte superior izquierda que se muestra en la fig. 8.

De este modo, la lista de perfiles asociados aparecerá tal y como se muestra en la fig. 9.

Es posible seleccionar un perfil de usuario para proceder con la pesada, controlar o gestionar los datos registrados.

Para agregar un perfil adicional, pulse el botón «Agregar».

O pulse «Yo» en la parte inferior derecha y seleccione «Agregar».

A continuación, se mostrará la pantalla para configurar los detalles del perfil.

Proceda con la configuración del perfil y confirme.

Introduzca el peso deseado y confirme.

Pulse «Ir» (Ir) y proceda con la pesada.

Cuando termine, se mostrarán todos los parámetros.

Para eliminar un perfil asociado, pulse «Yo» en la esquina inferior derecha de la pantalla principal. Seleccione el miembro deseado y seleccione «Borrar», tal y como se muestra en la fig. 10.

Además, se puede añadir un perfil como

«Visitante» (Invitado), por lo que es posible ver todos los parámetros, pero sin asociar el perfil. Pulse el icono en la parte superior izquierda que se muestra en la fig. 8.

Pulse «Visitante» (Invitado).

Pulse «Ir» (Ir).

Accederá a la pantalla de configuración del perfil.

Confirme los datos.

Proceda a la pesada.

Cuando termine, aparecerán todos los parámetros.

Nota: si a la hora de configurar el perfil pulsa

«Saltar» (es decir, si no introduce los datos correspondientes al perfil del visitante), una vez realizada la pesada, se mostrará únicamente el peso.

2. Entrada manual del peso

También puede introducir manualmente su peso.

Pulse el icono «+», en la parte superior derecha, tal y como se muestra en la fig. 11.

Desplácese a la derecha o a la izquierda para introducir el peso deseado, tal y como se muestra en la fig. 12.

Nota: cuando el peso se introduce manualmente, los parámetros mostrados serán como los que aparecen en la fig. 13.

3. Control de los parámetros

Seleccione el parámetro deseado (por ejemplo, el IMC o índice de masa corporal) y la aplicación mostrará más detalles sobre el parámetro en cuestión, tal y como se muestra en la fig. 14.

El Body Mass Index (BMI, por sus siglas en inglés) o Índice de Masa Corporal (IMC), que se define como el Peso de una persona dividido por el cuadrado de su altura, es un parámetro que se utiliza para obtener una evaluación sobre su peso y su estado de salud.

3.1 Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal se utiliza para obtener una evaluación general del peso corporal y del estado de salud de una persona. De hecho, se puede calcular el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso.

En general, la siguiente tabla se usa como referencia para el cálculo del IMC.

Categoría	IMC	
	Min.	Máx.
Delgadez severa		<16,01
Peso inferior al normal	16,01	17,50
Peso ligeramente inferior al normal	17,51	18,50
Normal	18,51	25,00
Sobrepeso	25,01	30,00
Obesidad grado I (Moderada)	30,01	35,00
Obesidad grado II (Severa)	35,01	40,00
Obesidad grado III (Mórbida)	>40	
Superobesidad	>50	
Supersobrepeso	>60	

3.2 Masa grasa

El porcentaje de grasa corporal es el cálculo de la masa grasa dividida por la masa corporal y multiplicada por 100. La masa grasa está constituida por la grasa primaria y la grasa almacenada. En este manual, el porcentaje de grasa corporal se calcula mediante la bioimpedanciometría (BIA).

A continuación, se muestra una tabla para calcular su porcentaje de grasa corporal.

3.3 Porcentaje de agua corporal

El porcentaje de agua corporal varía en función del sexo y la edad. De todos modos, es importante mantener un nivel de hidratación ligeramente superior al 50 %.

Sexo	% de grasa corporal	% de agua corporal
Hombres	4-14	70-63
	15-21	63-57
	22-24	57-55
	Más de 25	55-37
Mujeres	4-20	70-58
	21-29	58-52
	30-32	52-49
	Más de 33	49-37

4. Control del historial de parámetros

Haga clic en «Historial» desde la pantalla principal, tal y como se muestra en la fig. 15. La aplicación mostrará el historial de pesadas del perfil seleccionado.

La pantalla será tal y como se muestra en la fig. 16.

Seleccione el registro deseado y se mostrarán todos los parámetros correspondientes a ese registro, tal y como se muestra en la fig. 17. Se puede borrar cualquier registro.

Para los dispositivos Android, mantenga pulsado el registro que desea borrar.

A continuación, podrá cancelar/confirmar su elección.

Para dispositivos iOS, deslice el registro de derecha a izquierda y aparecerá un icono como el que se muestra en la fig. 18.

Pulse el icono para eliminar el registro.

5. Control de tendencias

Pulse «Tendencia» tal y como se muestra en la fig. 19.

La aplicación mostrará el diagrama del parámetro seleccionado (fig. 20).

Pulse el icono del parámetro deseado (tal y como se muestra en la fig. 21) para visualizar su diagrama.

6. Ajustes

6.1 Perfil de usuario

Pulse el icono «Yo».

La pantalla será tal y como se muestra en la fig. 22.

Seleccione la imagen principal de la pantalla para editar la siguiente información:

Imagen de perfil;

Nombre;

Sexo;

Fecha de nacimiento;

Altura.

Para modificar la información correspondiente a los perfiles asociados, pulse la imagen del perfil deseado.

Edite la información que desee y confirme su selección.

6.2 Configuración del peso deseado

Pulse el icono «Yo».

Pulse «Editar», tal y como se muestra en la fig. 23.

Deslice a la derecha o a la izquierda y confirme su elección (fig. 24).

Para modificar el objetivo de un perfil asociado proceda de la siguiente manera:

– Pulse el icono «Yo».

– Seleccione el perfil deseado.

– Seleccione la información «objetivo».

– Deslice a la derecha o a la izquierda y confirme su elección.

6.3 Pantalla Ajustes

Pulse «Yo».

Pulse el icono tal y como se muestra en la fig. 25.

Aparecerá una pantalla como la que se muestra en la fig. 26.

6.3.1 Configuración del perfil (Configuración de la cuenta)

Desde esta pantalla puede comprobar/modificar la configuración del correo electrónico y la contraseña (fig. 27).

6.3.2 Ajustes de la unidad de medida (Configuración de unidades)

Desde esta pantalla puede convertir la unidad de medida del sistema métrico (cm/kg) al imperial (inch, mile/lb/st:lb) y viceversa (fig. 28).

6.3.3 Recordatorio de la pesada (Recordatorio del peso)

Desde esta pantalla puede establecer la hora (fig. 29) y la repetición (fig. 30) del recordatorio de la pesada.

Las repeticiones disponibles para el recordatorio son: una vez, los días laborables (de lunes a viernes) y todos los días.

6.3.4 Índice de salud

Desde esta pantalla puede elegir si mostrar u ocultar algunos parámetros durante la pesada, tales como proteínas, grado de obesidad, edad física, masa magra (fig. 31).

6.3.5 Opinión

Desde esta pantalla, puede dar un feedback a la aplicación (por ej., sugerencias y comentarios).

6.3.6 Ayuda

Desde esta pantalla puede acceder a las preguntas y respuestas frecuentes.

6.3.7 Visita del sitio web (Visitar la página web)

En esta pantalla hay un enlace para acceder al sitio OKOK APP, donde podrá consultar información sobre OKOK y actualizar la aplicación.

6.3.8 Privacidad y consentimientos (acuerdo de privacidad)

Esta pantalla muestra la política de privacidad y consentimiento relativa al uso de los datos para la utilización de la aplicación.

6.3.9 Detalles de la aplicación (sobre OKOK)

Desde esta pantalla puede ver información sobre la versión instalada de la aplicación y las notificaciones de actualización.

6.3.10 Borrar caché

Desde esta pantalla puede eliminar del teléfono la memoria caché generada por la aplicación.

6.3.11 Conectarse a Google Fit/Apple Health

Los usuarios de Android pueden activar la sincronización con Google Fit (fig. 32).

En ese caso, los datos registrados se sincronizarán entre las dos aplicaciones.

Los usuarios de iOS pueden activar la sincronización con Apple Health (fig. 33).

En ese caso, los datos registrados se sincronizarán entre las dos aplicaciones.

7. FAQ

1. Aparece un cuadro de diálogo que reza «La cuenta ya existe».

Compruebe que el registro no se haya realizado ya con su cuenta.

Si ya se ha realizado, pulse «He olvidado la contraseña» en la pantalla de acceso para cambiar su contraseña.

2. Los datos no son correctos.

Coloque la báscula sobre una superficie rígida y plana.

Colóquese correctamente sobre la báscula.

Suba a la báscula con los pies descalzos.

3. ¿La báscula puede asociarse a más de un smartphone?

Sí, pero a la hora de utilizarla, la báscula puede conectarse solo a un smartphone en un radio de 10 m.

Si la báscula no se sincroniza con su smartphone, asegúrese de que no está conectada y en uso con otro teléfono.

8. Instrucciones de la báscula

Suba a la báscula para encenderla.

Espere hasta que aparezca el peso en la pantalla LCD.

Este parpadeará durante unos segundos y luego se quedará fijo.

La báscula se apaga automáticamente.

Pulse el botón UNIT situado debajo de la báscula para convertir la unidad de medida del sistema métrico (kg) al imperial (st/lb:st).

690213

Este manual contém as instruções para a instalação e o funcionamento do OKOK Aplicativo.

O OKOK Aplicativo tem como base a bioimpedanciometria: uma análise de tipo bioelétrico com a qual é possível avaliar de maneira quantitativa e qualitativa a composição corpórea. É possível, de fato, avaliar a gordura corpórea, a porcentagem de hidratação e a massa muscular.

Sobre a balança estão posicionados alguns eletrodos que transmitem um choque imperceptível que, viajando pelo corpo, encontrará resistências (impedâncias) diferentes em função da composição das várias áreas. Essa metodologia tem base no fato que o corpo humano se comporta como um circuito elétrico quando ele é atravessado pela corrente e levando em consideração esse conceito é

portanto possível medir os valores de resistência e de reatância, obtendo assim informações sobre o estado fisiológico e nutricional do sujeito.

O Aplicativo OKOK é projetado para Android e IOS.

Pode ser baixado grátis no seguinte link <http://www.toolol.cn/download.html>, no App store (para IOS) ou no Google play (para Android) ou através do QR code aqui embaixo.

Requisitos mínimos do sistema para o aplicativo
Android: 4.3 e superior.

IOS: 8.0 e superior.

Bluetooth: 4.0 e superior.

Cadastro e Acesso

Quando abre-se o aplicativo, aparecerá na tela uma imagem como ilustrada na ima 1.

Se for o primeiro acesso será necessário terminar o cadastro antes de continuar.

Para ter acesso ao cadastro escorra a tela na ima 1 da direita para a esquerda ou selecione a opção “Cadastra-se” (Uneti) que se encontra debaixo de “Acesse”. Agora se visualizará a tela ilustrada na ima 2.

Introduza o seu e-mail, senha e selecione “Cadastre-se” (Uneti).

Selecione o sistema desejado entre métrico e imperial e confirme a escolha apertando “Seguinte”.

Para completar o cadastro preencha o próprio perfil usuário com seus dados como nome, idade, sexo, data de nascimento, etc.

A configuração do perfil pessoal é fundamental pois os dados introduzidos serão utilizados como referência pelo aplicativo para analisar todos os parâmetros.

Confirme todos os dados apertando “Seguinte”.

Agora será possível estabelecer manualmente o próprio objetivo mexendo o dedo para a esquerda ou para a direita. Confirme a escolha. Agora a tela principal se abrirá (ima 3).

Emparelhamento

Acione o Bluetooth no próprio smartphone e selecione “Dispositivo” para ter acesso a tela ilustrada na ima 4.

Selecione “Emparelhar”.

Suba sobre a balança para acioná-la e quando na tela do próprio smartphone se visualizarão os valores transmitidos pela balança (ima 5) selecione “Emparelhar” (Conectado).

Nota: se não tiver certeza que os dados visíveis no próprio smartphone vem da balança desejada, selecione “Nova pesquisa” para repetir os passos descritos em precedência.

Quando a balança for encontrada pelo Bluetooth do próprio smartphone é possível renomear a balança.

Selecione ok para confirmar a escolha (ima 6).

Quando tiver terminado o emparelhamento selecione “Vai” (Ir).

Suba na balança para acioná-la.

É aconselhável subir descalço pois ao contrário os dados não poderão ser relevados corretamente.

Quando tiver terminado de se pesar se visualizará uma tela parecida com aquela mostrada na ima 7.

Instruções

1. Gerenciamento perfis múltiplos

Selecione o ícone no alto a esquerda mostrada na ima 8.

Dessa maneira a lista dos perfis associados aparecerá como mostrado na ima 9.

É possível selecionar um perfil usuário para proceder com o peso, controlar ou gerenciar os dados cadastrados.

Para acrescentar um ulterior perfil selecione "Acrescentar".

Ou selecione "Eu" embaixo a direita e selecione "Acrescentar".

Aparecerá então a tela para introduzir os detalhes do perfil.

Proceda com o preenchimento do perfil e confirme.

Introduza o peso objetivo e confirme.

Selecione "Vai" (Ir) e proceda com o peso.

Quando tiver terminado de se pesar todos os parâmetros serão mostrados.

Para remover um perfil associado selecione "Eu" embaixo a direita na tela principal.

Selecione o participante desejado e selecione "Cancelar" como mostrado na ima 10.

Além disso, é possível acrescentar um perfil como "Visita" (Convidado), tornando assim possível a visualização de todos os parâmetros, sem a associação do perfil.

Selecione o ícone no alto à esquerda mostrado na ima 8.

Selecione "Visita" (Convidado).

Selecione "Vai" (Ir).

Se terá acesso à tela dos dados do perfil.

Confirme os dados.

Proceda com a pesada.

No final da pesada aparecerão todos os parâmetros.

Nota: se no momento da introdução dos dados do perfil selecionar "pula" (portanto sem introduzir os dados relativos ao perfil da visita) no final da pesada somente o peso será visível.

2. Inserimento peso manual

É possível também introduzir manualmente o próprio peso.

Selecione o ícone "+" no alto à direita como mostrado na imagem 11.

Escorra para a direita ou para a esquerda para introduzir o peso desejado como mostrado na ima 12.

Nota: quando o peso é introduzido manualmente os parâmetros mostrados serão iguais àqueles na ima 13.

3. Controle dos parâmetros

Selecione o parâmetro desejado (por exemplo o BMI) e o aplicativo mostrará maiores detalhes sobre o parâmetro em questão como mostrado na ima 14.

O Body Mass Index (BMI), definido como o Peso corpóreo dividido pelo quadrado da altura, é um parâmetro utilizado para obter uma avaliação do próprio peso e sobre o próprio estado de saúde.

3.1 Body Mass Index (BMI)

O índice de massa corpórea é utilizado para obter uma avaliação geral do próprio peso corpóreo e do próprio estado de saúde. É possível portanto calcular o risco de patologias ligadas ao peso.

Geralmente, a seguinte tabela é utilizada como referência para o cálculo do BMI.

Categoria	BMI	
	Min	Max
Grave magreza		<16,01
Abaixo do peso	16.01	17.50
Ligeiramente abaixo do peso	17.51	18.50
Regular	18.51	25.00
Acima do peso	25.01	30.00
Obesidade classe I (Moderada)	30.01	35.00
Obesidade classe II (Grave)	35.01	40.00
Obesidade classe III (Gravíssima)	>40	
Super-obesidade	>50	
Super super obeso	>60	

3.2 Gordura Corporal

A porcentagem de gordura corporal é o cálculo da massa de gordura dividida pela massa corporal multiplicada em seguida por 100. A gordura corporal é constituída pela gordura primária e pela gordura de depósito. Nesse manual a porcentagem de gordura corporal é calculada através da bioimpedanciometria (BIA). Em seguida uma tabela para avaliar a própria porcentagem de gordura corporal.

3.3 Porcentagem água corporal

A porcentagem de água corporal muda segundo o sexo e a idade. De qualquer forma é importante manter o nível de hidratação ligeiramente acima de 50%.

Sexo	% gordura corporal	% água corporal
Homens	De 4 até 14	De 70 até 63
	De 15 até 21	De 63 até 57
	De 22 até 24	De 57 até 55
	Além 25	De 55 até 37
Mulheres	De 4 até 20	De 70 até 58
	De 21 até 29	De 58 até 52
	De 30 até 32	De 52 até 49
	Além 33	De 49 até 37

4. Controle histórico parâmetros

Selecione "Histórico" (História) na tela principal como mostrado na ima 15.

O aplicativo mostrará o histórico das pesadas do perfil selecionado.

A tela aparecerá como mostrado na ima 16.

Selecione o registro desejado e serão mostrados todos os parâmetros relativos àquele registro como mostrado na ima 17.

É possível apagar qualquer registro.

Para os dispositivos Android, mantenha apertado o registro que se deseja apagar.

Será portanto possível cancelar/confirmar a escolha.

Para os dispositivos IOS faça escorrer o registro da direita para esquerda e aparecerá o ícone como aquele mostrado na ima 18.

Selecione o ícone para eliminar o registro.

5. Controle tendências

Selecione "Tendência" como mostrado na ima 19.

O aplicativo mostrará o diagrama relativo ao parâmetro selecionado (ima 20).

Selecione o ícone do parâmetro desejado (como mostrado na ima 21) para visualizar o diagrama.

6. Configurações

6.1 Perfil usuário

Selecione o ícone Eu.

Na tela aparecerá como mostrado na ima 22.

Selecione a imagem principal da tela para editar as seguintes informações:

Imagem perfil;

Nome;

Sexo;
Data de nascimento;
Altura.

Para modificar as informações relativas aos perfis associados selecione a imagem do perfil desejado.

Edite as informações desejadas e confirme a escolha.

6.2 Configuração peso objetivo

Selecione o ícone Eu.

Selecione “Modificar” como mostrado na ima 23.

Faça escorrer para a direita ou para esquerda e confirme a escolha (ima 24)

Para modificar o objetivo de um perfil associado proceda da seguinte maneira:

– Selecione o ícone Eu

– Selecione o perfil desejado.

– Selecione a informação “objetivo”.

– Faça escorrer para a direita ou para esquerda e confirme a escolha

6.3 Tela configurações

Selecione Eu.

Selecione o ícone como mostrado na imagem 25.

Aparecerá uma tela como aquela mostrada na ima 26.

6.3.1 Configurações perfil (Configurações da conta)

Nessa tela é possível controlar/modificar as configurações relativas ao e-mail e à senha (ima 27).

6.3.2 Configurações unidade de medida (Configuração da unidade)

Nessa tela é possível converter a unidade de medida do sistema métrico (cm/kg) para aquele imperial (inch, mile/lb/st:lb) e vice-versa (ima 28).

6.3.3 Pró-memória pesada (Pró-memória do peso)

Nessa tela é possível configurar o horário (ima 29) e a repetição (ima 30) do pró-memória para a pesada.

As repetições disponíveis para o pró-memória são: uma vez, os dias úteis (de segunda-feira até sexta-feira) e todos dias.

6.3.4 Índice de saúde

Nessa tela pode-se escolher se mostrar ou esconder alguns parâmetros durante a pesada como: proteínas, grau de obesidade, idade física, massa magra (ima 31).

6.3.5 Opinião

Nessa tela é possível dar um feedback do aplicativo, como sugestões ou comentários.

6.3.6 Ajuda

Nessa tela é possível ter acesso as perguntas e respostas frequentes.

6.3.7 Visita site web (Visita da pagina web)

Nessa tela é disponível um link que da acesso ao site OKOK APP, onde é possível consultar informações sobre OKOK e atualizar o aplicativo.

6.3.8 Privacidade e consentimentos (acordo sobre a privacidade)

Essa tela mostra a política de privacidade e consentimentos em relação à utilização dos dados para o uso do aplicativo.

6.3.9 Detalhes aplicativo (em OKOK)

Nessa tela é possível consultar as informações sobre a versão instalada do aplicativo e as notificações de atualização.

6.3.10 Elimine cache

Nessa tela é possível remover do telefone a

cache produzida pelo aplicativo.

6.3.11 Conexão com Google Fit/Apple Health Os usuários Android podem ativar a sincronização com Google Fit (ima 32).

Os dados cadastrados serão então sincronizados entre os dois aplicativos.

Os usuários IOS podem ativar a sincronização com Apple Health (ima 33).

Os dados cadastrados serão sincronizados entre os dois aplicativos

7. FAQ

1. Aparece uma caixa de diálogo com “Conta já existente”

Verifique se o cadastramento já não foi feito com a própria conta.

Se já foi realizado selecione “Senha esquecida” na tela de acesso para reconfigurar a senha.

2. Os dados não são exatos

Posicione a balança sobre uma superfície rígida e plana.

Posicione-se corretamente sobre a balança.

Posicione-se sobre a balança com os pés descalços.

3. A balança pode ser associada com mais de um smartphone?

Sim, mas no momento da utilização a balança pode se conectar somente com um smartphone dentro de 10 metros de distância.

Se a balança não se emparelhar com o próprio smartphone controle se ela não está conectada e sendo utilizada com outro smartphone.

8. Instruções balança

Suba na balança para acioná-la.

Aguarde que o peso se visualize na tela LCD.

Ele piscará por alguns segundos para em seguida permanecer fixo.

A balança se desliga automaticamente.

Selecione o interruptor UNIT que se encontra

debaixo da balança para converter a unidade de medida do sistema métrico (kg) para aquele imperial (st/lb:st).

☞ 690213

Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει οδηγίες εγκατάστασης και λειτουργίας από την εφαρμογή OKOK.

Η εφαρμογή OKOK βασίζεται στην ανάλυση βιοιδανδανισμού; μια βιοηλεκτρική ανάλυση με την οποία η σύνθεση του σώματος μπορεί να εκτιμηθεί ποσοτικά και ποιοτικά. Στην πραγματικότητα, είναι δυνατόν να αξιολογηθεί το σωματικό λίπος, το ποσοστό ενυδάτωσης και η μυϊκή μάζα.

Στην ζυγαριά υπάρχουν ηλεκτρόδια που μεταδίδουν ένα ανεπαίσθητο ηλεκτροσόκ, που περνώντας κατά μήκος του σώματος, θα συναντήσει διαφορετικές αντιστάσεις (σύνθετες αντιστάσεις) ανάλογα με τη σύνθεση των διαφόρων περιοχών.

Αυτή η μέθοδος βασίζεται στο γεγονός ότι το ανθρώπινο σώμα συμπεριφέρεται σαν ένα ηλεκτρικό κύκλωμα όταν διασχίζεται από το ηλεκτρικό ρεύμα και ξεκινώντας από αυτή την παραδοχή, είναι επομένως δυνατή η μέτρηση των τιμών αντίστασης και αντίδρασης, λαμβάνοντας πληροφορίες σχετικά με τη φυσιολογική και θρεπτική κατάσταση του

υποκειμένου.

Η εφαρμογή ΟΚΟΚ υποστηρίζεται από το Android και το IOS.

Μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν από τον ακόλουθο σύνδεσμο <http://www.toolol.cn/download.html> , μέσω του App store (για το IOS) ή του Google Play (για Android) ή μέσω της σάρωσης του παρακάτω κωδικού QR.

Ελάχιστες απαιτήσεις συστήματος για υποστήριξη της εφαρμογής Android: 4.3 και μεταγενέστερες.

IOS: 8.0 και μεταγενέστερες.

Bluetooth: 4.0 και μεταγενέστερες.

Εγγραφή και πρόσβαση

Όταν ανοίγει η εφαρμογή, θα εμφανιστεί μια οθόνη όπως αυτή που φαίνεται στην εικ. 1. Αν είναι η πρώτη φορά που θα συνδεθείτε, θα πρέπει να ολοκληρώσετε την εγγραφή πριν συνεχίσετε.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην εγγραφή, μετακινήστε στην οθόνη, βλέπε εικ. 1 από τα δεξιά προς τα αριστερά ή επιλέξτε το κουμπι "Εγγραφή" (Uneti) κάτω από την επιλογή "Σύνδεση". Σε αυτό το σημείο θα βρεθείτε στην οθόνη που φαίνεται στην εικ 2.

Εισαγάγετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τον κωδικό πρόσβασης σας και πατήστε "Εγγραφή" (Uneti).

Επιλέξτε το επιθυμητό σύστημα μετρήσεων μετρικού και του αυτοκρατορικού και επιβεβαιώστε την επιλογή πιέζοντας το κουμπι "Επόμενο".

Για να ολοκληρώσετε την εγγραφή ρυθμίστε το προφίλ χρήστη με τα στοιχεία σας όπως, όνομα, ηλικία, φύλο, ημερομηνία γέννησης κλπ.

Η ρύθμιση του προσωπικού προφίλ είναι θεμελιώδης καθώς τα δεδομένα που θα εισαχθούν θα χρησιμοποιηθούν ως αναφορά από την εφαρμογή για την ανάλυση όλων των παραμέτρων.

Επιβεβαιώστε όλες τις ρυθμίσεις πατώντας "Επόμενο".

Σε αυτό το σημείο θα είναι δυνατό να ορίσετε το στόχο σας χειροκίνητα, μετακινώντας το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά. Επιβεβαιώστε την επιλογή.

Θα αποκτήσετε πρόσβαση στην κύρια οθόνη (εικ. 3).

Σύζευξη

Ενεργοποιήστε το Bluetooth στο smartphone σας και πατήστε "Device" για πρόσβαση στην οθόνη που φαίνεται στην εικ 4. Πατήστε "Σύζευξη".

Ανεβείτε στην ζυγαριά για να την ενεργοποιήσετε και όταν οι τιμές που μεταδίδονται από την ζυγαριά εμφανιστούν στην οθόνη του smartphone σας (εικ. 5) πιέστε "Σύζευξη" (Συνδεδεμένο).

Σημείωση: αν δεν είστε σίγουροι ότι τα δεδομένα που είναι ορατά στο smartphone σας, δεν είναι από την επιθυμητή ζυγαριά, πατήστε "New Search" για να επαναλάβετε τα βήματα που περιγράφονται παραπάνω.

Όταν η ζυγαριά αναγνωριστεί από το Bluetooth του smartphone σας, μπορείτε να μετονομάσετε την ζυγαριά.

Πατήστε OK για να επιβεβαιώσετε την επιλογή

(εικ. 6).

Μόλις ολοκληρωθεί η αντιστοίχιση, πατήστε "Go" (Έναρξη).

Ανεβείτε στην ζυγαριά για να την ενεργοποιήσετε.

Συνιστάται να ανεβαίνετε ξυπόλυτος, διαφορετικά τα δεδομένα δεν μπορούν να ανιχνευθούν σωστά.

Μόλις ολοκληρωθεί η ζύγιση, θα εμφανιστεί μια οθόνη παρόμοια με αυτήν που φαίνεται στην εικ 7.

Οδηγίες

1. Διαχείριση πολλαπλών προφίλ

Πατήστε το εικονίδιο που βρίσκεται στο πάνω αριστερό μέρος όπως φαίνεται στην εικ. 8. Με αυτό τον τρόπο η λίστα των συνδεδεμένων προφίλ θα εμφανιστεί όπως φαίνεται στην εικ 9.

Μπορείτε να επιλέξετε ένα προφίλ χρήστη για να προχωρήσετε στη ζύγιση, να ελέγξετε ή να διαχειριστείτε τα δεδομένα .

Για να προσθέσετε ένα πρόσθετο προφίλ, πατήστε "Προσθήκη".

Ή πατήστε "Me" στο κάτω δεξί μέρος και επιλέξτε "Προσθήκη".

Στη συνέχεια θα εμφανιστεί η οθόνη για να ορίσετε τις λεπτομέρειες του προφίλ.

Συνεχίστε με τη ρύθμιση του προφίλ και επιβεβαιώστε.

Εισαγάγετε το βάρος στόχου και επιβεβαιώστε.

Πατήστε "Go" (Έναρξη) και συνεχίστε με τη ζύγιση.

Στο τέλος της ζύγισης θα εμφανιστούν όλες οι παράμετροι. Για να καταργήσετε ένα συνδεδεμένο προφίλ, πατήστε "Me" στην κάτω δεξιά γωνία της κύριας οθόνης.

Επιλέξτε το επιθυμητό προφίλ και επιλέξτε "Διαγραφή" όπως φαίνεται στην εικ 10.

Επιπλέον, είναι δυνατό να προσθέσετε ένα προφίλ ως "επισκέπτη" (Inviteed), καθιστώντας έτσι δυνατή την εμφάνιση όλων των παραμέτρων, χωρίς ωστόσο να συσχετίσετε το προφίλ.

Πατήστε το πάνω αριστερό εικονίδιο που φαίνεται στην εικ 8.

Πατήστε "Επισκέπτης" (Inviteed). Πατήστε "Go" (Έναρξη).

Θα αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρύθμισης προφίλ.

Επιβεβαιώστε τα δεδομένα.

Συνεχίστε με τη ζύγιση.

Στο τέλος της ζύγισης θα εμφανιστούν όλες οι παράμετροι.

Σημείωση: εάν κατά τη στιγμή της ρύθμισης του προφίλ πιέσετε "παράληψη" (χωρίς να εισαγάγετε τα στοιχεία που σχετίζονται με το προφίλ του επισκέπτη) στο τέλος της ζύγισης θα είναι ορατό μόνο το βάρος.

2. Χειροκίνητη καταχώρηση βάρους

Μπορείτε επίσης να εισαγάγετε το βάρος σας με μη αυτόματο τρόπο. Πατήστε το εικονίδιο "+" στην πάνω δεξιά γωνία όπως φαίνεται στην εικ. 11.

Μετακινήστε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να εισαγάγετε το επιθυμητό βάρος όπως φαίνεται στην εικ.12.

Οι παράμετροι που εμφανίζονται θα είναι όπως αυτές που φαίνονται στην εικ.13.

3. Έλεγχος παραμέτρων

Επιλέξτε την επιθυμητή παράμετρο (για

παράδειγμα το BMI) και η εφαρμογή θα εμφανίσει περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την εν λόγω παράμετρο, όπως φαίνεται στην εικ.14.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που ορίζεται ως το σωματικό βάρος διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους, είναι μια παράμετρος που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του βάρους και της κατάστασης της υγείας του ατόμου.

3.1 Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Ο δείκτης μάζας σώματος χρησιμοποιείται για τη γενική αξιολόγηση του σωματικού βάρους και της κατάστασης της υγείας του ατόμου. Στην πραγματικότητα, είναι δυνατόν να υπολογιστεί ο κίνδυνος ασθενειών που σχετίζονται με το βάρος.

Γενικά, ο παρακάτω πίνακας χρησιμοποιείται ως αναφορά για τον υπολογισμό του ΔΜΣ

Κατηγορία	ΔΜΣ	
	Min	Max
Εξαιρετικά αδύνατος		<16,01
Λιτοβαρής	16.01	17.50
Ελαφρώς λιτοβαρής	17.51	18.50
Κανονικός	18.51	25.00
Υπέρβαρος	25.01	30.00
Παχυσαρκία κατηγορίας I (Μέτρια)	30.01	35.00
Παχυσαρκία κατηγορίας II (Σοβαρή)	35.01	40.00
Παχυσαρκία κατηγορίας III (Πάρα πολύ σοβαρή)	>40	
Super- Παχύσαρκος	>50	
Super super Παχύσαρκος	>60	

3.2 Μάζα λίπους

Το ποσοστό του σωματικού λίπους είναι ο υπολογισμός της λιπώδους μάζας διαιρούμενη με τη σωματική μάζα και πολλαπλασιασμένη με 100. Η λιπαρή μάζα αποτελείται από το πρωτογενές λίπος και το λίπος αποθήκευσης.

Σε αυτό το εγχειρίδιο το ποσοστό του σωματικού λίπους υπολογίζεται μέσω της ανάλυσης βιοδανδανισμού (BIA). Παρακάτω είναι ένας πίνακας για την αξιολόγηση του ποσοστού λίπους μάζας.

Πίνακας ποσοστού λίπους για άνδρες ηλικία

Πίνακας ποσοστού λίπους για τις γυναίκες ηλικία

3.3 Ποσοστό νερού στο σώμα

Το ποσοστό νερού σώματος αλλάζει με βάση το φύλο και την ηλικία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διατηρηθεί το επίπεδο ενυδάτωσης ελαφρώς πάνω από 50%.

Φύλο	% σωματικού λίπους	% νερού σώματος
Ανδρες	Από 4 έως 14	Από 70 έως 63
	Από 15 έως 21	Από 63 έως 57
	Από 22 έως 24	Από 57 έως 55
	Πάνω από 25	Από 55 έως 37
Γυναίκες	Από 4 έως 20	Από 70 έως 58
	Από 21 έως 29	Από 58 έως 52
	Από 30 έως 32	Από 52 έως 49
	Πάνω από 33	Από 49 έως 37

4. Έλεγχος ιστορικού παραμέτρων

Πατήστε στο "Ιστορικό" (Ιστορία) από την κύρια οθόνη όπως φαίνεται στην εικ.15.

Η εφαρμογή θα εμφανίσει το ιστορικό ζύγισης του επιλεγμένου προφίλ.

Η οθόνη θα είναι όπως φαίνεται στην εικ.16.

Επιλέξτε την επιθυμητή εγγραφή και όλες οι παράμετροι που σχετίζονται με αυτή την εγγραφή θα εμφανιστούν όπως φαίνεται στην εικ.17.

Μπορείτε να διαγράψετε οποιαδήποτε εγγραφή.

Για συσκευές Android, πατήστε παρατεταμένα την εγγραφή που θέλετε να διαγράψετε.

Στη συνέχεια, μπορείτε να ακυρώσετε / επιβεβαιώσετε την επιλογή.

Για συσκευές IOS, μετακινήστε στην καρτέλα από δεξιά προς τα αριστερά και θα εμφανιστεί ένα εικονίδιο, όπως αυτό που φαίνεται στην εικ.18.

Πατήστε το εικονίδιο για να διαγράψετε την εγγραφή.

5. Έλεγχος τάσης

Πατήστε "Τάση" όπως φαίνεται στο εικ 19.

Στην εφαρμογή θα εμφανιστεί το διάγραμμα της επιλεγμένης παραμέτρου (εικ. 20).

Πατήστε το εικονίδιο της επιθυμητής παραμέτρου (όπως φαίνεται στην εικ.21) για να εμφανιστεί το διάγραμμα.

6. Ρυθμίσεις

6.1 Προφίλ χρήστη

Πατήστε το εικονίδιο Me.

Η οθόνη θα εμφανιστεί όπως φαίνεται στην εικ.22.

Επιλέξτε την εικόνα της κύριας οθόνης για να επεξεργαστείτε τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Εικόνα προφίλ.
- Όνομα
- Φύλο
- Ημερομηνία γέννησης
- Ύψος

Για να τροποποιήσετε τις πληροφορίες στα σχετικά προφίλ, πατήστε στην εικόνα του προφίλ που θέλετε.

Επεξεργαστείτε τις πληροφορίες που θέλετε και επιβεβαιώστε την επιλογή.

6.2 Ρύθμιση του βάρους στόχος

Πατήστε το εικονίδιο Me.

Πατήστε "Τροποποίηση" όπως φαίνεται στην εικ 23.

Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά και επιβεβαιώστε την επιλογή (εικ. 24).

Για να αλλάξετε το στόχο ενός σχετικού προφίλ, προχωρήστε ως εξής:

- Πατήστε το εικονίδιο Me.
- Επιλέξτε το προφίλ που θέλετε.
- Επιλέξτε την πληροφορία "στόχος".
- Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά και

επιβεβαιώστε την επιλογή.

6.3 Οθόνη ρυθμίσεων

Πατήστε Me.

Πατήστε το εικονίδιο όπως φαίνεται στην εικ. 25.

Θα εμφανιστεί μια οθόνη όπως αυτή που φαίνεται στην εικ 26.

6.3.2 Ρυθμίσεις προφίλ (Ρυθμίσεις λογαριασμού)

Από αυτή την οθόνη μπορείτε να ελέγξετε / αλλάξετε τις ρυθμίσεις για το e-mail και τον κωδικό πρόσβασης (εικ. 27).

6.3.2 Ρυθμίσεις μονάδας μέτρησης (διαμόρφωση μονάδας)

Από αυτή την οθόνη είναι δυνατή η μετατροπή της μονάδας μέτρησης από το μετρικό σύστημα (cm / kg) στο αυτοκρατορικό σύστημα (ίντσα, μίλι / lb / st: lb) και αντίστροφα (εικ. 28).

6.3.3 Υπενθύμιση ζύγισης (Υπενθύμιση βάρους)

Από την οθόνη αυτή είναι εφικτή η ρύθμιση της ώρας (εικ. 29) και της επανάληψης (εικ. 30) της υπενθύμισης για ζύγιση.

Οι επαναλήψεις που είναι διαθέσιμες για την υπενθύμιση είναι: μία φορά, εργάσιμες ημέρες (από Δευτέρα έως Παρασκευή) και όλες τις μέρες

6.3.4 Δείκτης Υγείας

Από αυτήν την οθόνη μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίσετε ή να αποκρύψετε κάποιες παραμέτρους κατά τη ζύγιση όπως: πρωτεΐνες, βαθμός παχυσαρκίας, φυσική ηλικία, άλιπη μάζα (εικ. 31).

6.3.5 Γνώμη

Μέσω αυτής της οθόνης μπορείτε να δώσετε ένα feedback στην εφαρμογή, όπως προτάσεις και σχόλια.

6.3.6 Βοήθεια

Από αυτή την οθόνη μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις.

6.3.7 Επισκεφτείτε το site web (Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα)

Σε αυτήν την οθόνη υπάρχει ένας σύνδεσμος που δίνει πρόσβαση στην τοποθεσία OKOK APP, από την οποία είναι δυνατή η αναζήτηση πληροφοριών στο OKOK και η ενημέρωση της εφαρμογής.

6.3.8 Απώρητο και συγκατάθεση (συμφωνία ιδιωτικότητας)

Αυτή η οθόνη εμφανίζει την ειδοποίηση απώρητου και συγκατάθεσης σχετικά με τη χρήση των δεδομένων για τη χρήση της εφαρμογής.

6.3.9 Στοιχεία εφαρμογής (στο OKOK)

Από αυτήν την οθόνη μπορείτε να προβάλετε πληροφορίες σχετικά με την εγκατεστημένη έκδοση της εφαρμογής και τις ειδοποιήσεις ενημέρωσης.

6.3.10 Διαγραφή cache

Από αυτή την οθόνη μπορείτε να αφαιρέσετε από το τηλέφωνο την προσωρινή μνήμη που δημιουργεί η εφαρμογή.

6.3.11 Συνδεθείτε στο Google Fit / Apple Health

Οι χρήστες Android μπορούν να ενεργοποιήσουν το συγχρονισμό με το Google Fit (εικ. 32).

Τα καταγεγραμμένα δεδομένα θα

συγχρονιστούν μεταξύ των δύο εφαρμογών. Οι χρήστες του IOS μπορούν να ενεργοποιήσουν συγχρονισμό με την Apple Health (εικ. 33).

Τα καταγεγραμμένα δεδομένα θα συγχρονιστούν μεταξύ των δύο εφαρμογών

7. Συχνές ερωτήσεις

1. Εμφανίζεται ένα παράθυρο διαλόγου με το στοιχείο "Ο λογαριασμός υπάρχει ήδη"
Ελέγξτε ότι η εγγραφή δεν έχει γίνει ήδη με το λογαριασμό σας.

Αν το έχετε ήδη κάνει πατήστε "Ξεχάσατε τον κωδικό πρόσβασης" από την οθόνη σύνδεσης για να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης.

2. Τα δεδομένα δεν είναι ακριβή.

- Τοποθετήστε την ζυγαριά πάνω σε μια σκληρή και επίπεδη επιφάνεια

- Σταθείτε σωστά πάνω στην ζυγαριά.

- Σταθείτε στην ζυγαριά με γυμνά πόδια.

3. Μπορεί η ζυγαριά να συσχετιστεί με πολλές smartphones;

- Ναι, αλλά τη στιγμή της χρήσης η ζυγαριά μπορεί να συνδεθεί μόνο με ένα smartphone σε απόσταση 10 μέτρων.

- Εάν η ζυγαριά δεν μπορεί να έχει σύζευξη με το smartphone σας, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι συνδεδεμένη και ότι δεν χρησιμοποιείται με άλλο smartphone.

8. Οδηγίες ζυγαριάζ

Ανεβείτε στην ζυγαριά για να την ενεργοποιήσετε.

Περιμένετε να εμφανιστεί το βάρος στην οθόνη LCD.

Αυτό θα αναβοσβήσει για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα παραμείνει σταθερό.

Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα.

Πατήστε το πλήκτρο UNIT κάτω από την ζυγαριά για να μετατρέψετε τη μονάδα μέτρησης από το μετρικό σύστημα (kg) στο αυτοκρατορικό σύστημα (st / lb: st).

HR 690213

Ovaj priručnik sadrži upute o instaliranju i funkcioniranju OKOK aplikacije.

OKOK aplikacija se bazira na B.I.A. (Body Impedence Assessment): analiza bioelektrične vrste kojom se može odrediti na kvantitativan i kvalitativan način tjelesni sastav. Moguće je odrediti tjelesnu masnoću, postotak hidratacije i mišićnu masu.

Na vagi se nalaze elektrode koje prenose neprimjetni udar, koji putujući tijelom, susreće različite otpore ovisno o sastavu različitih područja.

Ova metoda se bazira na činjenici da se ljudsko tijelo ponaša kao strujni krug kojim prolazi struja te bazirajući se na toj činjenici je moguće mjeriti vrijednosti otpora i induktivni otpor, dobivajući informacije o fiziološkom i nutritivnom stanju osobe. Aplikacija OKOK je podržana od sustava Android i IOS.

Može se besplatno skinuti sa sljedećeg linka <http://www.toolol.cn/download.html>, putem App. store (za IOS) ili Google play (za Android) ili skeniranjem QR šifre ispod.

Minimalni uvjeti sistema za aplikaciju
Android: 4.3 i naredne.

IOS: 8.0 i naredne.

Bluetooth: 4.0 i naredne.

Registracija i Ulaz

Kada se otvori aplikacija, pojaviti će se ekran kao što je prikazano na slici 1.

Ako se ulazi po prvi puta treba završiti registraciju prije nastavljanja.

Za ulaz u registriranje kliznite duž ekrana slika 1 od desna nalijevo ili odaberite tipku "Registriraj se" (Uneti) koja se nalazi ispod "Pristup". Naći ćete se na ekranu koji je prikazan na slici 2. Utipkati email adresu, lozinku i pritisnuti "Registriraj se" (Uneti).

Odabrati željeni sustav između metričkog i imperijalnog te potvrditi odabir pritiskom "Slijedeći".

Za kraj registracije podesiti vlastiti profil korisnika sa podacima ime, dob, spol, datum rođenja itd.

Podešavanje vlastitog profila je važno jer se uneseni podaci koriste kao polazna točka aplikacije za analiziranje svih parametara.

Sve postavke potvrditi pritiskom tipke "Slijedeće".

Sada je moguće ručno podesiti vlastiti cilj pomicanjem prsta ulijevo ili udesno. Potvrditi odabir.

Upaliti će se glavni ekran (slika 3).

Spajanje

Uključiti Bluetooth na smartphonu i pritisnuti "Uredaj" za ulaz na ekran na slici 4 Pritisnuti "Spajanje".

Stanite na vagu kako bi se uključila i kada se na ekranu smartphona prikažu vrijednosti koje šalje vaga (slika 5) pritisnuti "Spajanje" (Legato).

Napomena: ako niste sigurni da podaci koji vizualizirate na vlastitom smartphonu dolaze sa željene vage, pritisnite "Nova potraga" za ponavljanje prethodnih koraka.

Kada Bluetooth vašeg smartphona nađe vagu možete promijeniti ime vage.

Pritisnuti ok za potvrdu odabira (slika 6).

Kada je završeno spajanje podataka pritisnuti na "Idi" (Andare).

Stanite na vagu kako bi se uključila.

Preporučuje se stati na vagu golim nogama, jer u protivnom nije moguće očitati točne podatke. Nakon vaganja ekran je sličan onom na slici 7.

Upute

1. Upravljanje s više profila

Pritisnuti ikonu gore lijevo kao što je prikazano na slici 8.

Na ovaj način popis dodanih profila će se prikazati kao što je prikazano na slici 9

Moguće je odabrati profil korisnika za nastavljanje s vaganjem, kontrolirati i upravljati registriranim podacima.

Za dodavanje drugih profila pritisnuti "Dodati". Ili pritisnuti "Ja" dolje lijevo i odabrati "Dodati".

Pojaviti će se ekran za podešavanje detalja profila.

Nastaviti sa podešavanjem profila i potvrditi.

Umetnuti željenu težinu i potvrditi.

Pritisnuti "Idi" (Andare) te nastaviti s vaganjem.

Nakon vaganja se prikazauju svi parametri.

Za uklanjanja dodanog profila pritisnuti "Ja" dolje desno na glavnom ekranu.

Odabrati željenog člana i odabrati "Obriši" kao što je prikazano na slici 10

Nadalje je moguće dodati profil kao "Posjetilac"

(Invitato), omogućujući vizualizaciju svih

parametara, bez pridruživanja profila.

Pritisnuti ikonu gore lijevo kao što je prikazano na slici 8

Pritisnuti "Posjetilac" (Invitato).

Pritisnuti "Idi" (Andare).

Uključuje se ekran za podešavanje profila.

Potvrditi podatke.

Nastaviti s vaganjem

Nakon vaganja se pojavljuju svi parametri.

Napomena: ako u trenutku podešavanja profila pritisnete "preskoči" (bez unošenja podataka vezanih uz profil posjetitelja) na kraju vaganja se vidi samo težina.

2. Ručno unošenje težine

Moguće je ručno unijeti vlastitu težinu.

Pritisnuti ikonu "+" gore desno kao što je prikazano na slici 11.

Kliznite s desna nalijevo za unos željene težine kao što je prikazano na slici 12

Napomena: kada se težina unosi ručno, prikazani parametri su kao što je prikazano na slici 13.

3. Kontrola parametara

Odabrati željeni parametar (na primjer BMI) i aplikacija će prikazati više detalja o određenom

parametru kao što je prikazano na slici 14.

Body Mass Index (BMI), definirana kao tjelesna težina podjeljena četvrt visine, je parametar koji se koristi za dobivanje procjene vlastite težine i vlastitog zdravstvenog stanja.

3.1 Body Mass Index (BMI)

Pokazatelj tjelesne mase se koristi za dobivanje općenite procjene vlastite tjelesne težine i vlastitog zdravstvenog stanja. Moguće je izračunati rizik od patologija koje su vezane za težinu.

Općenito, slijedeća tablica se koristi kao početna točka za izračunavanje BMI.

Kategorija	BMI	
	Min	MAX
Jaka mršavost		<16,01
Poثرanjenost	16.01	17.50
Lagana poثرanjenost	17.51	18.50
Pravilno	18.51	25.00
Prehranjenost	25.01	30.00
Gojaznost I klasa (Umjerena)	30.01	35.00
Gojaznost II klasa (Teška)	35.01	40.00
Gojaznost III klasa (vrlo teška)	>40	
Super-gojaznost	>50	
Super super gojaznost	>60	

3.2 Masne naslage

Postotak tjelesne masnoće je izračun masne naslage podjeljeno na tjelesnu masu pomnoženo za 100. Masna masa se sastoji od primarne masnoće i masnih naslaga. U ovom priručniku postotak tjelesne masnoće se izračunava putem BIA.

Slijedi tablica za procjenu vlastitog postotka masne naslage.

3.3 Postotak tjelesne tekućine

Postotak tjelesne tekućine se mijenja ovisno i spolu i dobi. U svakom slučaju je važno održavati nivo hidratacije lagano iznad 50%.

Spol	% tjelesna masnoća	% tjelesna tekućina
Muškarci	Od 4 do 14	Od 70 do 63
	Od 15 do 21	Od 63 do 57
	Od 22 do 24	Od 57 do 55
	Iznad 25	Od 55 do 37
Žene	Od 4 do 20	Od 70 do 58
	Od 21 do 29	Od 58 do 52
	Od 30 do 32	Od 52 do 49
	Iznad 33	Od 49 do 37

4. Kontrola povijesnih parametara

Pritisnuti na "Povijesni prikaz" (Povijest) na glavnom ekranu kao što je prikazano na slici 15 Aplikacija prikazuje povijesni prikaz vaganja odabranog profila.

Ekran će biti kao što je prikazano na slici 16 Odabrati željeni uneseni podatak i prikazati će se svi parametri koji su vezani uz podatak kao što je prikazano na slici 17.

Moguće je izbrisati bilo koji uneseni podatak. Za Android, pritisnuti na duže pohranjeni podatak koji želite izbrisati.

Može se poništiti/potvrditi odabir.

Za IOS kliznite duž pohranjenih podataka s desna nalijevo i prikazati će se ikona kao ona prikazana na slici 18

Pritisnuti na ikonu za uklanjanje podatka.

5. Kontrola trendova

Pritisnuti "Trend" kao što je prikazano na slici 19.

Aplikacija će prikazati dijagram koji se odnosi na odabrani parametar (slika 20).

Pritisnuti na ikonu željenog parametra (kao što je prikazano na slici 21) za vizualizaciju dijagrama.

6. Podešavanje

6.1 Profil korisnika

Pritisnuti na ikonu Ja.

Ekran će biti kao što je prikazano na slici 22 Odabrati glavnu sliku ekrana za objavljivanje sljedećih informacija:

Slika profila;

Ime;

Spol;

Datum rođenja;

Visina.

Za mijenjanje informacija vezanih uz dodane profile pritisnuti na sliku željenog profila.

Podesiti željene informacije i potvrditi odabir.

6.2 Podešavanje ciljne težine

Pritisnuti na ikonu Ja.

Pritisnuti "Promjena" kao što je prikazano na slici 23.

Kliznuti desno ili lijevo i potvrditi odabir (slika 24).

Za mijenjanje cilja dodanog profila nastaviti kao što slijedi:

-Pritisnuti na ikonu Ja.

-Odabrati željeni profil.

-Odabrati informaciju "cilj".

-Kliznuti desno ili lijevo i potvrditi odabir.

6.3 Ekran podešavanja

Pritisnuti Ja.

Pritisnuti ikonu kao što je prikazano na slici 25.

Prikazati će se ekran kao što je prikazano na slici 26.

6.3.1 Podešavanje profila (Podešavanje korisničkog računa)

S ovog ekrana je moguće kontrolirati/mijenjati podešavanje vezano uz e-mail i lozinku (slika 27).

6.3.2 Podešavanje mjerne jedinice (Konfiguracija jedinica)

S ovog ekrana je moguće pretvaranje mjerne

jedinice metričkog sustava (cm/kg) u imperijalni (inč, mile/lb/st:lb) i obrnuto (slika 28).

6.3.3 Podsjetnik vaganja (Podsjetnik težine)

S ovog ekrana se može podesiti sat (slika 29) i ponavljanje (slika 30) podsjetnika vaganja.

Ponavljanja na raspolaganju za podsjetnik su: jedanputa, radni dani (od ponedjeljka do petka) i svi dani.

6.3.4 Pokazatelj zdravlja

S ovog ekrana se može odabrati da li prikazati ili sakriti neke parametre tijekom vaganja kao što su: proteini, stupanj gojaznosti, fizička dob, mršava masa (slika 31).

6.3.5 Mišljenje

Na ovom ekranu je moguće dati feedback za aplikaciju, kao što su savjeti i komentari.

6.3.6 Pomoć

S ovog ekrana se može ući u odjeljak za pitanja i česte odgovore.

6.3.7 Posjeti web stranicu (Posjeti web stranicu)

Na ovom ekranu je na raspolaganju link putem kojega možete ući na stranicu OKOK APP, na kojoj možete konzultirati informacije o OKOK-u i ažurirati aplikaciju.

6.3.8 Privacy i pristanak (ugovor o privatnosti)

Ovaj ekran prikazuje informacije o privatnosti i pristanak vezan uz korištenje podataka za korištenje aplikacije.

6.3.9 Detalji aplikacije (o OKOK)

Na ovom ekranu se mogu konzultirati informacije o instaliranoj verziji aplikacije i obavijesti o ažuriranju.

6.3.10 Ukloni cache

Na ovom ekranu se mogu ukloniti sa mobitela cache koje proizvodi aplikacija.

6.3.11 Spoji na Google Fit/Apple Health

Korisnici Androida mogu aktivirati sinkronizaciju sa Google Fit (slika 32).

Registrirani podaci se sinkroniziraju između dvije aplikacije.

Korisnici IOS-a mogu aktivirati sinkronizaciju sa Apple Health (slika 33).

Registrirani podaci se sinkroniziraju između dvije aplikacije.

7. FAQ

1. Prikazuje se prozorčić sa natpisom "Postojeći korisnički račun"

Provjeriti da li je registracija već izvršena sa vlastitim korisničkim računom.

Ako je izvršena pritisnuti "Zaboravljena lozinka" sa ulaznog ekrana za ponovno podešavanje lozinke.

2. Podaci nisu točni.

Staviti vagu na čvrstu i ravnu površinu

Stati pravilno na vagu.

Stati na vagu golim nogama.

3. Vaga se može spojiti na smartphone?

Da, ali tijekom korištenja vaga može biti spojena samo na jedan smartphone u krugu od 10 m udaljenosti.

Ako se vaga ne spaja na vlastiti smartphone prekontrolirati da li je možda ista spojena ili korištena od strane drugog smartphona.

8. Upute za vagu

Stanite na vagu kako bi se uključila.

Pričekati da se težina prikaže na LCD ekranu.

Isti će zasvjetlucati na par sekundi kako bi se
zatim zaustavio.
Vaga se automatski isključuje.
Pritisnuti tipku UNIT ispod vage za promjenu
mjerne jedinice metričkog sustava (kg) u
imperijalni (st/lb:st).



Il simbolo del cassonetto barrato indica che il prodotto è soggetto alla raccolta differenziata. Per le sue caratteristiche tecniche il prodotto, se smaltito impropriamente, può rivelarsi dannoso per la salute e per l'ambiente. Per questo motivo il prodotto non deve essere smaltito insieme ai rifiuti solido urbano. L'utente dovrà pertanto conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno ad uno o conferirla gratuitamente, in caso di prodotto di piccolissime dimensioni, presso i negozi che forniscono questo servizio. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sulla salute e sull'ambiente e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura. Lo smaltimento abusivo del prodotto comporta l'applicazione delle sanzioni previste dalla normativa vigente. Diversi tipi di batterie o batterie nuove ed usate non devono essere mischiate. Non utilizzare batterie ricaricabili e non tentare di ricaricare le pile non ricaricabili. Si raccomanda di utilizzare solo batterie dello stesso tipo o equivalenti a quelle raccomandate. Inserire le batterie secondo la corretta polarità (+/-); Per sostituire le pile: rimuovere il portello, rimuovere dal vano pile le pile scariche, inserire le pile nuove facendo attenzione alla polarità, riposizionare il portello. Non lasciare le pile o eventuali utensili a portata dei bambini. Non buttare le pile scariche nel fuoco o disperderle nell'ambiente, ma smaltirle operando la raccolta differenziata. Non collegare tra loro gli elettrodi del vano pile per evitare corto circuiti. Il vano pile deve essere protetto dall'umidità e dalla pioggia. Conservare per future referenze.

E - El símbolo del contenedor de basura tachado con un aspa indica que el producto está sujeto a recogida selectiva. Debido a sus características técnicas, si el producto se elimina de forma indebida, puede resultar perjudicial para la salud y el medio ambiente. Por esta razón, el producto no debe eliminarse junto con los residuos sólidos urbanos. El usuario, por lo tanto, deberá depositar el aparato, cuando este llegue al final de su vida útil, en los centros de recogida selectiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos correspondientes, o bien entregarlo al distribuidor cuando compre un nuevo aparato similar, a razón de uno por uno, o dejarlo gratuitamente, en caso de productos muy pequeños, en las tiendas que proporcionen este servicio. La adecuada recogida selectiva para realizar el reciclaje del aparato en desuso, su tratamiento y eliminación de forma compatible con el medio ambiente contribuye a evitar posibles efectos negativos sobre la salud y el medio ambiente y favorece la reutilización y/o reciclaje de los materiales de los que está compuesto el aparato. La eliminación ilegal del producto conlleva la aplicación de las sanciones previstas en la normativa vigente. Diferentes tipos de baterías o pilas, nuevas o usadas, no tienen que estar mezcladas. No utilizar pilas recargables y no tratar de recargar las pilas que no lo son. Se aconseja utilizar solamente pilas del mismo tipo u otras equivalentes a las recomendadas. Insertar las pilas teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Para sustituir las pilas: abrir la tapa, extraer las pilas descargadas, insertar las pilas nuevas considerando la polaridad, reposicionar la tapa. No dejar las pilas o eventuales utensillos al alcance de los niños. No arrojir las pilas usadas al fuego ni dispersarlas en el ambiente, utilizar la recolección de residuos diferenciada. No poner en contacto los electrodos de la cavidad de las baterías para evitar corto circuito. Proteger la cavidad de las baterías de la humedad y de la lluvia. Conservar para futuras referencias.

P - O símbolo do contentor de lixo barrado indica que o produto é sujeito à recolha diferenciada. Devido às características técnicas, o produto se eliminado indevidamente, pode se tornar perigoso para a saúde e meio ambiente. Por esta razão o produto não deve ser eliminado junto com o lixo sólido urbano. O usuário deverá portanto entregar o equipamento sem mais utilização nos centros de recolha específicos para lixo eletrônico e eletrotécnico, ou ao entregá-lo ao revendedor no momento da aquisição de um novo equipamento de tipo equivalente, na proporção de um a um ou entregá-lo gratuitamente, em caso de produtos de dimensões muito pequenas, nas lojas que oferecem este serviço. A recolha diferenciada adequada para a entrega em seguida do equipamento inutilizável a reciclagem, ao tratamento e à eliminação ambiental compatível contribui à evitação de possíveis efeitos negativos para a saúde e o meio ambiente e favorece a reutilização e/ou a reciclagem dos materiais com os quais é composto o equipamento. A eliminação abusiva do produto comporta a aplicação das sanções previstas pela normativa vigente. Diferentes tipos de baterias novas e usadas não devem ser misturadas. Não utilize baterias recarregáveis e não tente recarregar as pilhas que não podem ser recarregadas; recomenda-se utilizar somente baterias do mesmo tipo ou equivalentes às que foram recomendadas. Inserir as baterias seguindo a correta polaridade (+/-); para substituir as pilhas: tire a tampa, remover do vão as pilhas descarregadas, inserir as pilhas novas com atenção à polaridade, reposicionar a tampa. Não deixe as pilhas ou eventuais ferramentas ao alcance das crianças; não jogue as pilhas descarregadas no fogo e não as desperdice no meio ambiente, coloque-as nos contentores para a recolha diferenciada; não ligue entre eles os electrodos do vão das pilhas para evitar curtos-circuitos. Proteja o vão das pilhas da humidade e da chuva. Guarde para futuras referências.

GR - Το ακυρωμένο σύμβολο κάδου απορριμμάτων υποδεικνύει ότι το προϊόν υπόκειται σε ανακύκλωση. Για τα τεχνικά χαρακτηριστικά του, το προϊόν, εάν δεν απορριφθεί σωστά, μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία μας και το περιβάλλον. Για το λόγο αυτό, το προϊόν δεν πρέπει να απορριπτεί μαζί με τα στερεά αστικά απόβλητα. Κατά συνέπεια, η χρήση θα πρέπει να μεταφέρεται την συσκευή στο τέλος της λειτουργικής ζωής της σε κατάλληλα διαφοροποιημένα κέντρα συλλογής για ηλεκτρονικές συσκευές και ηλεκτρο-τεχνικά απόβλητα, ή να την επιστρέψει στον λιανοπωλητή κατά την αγορά μιας νέας συσκευής ισοδύναμου τύπου, ή να την αποδώσει δωρεάν, σε περίπτωση πολύ μικρών διαστάσεων σε καταστήματα που παρέχουν αυτή την υπηρεσία. Η κατάλληλη ξεχωριστή συλλογή για την μετέπειτα πρόωθηση στην ανακύκλωση, επεξεργασία και περιβαλλοντικά συμβατή διάθεση συμβάλλει στην αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων για το περιβάλλον και την υγεία και προωθεί την επαναχρησιμοποίηση ή / και ανακύκλωση των υλικών που απαρτίζουν τον εξοπλισμό. Παράνομη απορριψη του προϊόντος από τον ιδιοκτήτη συνεπάγεται την εφαρμογή των διοικητικών κυρώσεων που προβλέπεται από το νόμο. Μην χρησιμοποιείτε μαζί καινούργιες και χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και μην προσπαθήσετε να επαναφορτίσετε απλές μπαταρίες. Προτείνεται να χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες ίδιου τύπου ή αντίστοιχες με αυτές που συστήνονται. Εισάγετε τις μπαταρίες με τη σωστή πολικότητα (+/-). Για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες: αφαιρέστε το κάλυμμα, αφαιρέστε τις άδεις μπαταρίες από το χώρο μπαταριών, βάλτε τις νέες μπαταρίες προσοχώντας την πολικότητα, επανατοποθετήστε το κάλυμμα. Μην αφήνετε τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με μπαταρίες ή άλλα εξαρτήματα. Μην πιεάζετε τις άδεις μπαταρίες στη φωτιά ή στο περιβάλλον, αλλά χρησιμοποιείτε κάποια υπηρεσία ανακύκλωσης. Μην ενοχλείτε τους πούλους στις άδεις μπαταρίες για να μην προκαλέσετε βρογχικό κώμα. Ο χώρος των μπαταριών πρέπει να προστατεύεται από την υγρασία και τη βροχή. Κρατήστε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική χρήση.

HR - Oznaka prekržene kante za otpad označava da je proizvod namijenjen za odvojen prikupljanje otpada. Zbog svojih tehničkih karakteristika, ako proizvod nije pravilno odložen, može biti opasan za zdravlje i okoliš. Zbog toga proizvod ne smije bit odložen zajedno s gradskim otpadom. Korisnik treba odložiti nefunkcionalni uređaj u određeni centar za odvojen prikupljanje elektronskog i elektrotehničkog otpada, ili predati prodavaču u trenutku kupnje novog proizvoda istog tipa ili predati bez plaćanja dodatnih troškova, u slučaju proizvoda malih dimenzija, u centrima koji nude ovaj tip usluge. Adekvatno odvojen prikupljanje otpada za naredno recikliranje odbačenih uređaja, za tretiranje i odlaganje u skladu s okolišem doprinosi izbjegavanju negativnoj utjecaja na zdravlje i okoliš te pomaže za naknadno korištenje i/ili recikliranje materijala od kojeg se sastoji uređaj. Nепrimjereno odlaganje proizvoda stvara komplikacije te sankcije provode vezačim odredbama. Različite nove i korištene baterije trebete razvrstati. Ne koristite i ne punite nepunjive baterije. Koristite isključivo baterije iste vrste ili slične onima koje se preporučuju. Pravilno umetnite baterije prema polaritetu (+/-). Kako biste zamijenili baterije, otvorite poklopac, izvadište istrošene baterije iz ležišta, umetnite nove baterije pažeci na polaritet, te zatvorite poklopac. Ne ostavljajte baterije i ostali pribor na dohvāt djece. Ne bacajte istrošene baterije u vātr u ni prirod, već ih odložite na posebno označena mjesta. Kako biste izbjegli kratki spoj ne spajajte elektrode iz ležišta baterija. Sačuvajte ove upute.

Importato e fabbricato da: General Trade spa - Via G. Cassano - Km 2,2
74015 Martina Franca (TA) ITALY - customer@generaltrade.it - www.generaltrade.it

Prodotto di provenienza Extra-UE

L'etichetta fa parte integrante del prodotto, leggere e conservare per futuri riferimenti.

Graphic design is exclusive property of the General Trade spa

