NÁVOD K POUŽITÍ

Osobní váha s analýzou tělesného složení

Bluetooth · aplikace OKOK·International



Před prvním použitím si pozorně přečtěte tento návod a uschovejte ho pro pozdější potřebu.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ



VAROVÁNÍ! Váha měří složení těla pomocí slabého elektrického proudu, který prochází tělem a je pro zdravé osoby neškodný. Váhu **nesmí používat osoby s kardiostimulátorem** ani s jiným implantovaným nebo nositelným elektronickým zdravotnickým přístrojem.

- Těhotné ženy by neměly používat funkci měření tělesného složení. Mohou se vážit v ponožkách – váha pak měří jen hmotnost.
- Údaje o složení těla mohou být nepřesné u dětí, seniorů, vrcholových sportovců a osob s otoky, horečkou nebo na dialýze.
- Na váhu nevstupujte s mokrýma nohama a nestavte ji na mokrou podlahu – hrozí uklouznutí. Skleněná plocha je za mokra kluzká.
- Na váhu neskákejte a nestoupejte na její okraj – váha by se mohla převrátit.
- Nepřekračujte maximální nosnost uvedenou na váze nebo na obalu.
- Výsledky měření jsou orientační a nenahrazují lékařské vyšetření. O změnách stravy nebo léčby se poraďte s lékařem.
- Váhu chraňte před pády, nárazy, vlhkostí a vysokými teplotami. Neponořujte ji do vody.
- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při spolknutí baterie ihned vyhledejte lékaře.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

1. Otevřete kryt bateriového prostoru na spodní straně váhy a vložte baterie se správnou polaritou (typ baterií je vyznačen v bateriovém prostoru). Pokud jsou baterie již vložené, vytáhněte izolační proužek.
2. Postavte váhu na rovnou a pevnou podlahu (dlažba, parkety). Na koberci nebo měkké podložce váha neměří přesně.
3. Na telefonu zapněte Bluetooth.

1. STAŽENÍ APLIKACE OKOK

Váha spolupracuje s bezplatnou aplikací **OKOK·International** pro telefony s Androidem i pro iPhony. Aplikaci můžete stáhnout dvěma způsoby:

a) Naskenujte QR kód fotoaparátem telefonu a otevřete odkaz ke stažení.

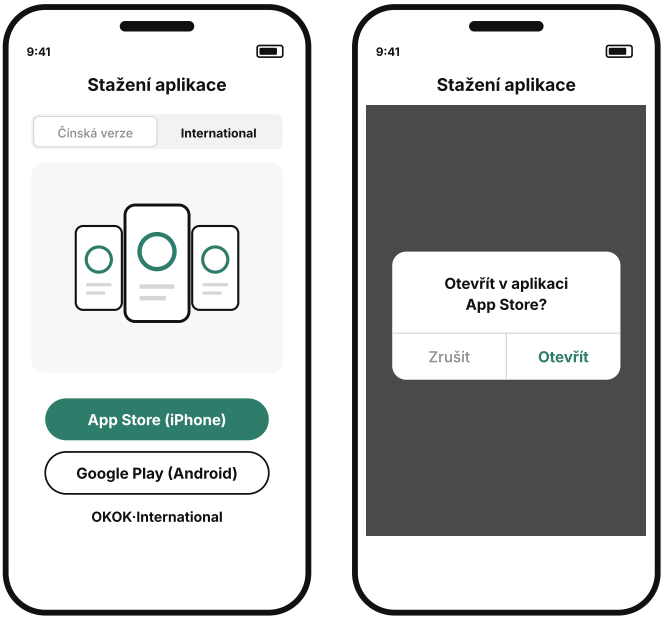
b) V obchodě Google Play nebo App Store vyhledejte aplikaci:

OKOK·International

> Aplikace zatím není k dispozici v češtině – v telefonu nastaveném na češtinu se obvykle zobrazí v angličtině.

2. INSTALACE APLIKACE

Na stránce ke stažení zvolte mezinárodní verzi (International) a podle typu telefonu klepněte na **App Store** nebo **Google Play**. Potvrďte otevření obchodu a aplikaci nainstalujte.

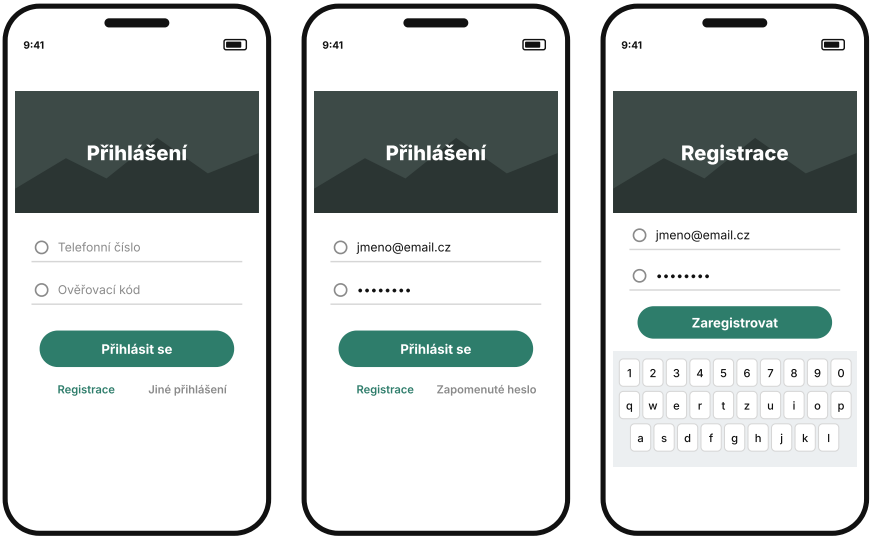


Obr. 1 – Stažení a instalace aplikace (ilustrační)

3. REGISTRACE A PŘIHLÁŠENÍ

Otevřete aplikaci a vytvořte si účet. Registraci a přihlášení lze provést těmito způsoby:

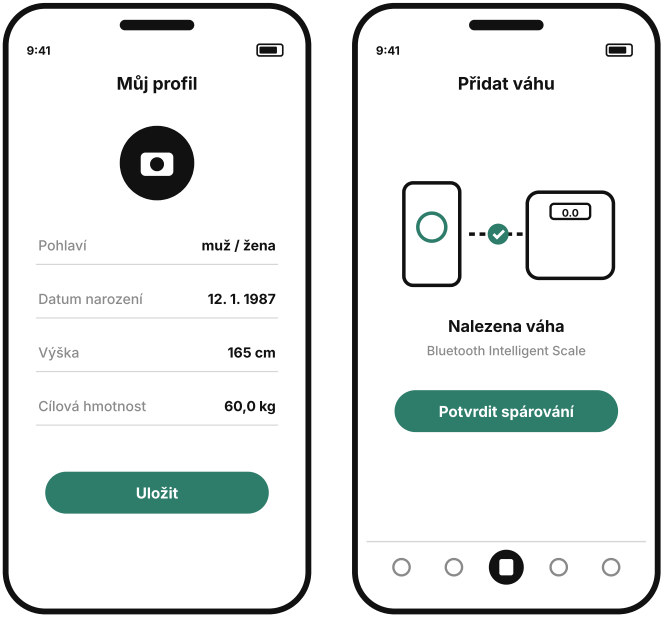
1. pomocí čísla mobilního telefonu (přihlášení ověřovacím kódem z SMS),
2. pomocí e-mailové adresy a hesla (aplikace nabízí také přihlášení přes účet WeChat nebo QQ).



Obr. 2 – Přihlášení telefonním číslem, přihlášení e-mailem a registrace (ilustrační)

4. PŘIPOJENÍ VÁHY PŘES BLUETOOTH

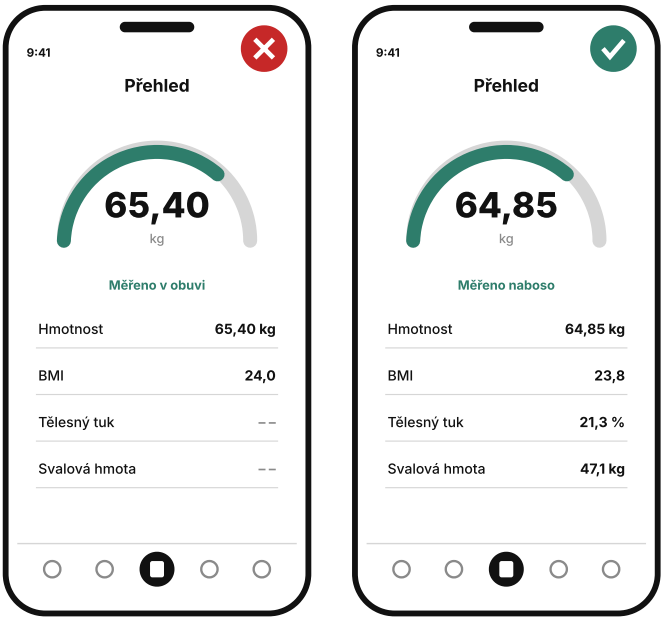
1. Na telefonu zapněte Bluetooth. Pokud o to aplikace požádá, povolte jí přístup k Bluetooth. U telefonů s Androidem povolte i přístup k poloze a zapněte určování polohy – bez toho aplikace váhu často nenajde.
2. V aplikaci vyplňte svůj profil – pohlaví, datum narození a výšku. Spolu s naměřeným odporem těla z nich aplikace vypočítává složení těla, proto je zadejte přesně.
3. V aplikaci zvolte přidání váhy (**Bluetooth Intelligent Scale**). Zobrazí se obrazovka pro spárování.
4. Stoupněte si na váhu a vyčkejte, až se na displeji ustálí a uzamkne aktuální hmotnost.
5. V aplikaci se zobrazí nalezená váha. Klepnutím na **Potvrdit spárování** připojte váhu k účtu.



Obr. 3 – Vyplnění profilu a spárování váhy (ilustrační)

5. MĚŘENÍ A SYNCHRONIZACE DAT

Otevřete aplikaci a stoupněte si na váhu. Po dokončení měření se výsledky automaticky přenesou do aplikace a uloží do historie.



Obr. 4 – Vlevo chybné měření v obuvi, vpravo správné měření naboso (ilustrační)

Obr. 4 vlevo: měření v obuvi. Váha změří jen hmotnost (zvýšenou o hmotnost obuvi), údaje o složení těla chybí nebo jsou chybné. **Obr. 4 vpravo:** měření naboso se správnými údaji.

Zásady pro přesné měření

- Vážte se vždy **naboso** – bez ponožek a obuvi. Chodidla se musí dotýkat kovových elektrod.
- Chodidla mějte čistá a suchá, ale ne úplně vysušená (např. po saunování). Velmi suchá chodidla lze otřít mírně vlhkým hadříkem.
- Stůjte rovně a v klidu, hmotnost těla rovnoměrně rozložte na obě nohy a neopírejte se.
- Vážte se pokud možno každý den ve stejnou dobu, nejlépe ráno po probuzení, nalačno a po návštěvě toalety.
- Neměřte se hned po jídle, pití většího množství tekutin, sportu nebo koupeli – výsledky by byly zkreslené.

ÚDRŽBA A PÉČE

- Váhu otírejte měkkým, mírně navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla, abrazivní ani agresivní čisticí prostředky.
- Váhu neponořujte do vody a nestavte na ni žádné předměty.
- Pokud váhu delší dobu nepoužíváte, vyjměte z ní baterie.
- Váhu skladujte vodorovně na suchém místě.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Řešení
Displej se nerozsvítí	Zkontrolujte polaritu baterií nebo vložte nové baterie.
Aplikace váhu nenajde	Zapněte Bluetooth, povolte aplikaci přístup k Bluetooth (u Androidu i k poloze a zapněte určování polohy). Stoupněte si na váhu, aby se aktivovala, a telefon mějte v její blízkosti.
Zobrazí se jen hmotnost, chybí údaje o složení těla	Vážte se naboso, chodidla položte na elektrody a stůjte v klidu. Zkontrolujte údaje v profilu.
Hmotnost kolísá nebo je nepřesná	Postavte váhu na rovnou a pevnou podlahu (ne na koberec) a stůjte v klidu.
Data se nepřenesou do aplikace	Před měřením otevřete aplikaci a zkontrolujte, že je Bluetooth zapnutý a váha spárovaná s vaším účtem.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Elektrické výrobky a baterie nepatří do směsného komunálního odpadu. Odevzdejte je na místech určených ke sběru a recyklaci. Informace o likvidaci vám poskytne místní úřad.