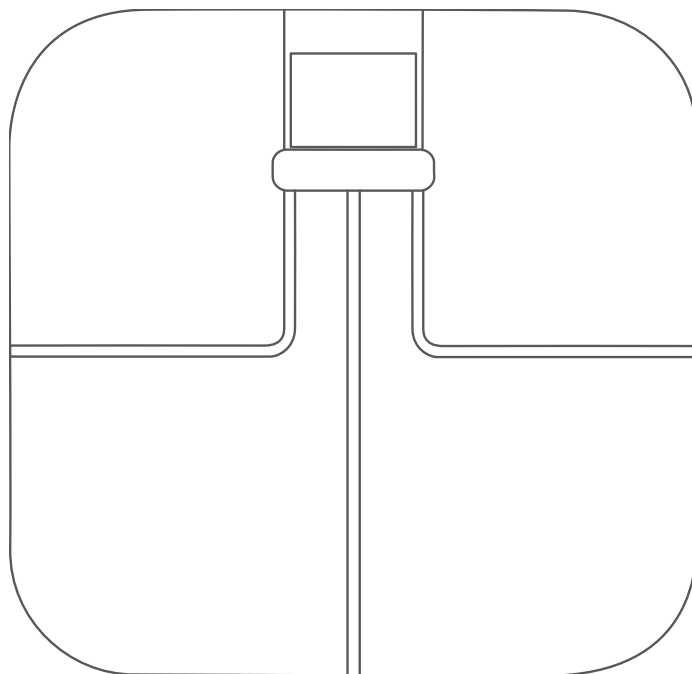


GARMIN®



INDEX™ S2 PAMETNA VAGA

Korisnički priručnik

© 2020 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin® i logotip Garmin trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™ i Index™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi pod licencom je tvrtke Garmin. Mac® zaštitni je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i ostalim državama. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Broj modela: C37408

Sadržaj

Početak rada.....	1
Pregled uređaja.....	1
Postavljanje uređaja.....	4
Dodatni korisnici.....	4
Promjena Wi-Fi veze.....	4
Očitavanje i bilježenje mjerenja.....	5
Izmjerene vrijednosti.....	5
Prilagodba zaslona vage.....	6
Brisanje mjerenja iz Garmin Connect računa.....	6
Informacije o uređaju.....	6
Montiranje podložaka.....	6
Postupanje s uređajem.....	6
Specifikacije.....	7
Rješavanje problema.....	7
Nadogradnje softvera.....	7
Kako mogu aktivirati uređaj?.....	7
Uređaj ne bilježi mjerenja.....	7
Uređaj me prepoznaje kao drugog korisnika.....	7
Moj je uređaj zaključan u načinu za postavljanje.....	7
Savjeti za čudne podatke o tjelesnom sastavu.....	8
Ponovno postavljanje uređaja.....	8
Dodatne informacije.....	8
Dodatak.....	8
Nutricijski status indeksa tjelesne mase.....	8
Status postotka masnog tkiva.....	9
Objašnjenja simbola.....	9

Početak rada

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Kako bi izvršio mjerenja, uređaj kroz tijelo korisnika pušta struju. Uređaj stoga ne bi trebale koristiti osobe s elektrostimulatorima ili drugim ugrađenim medicinskim uređajima. Obratite se liječniku prije korištenja ovog proizvoda ako ste u drugom stanju ili smatrate da biste mogli biti.

Pregled uređaja



①	LCD zaslon
②	Tipka za ponovno postavljanje
③	Prekidač za jedinice mjera
④	Vratašca odjeljka za baterije

Umetanje baterija

Uređaji upotrebljava četiri AAA baterije.

- 1 Uklonite poklopac odjeljka baterije.
- 2 Umetnite četiri AAA baterije i pazite na polaritet.



- 3 Vratite poklopac baterije.

Nakon umetanja baterija treperit će bežični svjetlosni indikator na LDC zaslonu i pojavit će se ikona   koja naznačuje da je uređaj spreman za postavljanje.

Mijenjanje mjernih jedinica

Vaga se može postaviti za upotrebu sa „stoneovima“ (st), kilogramima (kg) ili funtama (lbs).

Na donjoj strani vage prebacite prekidač na željene mjerne jedinice.

NAPOMENA: Ovime se ne mijenjaju mjerne jedinice u vašem računu Garmin Connect™.

Ikone statusa

Na LCD zaslonu pojavljuju se ikone koje naznačuju status veze i koje je mjerenje prikazano na zaslonu. Ako ikone bežičnog signala trepere, uređaj traži signal. Ako ikona svijetli, uređaj je povezan pomoću odgovarajuće bežične tehnologije.

	Status Wi-Fi® signala
	Status bežičnog Bluetooth® signala
BMI	Indeks tjelesne mase
	Postotak masnog tkiva
	Postotak vode u tijelu
	Skeletna mišićna masa
	Koštana masa
	Trend težine
	Vrijeme
	Slaba baterija
	Prepoznate čarape
	Korisnik gost
	Način za postavljanje
	Uređaj se sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect.
	Uređaj je zauzet. Nemojte se mjeriti.
	Uređaj se nadograđuje ili se ponovo postavlja. Za upotrebu će biti spreman za nekoliko minuta.
	Nadogradnja je uspjela.
	Nadogradnja nije uspjela.

Postavljanje uređaja

Kako biste ga postavili, uređaj Index S2 mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect i povezan s kompatibilnim Wi-Fi ruterom prije nego što možete upotrebljavati sve funkcije uređaja.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju  Garmin Connect.
- 2 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

NAPOMENA: Prije nego što ga možete početi upotrebljavati, možda ćete trebati nadograditi softver uređaja. Nadogradnja može potrajati nekoliko minuta.

- 3 Prilagodite prikaz widgeta (opcionalno).

Dodatni korisnici

Možete pozvati do 15 osoba. Svaka osoba mora imati Garmin Connect račun i biti kontakt vlasnika uređaja.

NAPOMENA: Dodatne korisnike može pozvati samo vlasnik uređaja.

Pozivanje drugih osoba putem aplikacije Garmin Connect

Svaka osoba mora imati Garmin Connect račun.

- 1 U izborniku Garmin Connect potražite ime korisnika.
- 2 Ako još niste povezani s tom osobom, odaberite **Povezivanje**.
- 3 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Upravljanje osobama**.
- 4 Odaberite **Pozovite kontakte** i odaberite ime.

Nakon što osoba prihvati pozivnicu, može upotrebljavati uređaj Index S2.

Promjena korisnika

Uređaj Index S2 automatski raspoznaje korisnike na temelju njihove težine. Kada zakoračite na uređaj, mjeri se vaša težina i na zaslonu se prikazuju vaši inicijali. Ako uređaj otkrije pogrešnog korisnika, možete promijeniti korisnika.

- Za pregled registriranih korisnika dodirnite uređaj.
- Ako niste registrirani korisnik ili ste korisnik gost, dodirujte uređaj dok se ne prikaže .

Podaci korisnika gosta ne pohranjuju se u memoriji uređaja niti se sinkroniziraju s Garmin Connect računom.

Promjena Wi-Fi veze

Možete dodati do sedam Wi-Fi mreža.

NAPOMENA: Samo vlasnik uređaja može dodati Wi-Fi mreže.

- 1 Dodirnite vagu.
- 2 Na donjoj strani vage pritisnite **RESET**.

NAPOMENA: Vraćanje uređaja u način za postavljanje neće izbrisati korisničke podatke ili pohranjene Wi-Fi podatke.

- 3 Pričekajte nekoliko sekundi.

Vaga će se isključiti. Vaga se uključuje u Bluetooth načinu rada za uparivanje.

- 4 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Općenito > Wi-Fi**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Očitavanje i bilježenje mjerenja

Da bi mjerenje težine bilo što preciznije, uređaj postavite na tvrd, ravan pod.

Svaki put kada zakoračite na uređaj mjeri se vaša težina i druga mjerenja. Izmjereni se podaci prikazuju na LCD zaslonu, a prikaz svakih nekoliko sekundi prelazi na novu izmjerenu stavku.

- 1 Izujte cipele i skinite čarape.
- 2 Dodirnite vagu.
Uključuje se LCD zaslon.
- 3 Bosonogi stanite na vagu.



SAVJET: Za najbolje rezultate mirno stanite tako da vam stopala budu položena ravno na staklenu površinu vage.

Na vagi se prikazuje vaša težina.

- 4 Kada vidite svoje inicijale, siđite s vage.
Na vagi se prikazuju dodatna mjerenja.

Ako ste uređaj postavili s aktivnom Wi-Fi vezom, mjerenja se automatski prenose na vaš Garmin Connect račun.

Izmjerene vrijednosti

Pametna vaga Index S2 s pomoću bioelektrične impedancije izračunava vaš tjelesni sastav. Uređaj kroz vaše tijelo od jednog do drugog stopala šalje malu količinu električne struje (koju nećete osjetiti). Uređaj mjeri električni signal nakon što prođe kroz vaše tijelo kako bi procijenio sve aspekte vašeg tjelesnog sastava.

Za najtočnije rezultate uređaj svaki put koristite u istim okolnostima i u približno isto vrijeme dana. Aktivnosti koje trenutno utječu na vašu težinu, hidraciju i raspored vode mogu utjecati na točnost mjerenja.

Garmin® preporučuje da dva sata prije korištenja uređaja ne jedete, ne pijete, ne kupate se i ne idete u saunu.

Trend težine: Widget trenda težine mjesec dana prikazuje vašu dnevnu težinu na linijskom grafikonu. Ako se važete više puta dnevno, grafikon trenda uzima u obzir zadnje mjerenje zabilježeno tog dana.

Indeks tjelesne mase (BMI): Indeks tjelesne mase je težina podijeljena s kvadratom visine. BMI se često koristi za procjenu mršavosti ili pretilosti.

Postotak masnog tkiva: Postotak masnog tkiva je postotak vaše težine koji se odnosi na masno tkivo, a uključuje esencijalno i potkožno masno tkivo. Esencijalno masno tkivo neophodno je kako biste bili zdravi.

Postotak vode u tijelu: Postotak vode je postotak vaše težine koji se odnosi na tekućinu. Ovo mjerenje ukazuje na vašu razinu hidracije.

Skeletna mišićna masa: Skeletna mišićna masa je ukupna težina mišića. Mjeri se u funtama, kilogramima ili "stoneovima" i funtama.

Koštana masa: Koštana masa je ukupna težina kostiju. Mjeri se u funtama, kilogramima ili "stoneovima" i funtama.

Prilagodba zaslona vage

Možete uključivati i isključivati widžete i mjerenja težine koji se prikazuju na vašem uređaju Index S2.

U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Izgled > Miniaplikacije**.

Nakon prilagođavanja postavki morate izvršiti sinkronizaciju bilježenjem mjerenja.

Brisanje mjerenja iz Garmin Connect računa

1 U Garmin Connect računu potražite datum mjerenja.

2 Odaberite **:** > **Izbriši vaganje**.

3 Po potrebi odaberite mjerenje.

4 Odaberite **Izbriši**.

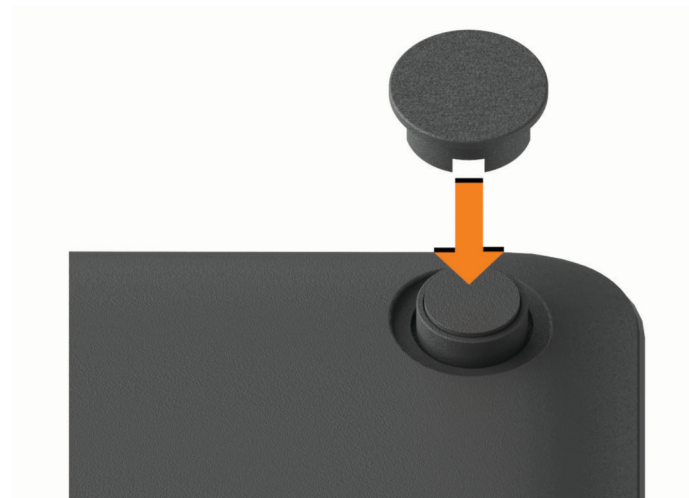
Ne možete izbrisati mjerenje s grafikona trenda.

Informacije o uređaju

Montiranje podložaka

Da bi mjerenje težine bilo što preciznije, uređaj postavite na tvrd, ravan pod. Ako uređaj planirate koristiti na podu na kojem se nalazi sag, trebali biste montirati podloške. Podlošci nisu potrebni ako uređaj koristite na tvrdom podu.

Pritisnite podložak na svaku nožicu uređaja.



Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Uređaj nemojte čistiti oštrim ili grubim predmetima.

Izbjegavajte kemijska i abrazivna sredstva za čišćenje otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Čišćenje uređaja

1 Površinu uređaja očistite krpom namočenom u blagoj otopini sredstva za čišćenje.

2 Obrišite uređaj suhom krpom.

Specifikacije

Maksimalno opterećenje	181,4 kg (400 lb.)
Vrsta baterije	4 AAA alkalne baterije
	OBAVIJEST U ovom uređaju moraju se koristiti baterije od 1,5 V.
Trajanje baterije	Do 9 mj.
Raspon radne temperature	Od 10° do 40°C (od 50° do 104°F)
Temperaturni raspon za skladištenje	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Bežične frekvencije	2466 MHz pri maksimalno -6,38 dBm 2412 MHz do 2472 MHz pri maksimalno 20 dBm 2402 MHz do 2480 MHz pri maksimalno -6,51 dBm

Rješavanje problema

Nadogradnje softvera

Kada je povezan s pomoću Wi-Fi tehnologije, uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji za softver. Uređaj nadograđuje softver između 1:00 i 4:00 ujutro.

Kako mogu aktivirati uređaj?

- 1 Kucnuti vagu nožnim prstom.
Vaga se aktivira kratkim, naglim dodirom.
- 2 Kada se na vagi prikaže 0,0, stanite na nju.

Uređaj ne bilježi mjerenja

- Potvrdite da ste dovršili postupak postavljanja i da je uređaj povezan putem Wi-Fi tehnologije ([Postavljanje uređaja, stranica 4](#)).
- Potvrdite da su baterije pravilno umetnute.
- Zamijenite ili napunite slabe baterije.
- Skinite čarape prije nego što stanete na vagu.
Ako nosite čarape, prikazat će se  i vaga će bilježiti samo težinu i BMI.

Uređaj me prepoznae kao drugog korisnika

- Na svom Garmin Connect računu provjerite svoje ime za prikaz i težinu.
- Kada se na zaslonu pojavi ime, dodirnite vagu za kretanje kroz registrirane korisnike i pronađite svoje ime.
Uređaj razlikuje korisnike na temelju njihove težine i učestalosti korištenja vage. Ako netko drugi sličnih karakteristika koristi uređaj, moguće je da uređaj odabere pogrešnu osobu.

Moj je uređan zaključan u načinu za postavljanje

Ako se vaga zaključa i pojavi se  na zaslonu, možda ćete morati ponovno postaviti vagu i ponovno pokrenuti proces postavljanja.

- 1 Uklonite vagu iz aplikacije Garmin Connect.
- 2 Uklonite vagu iz postavki Bluetooth na svojem telefonu.
- 3 Ponovno postavite vagu na njene tvornički zadane postavke ([Ponovno postavljanje uređaja, stranica 8](#)).
- 4 Ponovno postavite vagu ([Postavljanje uređaja, stranica 4](#)).

Savjeti za čudne podatke o tjelesnom sastavu

Ako su podaci o tjelesnom sastavu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Prije upotrebe provjerite je li površina vage suha.
- Nemojte nositi čarape ili cipele.
- Za najbolje rezultate mirno stanite tako da vam stopala budu položena ravno na staklenu površinu vage. Nemojte dodirivati zaslon ili Garmin logotip.
- Nemojte poskakivati niti se pomicati dok vaga mjeri.
- Uređaj svaki put koristite u istim okolnostima i u približno isto vrijeme dana.
- Garmin preporučuje da dva sata prije korištenja uređaja ne jedete, ne pijete, ne kupate se i ne idete u saunu.

Ponovno postavljanje uređaja

Uređaj možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

NAPOMENA: Ponovnim postavljanjem uređaja svi se korisnici i njihovi podaci brišu s uređaja, ali time se ne brišu informacije spremljene na vaš Garmin Connect račun.

- 1 Dodirnite vagu.
- 2 Na donjoj strani vage pritisnite **RESET**.
Vaga će se isključiti. Vaga se uključuje u Bluetooth načinu rada za uparivanje.
- 3 Držite **RESET** dok  ne počne treperiti i počne svijetliti crveno.
Vaga će se isključiti. Vaga se uključuje u načinu rada za postavljanje.
- 4 Postavite vagu ([Postavljanje uređaja, stranica 4](#)).

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Dodatak

Nutricijski status indeksa tjelesne mase

OPREZ

Ovi podaci nisu namijenjeni za dijagnosticiranje bilo kakvog medicinskog stanja. Uvijek se obratite svom liječniku.

Indeks tjelesne mase (Body Mass Index – BMI) je težina podijeljena s kvadratom visine. Ove kategorije statusa temelje se na BMI vrijednostima za odrasle osobe koje pruža Svjetska zdravstvena organizacija. Odnose se na muškarce i žene s najmanje 18 godina starosti.

BMI raspon	Nutricijski status
Manje od 18,5	Pothranjenost
18,5 do 24,9	Normalna težina
25 do 29,9	Prekomjerna težina
30 do 34,9	Pretilost klase I
35 do 39,9	Pretilost klase II
40 i više	Pretilost klase III

Status postotka masnog tkiva

OPREZ

Ovi podaci nisu namijenjeni za dijagnosticiranje bilo kakvog medicinskog stanja. Uvijek se obratite svom liječniku.

Ovi se rasponi odnose na odrasle osobe i pruža ih ustanova American Council on Exercise.

Status	Žene	Muškarci
Esencijalno masno tkivo	10 do 12 %	2 do 4 %
Sportaši	14 do 20 %	6 do 13 %
Fitness	21 do 24 %	14 do 17 %
Prihvatljivo	25 do 31 %	18 do 25 %
Pretilost	32 % i više	26 % i više

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.
---	---

