

GARMIN[®]

Garmin Index™ Smart kaal



Kasutusjuhend

© 2016 Garmin Ltd. või selle tütarfirmad

Kõik õigused kaitstud. Käesolevat juhendit ega ühtegi tema osa ei tohi kopeerida ilma Garmini eelneva kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab enesele õiguse muuta ning parendada enese tooteid ning teha muudatusi sisus ilma kohustuseta teavitada mis tahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva Garmini toote kasutamise kohta palun külasta Garmini veebilehte (www.garmin.com).

Garmin®, Garmini logo ja ANT® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ ja USB ANT Stick™ on Garmin Ltd. või selle tütarfirmade kaubamärgid. Neid kaubamärke ei või kasutada Garmini otsese loata.

Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Mac® on Apple Inc. USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance registreeritud kaubamärk. Windows® Microsoft Corporation USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

M/N: N5; ATWINC1500-MR210PA

Sisukord

| | |
|--|----------|
| Alustamine | 1 |
| Seadme ülevaade | 1 |
| Jaluste paigaldamine | 1 |
| Patareide paigaldamine | 1 |
| Möötühikute muutmine | 1 |
| Olekuikoonid | 1 |
| Seadme esmane seadistamine | 1 |
| Kasutajate lisamine | 2 |
| Kasutajate muutmine | 2 |
| Wi-Fi ühenduse muutmine | 2 |
| Mõõtmisandmete lugemine ja salvestamine | 2 |
| Mõõtmisandmed | 2 |
| Seadme teave | 2 |
| Seadme hooldus | 2 |
| Tehnilised andmed | 3 |
| Veaotsing | 3 |
| Tarkvarauuendused | 3 |
| Lisainfo | 3 |
| Nõuanded täpsete kaaluandmete kuvamiseks | 3 |
| Seade ei tunne mind ära | 3 |
| Mu kaal ei salvesta mõõtmisandmeid | 3 |
| Tehaseseadete taastamine | 3 |
| Indeks | 4 |



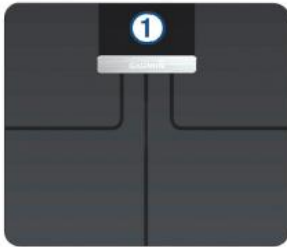
Alustamine

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Mõõtmiseks saadab seade kehast läbi elektrivoolu. Seadet ei tohi kasutada inimesed, kellel on südamestimulaator või mõni muu sisemine meditsiiniline seade. Kui oled rase või kahtlustad rasedust, pea nõu oma arstiga enne seadme kasutamist.

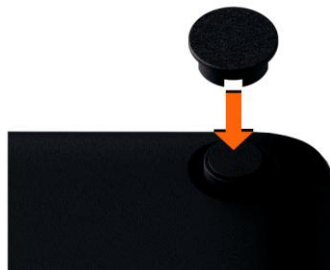
Seadme ülevaade



| | |
|---|-------------------|
| ① | LCD-ekraan |
| ② | Nullimisklahv |
| ③ | Mõõtühikute lüüti |
| ④ | Patareipesa kaas |

Jaluste paigaldamine

Kõige täpsema tulemuse saad siis, kui kasutad kaalu kõval ja tasasel põrandal. Kui kasutad kaalu vaipkattega põrandal, peaksid paigaldama kaalu külge kaasasolevad jalused. Jalused ei ole vajalikud, kui kasutad seadet kõval põrandal. Suru jalused seadme iga jala külge.



Patareide paigaldamine


Seade töötab nelja AA-tüüpi patareiga.

1 Eemalda patareipesa kaas.

2 Sisesta neli AA-tüüpi patareid vastavalt polaarsusele.



3 Aseta patareipesa kaas tagasi.

Pärast patareide paigaldamist hakkab juhtmevaba indikaator LCD-ekraanil vilkuma ja ilmub ikoon , mis näitab, et seade on valmis seadistamiseks.

Mõõtühikute muutmine

Kaalu allosal asub lüüti, mis võimaldab valida soovitud mõõtühiku.

Olekuikoonid

Seadmel oleval LCD-ekraanil ilmuvad ikoonid, mis näitavad andmeühendust ja kasutatavaid mõõtühikuid. Vilkuv ühenduse ikoon annab märku, et seade otsib signaali; kui ikoon lõpetab vilkumise, siis on seade leidnud juhtmevaba ühenduse signaali.

| | |
|---|---|
|  | Wi-Fi® signaali olek |
|  | Bluetooth® juhtmevaba signaali olek |
|  | ANT® juhtmevaba signaali olek |
|  | Kehamassiindeks |
|  | Rasvaprotsent % |
|  | Vee kogus organismis % |
|  | Lihasmass |
|  | Luumass |
|  | Vähenev akutase |
|  | Külastajakasutaja |
|  | Paigaldusrežiim |
|  | Tarkvarauuendus |
|  | Andmete üleslaadimine või tarkvarauuendus oli edukas |
|  | Andmete üleslaadimine või tarkvarauuendus ei olnud edukas |

Seadme esmane seadistamine

Kõikide seadme funktsioonide kasutamiseks on Garmin Index kehamassiindeksi kaal tarvis seadistada Garmin Connectiga™ ja ühendada see ühilduva Wi-Fi ruuteriga.

1 Mine www.garminconnect.com/indexscale.

2 Valikud:

- Vali **Mobile**, kui soovid seadme paigaldada, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.
- Vali **WPS**, et seadistada kaal kasutades WPS ühendusega ruuterit.

- Järgi arvuti või nutitelefoni ekraanile ilmuvaid juhiseid, et oma seade paigaldada ja seadistada.

MÄRKUS: kuni sa pole paigaldamist lõpetanud, on seade piiratud funktsionaalsusega.

Kasutajate lisamine

Garmin Connect kontot omades saab Garmin Index kaalu kasutada kuni 15 inimest. Igal lisatud kasutajal peab olema Garmin Connect konto.

Kasutajate muutmine

Kaal tunneb kasutajad automaatselt ära vastavalt nende kaalule ja kasutustihedusele. Pärast kaalumist ilmub ekraanile sinu kaal ja iniitsiaalid. Samase kasutaja äratundmisel vajutage seadmel, et liikuda läbi kasutajate nimekirja, kuni leiad enda kasutaja.

Kui seadme ekraanile ilmuvad iniitsiaalid, toksa seadet, et sirvida kaalus registreeritud kasutajate nimekirja.

Wi-Fi ühenduse muutmine

Wi-Fi ühenduse muutmiseks saad igal ajal pöörduda tagasi kaalu seadistuste leheküljele.

MÄRKUS: seadistuste juurde tagasipöördumisel ei kustutata kasutajate andmeid.

Vajuta kaalu allosas asuvat **RESET** nappu.

LCD-ekraanil hakkab vilkuma juhtmevaba ühenduse signaal, mis tähendab, et kaal on valmis seadistamiseks (vt „Seadme esmane seadistamine, lk 1).

Mõõtmisandmete lugemine ja salvestamine

Iga kord, kui kaalule astud, mõõdab seade sinu kaalu ja teisi andmeid. LCD-ekraan kuvab andmed automaatselt, liikudes uute mõõtmisandmete juurde iga paari sekundi möödudes.

- Võta jalast ära sokid ja jalatsid.
- Toksa kaalu.
LCD-ekraan aktiveerub.
- Seisa kaalule paljajalu.



NIPP: parimaks tulemuseks astu kaalule, nagu on näidatud pildil; ära astu kaalu ekraanile ega Garmin® logo peale.

Kaal kaalub sind ja kuvab automaatselt sinu iniitsiaalid ja mõõdud.

- Vajuta kaalul, et mõõtmisandmeid kiiresti vaadata.

Kui oled kaalu seadistanud aktiivse Wi-Fi võrguühendusega, siis sinu andmed laaditakse automaatselt Garmin Connect kontole.

Mõõtmisandmed

Garmin Index Smart kaal kasutab bioelektrilist takistust, et arvutada sinu kehakoostist. Seade saadab väikses koguses elektrivoolu (mida sa ei tunne) ühes jalast sisse, läbi keha, kuni teise jalani. Seade mõõdab elektrisignaali, kui elektrivool on läbinud sinu keha, et hinnata sinu kehakoostist.

Kõige täpsemate tulemuste saamiseks kasuta seadet iga päev samal ajal ja samades tingimustes. Erinevad tegevused mõjutavad sinu kehakaalu, nagu nt veesisaldus kehas.

Garmin soovib kaalu kasutada 2 tundi pärast söömist, joomist, treeningut, pesemist või saunas kasutamist.

Body Mass Index (BMI): kehamaasiindeks ehk KMI näitab inimese kaalu ja pikkuse suhet; nende andmete abil saab enamasti määrata üle- või alakaalu.

Muscle Mass: lihaste mass kehas. Mõõdetakse kilogrammides.

Bone Mass: luude mass kehas, mõõdetakse kilogrammides.

Body Fat Percentage: rasvasisaldus näitab keha rasvasisaldust protsentides. Nii nagu liiga kõrge, on ka liiga madal keha rasvaprotsent ebatervislik ja võib kaasa tuua erinevaid terviseprobleeme.

Water Percentage: veesisaldus näitab kehas olevat veehulka protsentides. Andmeid saab kasutada vedelikupuuduse tuvastamiseks.

Seadme teave

Seadme hooldus

MÄRKUS

Välti kaalu kahjustamist, sest see võib toote eluiga vähendada.

Ära hoi seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära kasuta teravaid või söövitavaid vahendeid toote puhastamiseks.

Välti kemikaale sisaldavaid tugevaid puhastuslahuseid ja putukatõrjevahendeid, mis kahjustavad toote plastosi.

Seadme puhastamine

- Puhasta seadme pealispinda, kasutades õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud rätti.
- Pühi seade kuivaks

Tehnilised andmed

| | |
|-------------------------------|--|
| Maksimaalne kasutaja kaal | 181,4 kg |
| Patarei tüüp | 4 AA leelispatareid MÄRKUS Kasuta seadmes 1.5 V patareisid |
| Patarei kestvus | Kuni 9 kuud |
| Töötemperatuur | 10° kuni 40°C |
| Hoiustamistemperatuur vahemik | -20° kuni 50°C (-4° kuni 122°F) |
| Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz 802.11 b/g/n Wi-Fi tehnoloogia 2.4 GHz ANT juhtmevaba tehnoloogia 2.4 GHz Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia |

Veatsing

Tarkvarauuendused

Kui seade on ühendatud Wi-Fi võrguga, siis toimuvad tarkvarauuendused automaatselt.

Lisainfo

- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust kohaliku Garmini edasimüüjaga.

Nõuanded täpsete kaaluandmete kuvamiseks

Juhul kui kaalu mõõdetud andmed on ebatäpsed või ei ilmu, proovi järgnevat võimalusi:

- Astu kaalule, nagu on näidatud eelneval pildil; ära astu kaalu ekraanile ega Garmin® logo peale.
- Veendu, et kaalu pealispind on kuiv.
- Ära kannu sokke ega jalatseid.
- Kasuta kaalu iga päev enam-vähem samadel kellaaegadel ja sarnastes tingimustes.
- Garmin soovib kaalu kasutada 2 tundi pärast söömist, joomist, treeningut, pesemist või sauna kasutamist.

Seade ei tunne mind ära

- Täpsusta enda initsiaalid ja kaal, kasutades Garmin Connect kontot.
- Kui kaalu ekraanile ilmuvad valed isikuandmed, vajutage kaalul, et leida menüüst enda kasutaja initsiaalid.

Kaal tuvastab kasutaja vastavalt tema kaalule ja kasutustihedusele; juhul kui kaalu kasutavad kaks sama kehamassiga inimest, võib kaal vale kasutaja andmed registreerida.

Mu kaal ei salvesta mõõtmisandmeid

- Veendu, et patareid ei ole tühjaks saamas.
- Veendu, et oled läbinud esmase seadistuse ja seade on ühendatud Wi-Fi võrguga.

Tehaseseadete taastamine

Seadmes on võimalik taastada kõik tehasesätted.

MÄRKUS: tehaseseadete taastamine ei kustuta andmeid sinu Garmin Connect internetikontolt.

Hoia 5 sekundit all kaalu allosas asuvat **RESET** nuppu.

Indeks

lisad 3
patarei 1
 installimine
 1
Bluetooth tehnoloogia 1
seadme puhastamine 2
arvuti, ühendamine 2
seade, puhastamine 2

Garmin Connect 1, 2
ikoonid 1
esmane
paigaldamine
1
klahvid 1
mõõdud 2, 3
paaristamine 2
tehaseseadete taastamine
3
tarkvara,
uuendamine 3
tehnilised andmed 3
veaotsing 3
mõõtühikud 1
tarkvara
uuendamine 3
USB ANT Stick 1
kasutajaandmed 2
kasutajaprofiil 2
Wi-Fi 3







support.garmin.com

| | |
|--|--|
|  1800 235 822 |  +43 (0) 820 220230 |
|  + 32 2 672 52 54 |  0800 770 4960 |
|  1-866-429-9296 |  +385 1 5508 272  +385 1 5508 271 |
|  +420 221 985466 +420 221 985465 |  + 45 4810 5050 |
|  + 358 9 6937 9758 |  + 331 55 69 33 99 |
|  + 39 02 36 699699 |  (+52) 001-855-792-7671 |
|  0800 427 652 |  0800 0233937 |
|  +47 815 69 555 |  00800 4412 454 +44 2380 662 915 |
|  +35 1214 447 460 |  +386 4 27 92 500 |
|  0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9800 |  +34 93 275 44 97 |
|  + 46 7744 52020 |  +886 2 2642-9199 ext 2 |
|  0808 238 0000 +44 870 850 1242 |  +49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen |
|  913-397-8200 1-800-800-1020 | |

Käesoleva Garmin Index Smart Scale ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01959-00, läbivaadatud versioon B) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaata kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Garmin Index Smart Scale töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

