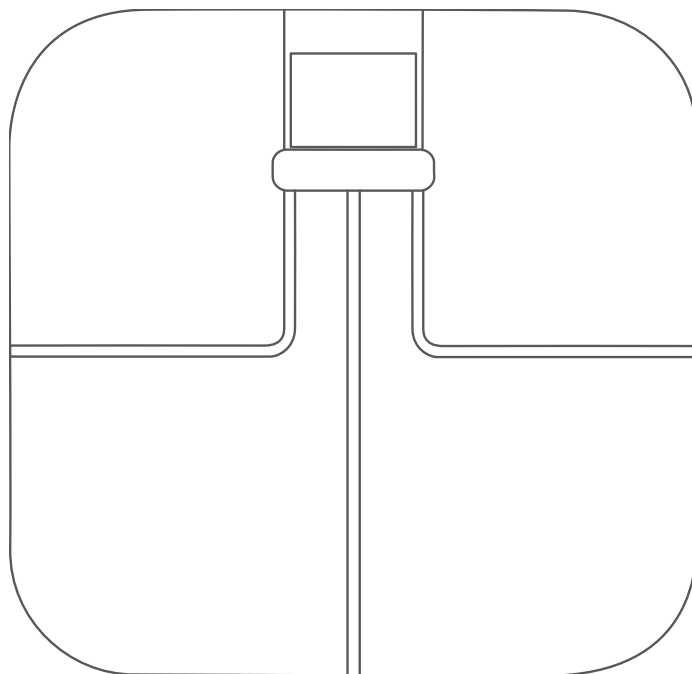


GARMIN®



PAMETNA TEHTNICA INDEX™ S2

Priročnik za uporabo

© 2020 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin® in logotip Garmin sta blagovni znamki družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registriranih v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™ in Index™ sta blagovni znamki družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. Mac® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v Združenih državah Amerike in drugih državah. Wi-Fi® je registrirana blagovna znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: C37408

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Pregled naprave.....	1
Nastavitev naprave.....	4
Dodatni uporabniki.....	4
Spreminjanje povezave z omrežjem	
Wi-Fi.....	4
Odčitavanje in beleženje meritev.....	5
Meritve.....	5
Prilagajanje zaslona tehtnice.....	6
Brisanje meritve iz uporabniškega	
računa Garmin Connect.....	6
Informacije o napravi.....	6
Namestitve dvizhnih nastavkov.....	6
Nega naprave.....	6
Specifikacije.....	7
Odpravljanje težav.....	7
Posodobitve programske opreme.....	7
Kako prebudim napravo?.....	7
Moja naprava ne beleži meritev.....	7
Moja naprava me prepozna kot drugega	
uporabnika.....	7
Naprava je zaklenjena v načinu za	
nastavitev.....	8
Namigi za nepravilne podatke o telesni	
sestavi.....	8
Ponovni zagon naprave.....	8
Pridobivanje dodatnih informacij.....	8
Dodatek.....	9
Prehransko stanje na podlagi indeksa	
telesne mase.....	9
Stanje deleža telesne maščobe.....	9
Definicije simbolov.....	9

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Ta naprava za izvedbo meritev pošlje električni tok skozi uporabnika. Naprave ne smejo uporabljati osebe s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi medicinskimi pripomočki. Če ste noseči ali domnevate, da ste noseči, se pred uporabo tega izdelka posvetujte z zdravnikom.

Pregled naprave



①	Zaslon LCD
②	Tipka za ponastavitev
③	Stikalo za merske enote
④	Vratca za baterije

Namestitev baterij

Napravo napajajo štiri baterije AAA.

- 1 Odstranite pokrovček za baterije.
- 2 Vstavite štiri baterije AAA, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.



- 3 Ponovno namestite pokrovček baterije.

Po namestitvi baterij začnejo lučke za brezžični signal na zaslonu LCD utripati in prikaže se  , kar pomeni, da je naprava pripravljena za nastavitvev.

Spreminjanje merskih enot

V tehtnici lahko nastavite uporabo stoneov (ST), kilogramov (KG) ali funtov (LB).

Stikalo na spodnji strani tehtnice premaknite na želeno mersko enoto.

OPOMBA: s tem ne spremenite merskih enot v računu Garmin Connect™.

Ikone stanja

Ikone na zaslonu LCD prikazujejo stanje povezave in vrsto meritve, ki je prikazana na zaslonu. Utripajoče ikone za brezžični signal pomenijo, da naprava išče signal. Če je ikona prikazana neprekinjeno, je naprava povezana z ustrežno brezžično tehnologijo.

	Stanje signala Wi-Fi®
	Stanje brezžičnega signala Bluetooth®
BMI	Indeks telesne mase
	Delež telesne maščobe
	Delež vode v telesu
	Masa skeletnih mišic
	Kostna masa
	Trend teže
	Vreme
	Baterija je skoraj prazna
	Zaznane so bile nogavice
	Gostujoči uporabnik
	Način za nastavitev
	Naprava se sinhronizira s programom Garmin Connect.
	Naprava je zasedena. Ne poskusite opraviti meritve.
	Naprava se posodablja ali ponastavlja. Preden bo pripravljena za uporabo, lahko mine nekaj minut.
	Posodobitev je bila uspešna.
	Posodobitev ni bila uspešna.

Nastavitev naprave

Če želite nastaviti napravo Index S2, jo morate združiti neposredno prek programa Garmin Connect in povezati z združljivim usmerjevalnikom omrežja Wi-Fi, šele nato lahko uporabljate vse njene funkcije.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program  Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju nastavitve izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

OPOMBA: Preden boste lahko uporabljali napravo, jo boste morda morali posodobiti. Posodabljanje lahko traja nekaj minut.

- 3 Prilagodite poglede pripomočkov (izbirno).

Dodatni uporabniki

Povabite lahko do 15 oseb. Vsaka od teh oseb mora imeti uporabniški račun Garmin Connect in mora imeti vlogo povezave lastnika naprave.

OPOMBA: samo lastnik naprave lahko povabi dodatne uporabnike.

Povabilo oseb s programom Garmin Connect

Oseba mora imeti uporabniški račun Garmin Connect.

- 1 V meniju programa Garmin Connect poiščite ime osebe.
- 2 Če s to osebo še niste povezani, izberite **Poveži**.
- 3 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Upravljanje oseb**.
- 4 Izberite **Povabite povezave**, nato pa izberite ustrezno ime.

Ko oseba sprejme povabilo, lahko uporablja napravo Index S2.

Spreminjanje uporabnikov

Naprava Index S2 samodejno razlikuje med posameznimi uporabniki na podlagi teže. Ko stopite na napravo, vas naprava stehta in prikaže vaše začetnice na zaslonu. Če naprava zazna napačnega uporabnika, lahko uporabnike spremenite.

- Če želite prikazati uporabnike, tapnite napravo.
- Če ste neregistrirani ali gostujoči uporabnik, tapnite napravo tolikokrat, da se prikaže .

Podatki o gostujočem uporabniku se ne shranijo v pomnilnik naprave in ne sinhronizirajo z uporabniškim računom Garmin Connect.

Spreminjanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Dodate lahko do sedem omrežij Wi-Fi.

OPOMBA: samo lastnik naprave lahko doda omrežja Wi-Fi.

- 1 Tapnite tehtnico.
- 2 Na spodnji strani tehtnice pritisnite tipko **RESET**.

OPOMBA: pri vrnitvi naprave v način za nastavev se ne izbrišejo informacije o uporabnikih ali shranjenih omrežjih Wi-Fi.
- 3 Počakajte nekaj sekund.

Tehtnica se izklopi. Tehtnica se vklopi v načinu združevanja prek tehnologije Bluetooth.
- 4 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Splošno > Wi-Fi**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Odčitavanje in beleženje meritev

Če želite zagotoviti kar se da natančne rezultate tehtanja, napravo uporabljajte na trdih in ravnih tleh.

Vsakič, ko stopite na napravo, naprava izračuna vašo težo in druge meritve. Na zaslonu LCD se samodejno prikažejo izračunane meritve, pri čemer se vsakih nekaj sekund prikaže naslednja meritev.

- 1 Sezujte si nogavice in obutev.
- 2 Tapnite tehtnico.
Aktivira se zaslon LCD.
- 3 Bosi stopite na tehtnico.



NAMIG: za najboljše rezultate s stopali plosko stojte pri miru na stekleni površini tehtnice.

Tehtnica prikaže težo.

- 4 Ko se prikažejo vaše začetnice, stopite s tehtnice.

Tehtnica prikaže dodatne meritve.

Če ste napravo nastavili z aktivno povezavo Wi-Fi, se meritve samodejno naložijo v vaš račun Garmin Connect.

Meritve

Pametna tehtnica Index S2 za izračun telesne sestave uporablja bioelektrično impedanco. Naprava pošlje šibek električni tok (ki ga ne občutite) iz enega stopala skozi telo v drugo stopalo. Ko električni signal steče skozi telo, ga naprava izmeri in oceni vidike telesne sestave.

Za največjo natančnost napravo vsakič uporabite v enakih razmerah in ob približno enaki uri. Dejavnosti, ki začasno spremenijo telesno težo, hidracija in porazdelitev vode lahko vplivajo na natančnost meritev.

Garmin® priporoča, da po jedi, pitju, vadbi, kopanju ali obisku savne počakate dve uri, preden uporabite napravo.

Trend teže: pripomoček za trend teže prikaže dnevno težo na črtnem grafikonu za en mesec. Če se tehtate večkrat na dan, se za grafikon trenda uporabi zadnja meritev, zabeležena za posamezni dan.

Indeks telesne mase (ITM): indeks telesne mase je vaša teža v kilogramih, deljena s kvadratom vaše višine v metrih. Z indeksom telesne mase se pogosto ocenjuje, ali ima oseba premajhno ali preveliko telesno težo.

Delež telesne maščobe: delež telesne maščobe je delež skupne mase, pripisane maščobi, ki vključuje tako bistveno kot rezervno telesno maščobo. Bistvena telesna maščoba je potrebna za osnovno zdravje.

Delež vode v telesu: delež vode je delež skupne mase, pripisane tekočini. S to meritvijo je mogoče prikazati raven hidracije.

Masa skeletnih mišic: masa skeletnih mišic je skupna masa, pripisana mišicam. Meri se v funtih, kilogramih ali stoneih in funtih.

Kostna masa: kostna masa je skupna masa, pripisana kostem. Meri se v funtih, kilogramih ali stoneih in funtih.

Prilagajanje zaslona tehtnice

Pripomočke in parametre teže, ki so prikazani v napravi Index S2, lahko vklopite in izklopite.

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Videz > Pripomočki**.

Po prilagoditvi nastavitve morate opraviti sinhronizacijo tako, da zabeležite meritev.

Brisanje meritve iz uporabniškega računa Garmin Connect

1 V uporabniškem računu Garmin Connect poiščite datum meritve.

2 Izberite **⋮ > Izbriši tehtanje**.

3 Po potrebi izberite meritev.

4 Izberite **Izbriši**.

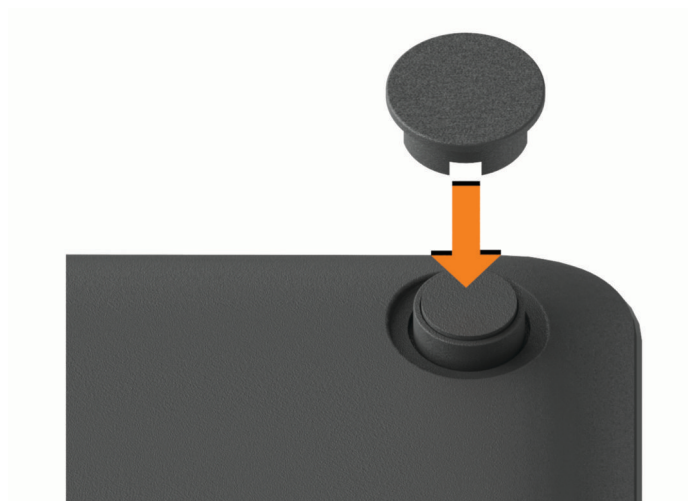
Meritve ne morete izbrisati z grafikona trenda.

Informacije o napravi

Namestitev dvižnih nastavkov

Če želite zagotoviti kar se da natančne rezultate tehtanja, napravo uporabljajte na trdih in ravnih tleh. Če nameravate napravo uporabljati na preprogi, namestite priložene dvižne nastavke. Dvižni nastavki niso potrebni, če napravo uporabljate na trdih tleh.

Na vsako nogo naprave namestite po en dvižni nastavek.



Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih ali hrapavih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih ali abrazivnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Čiščenje naprave

1 Površino naprave očistite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Napravo obrišite do suhega.

Specifikacije

Največja obremenitev	181,4 kg (400 lb)
Vrsta baterije	4 alkalne baterije AAA
	OBVESTILO V tej napravi morate uporabljati baterije z napetostjo 1,5 V.
Trajanje napajanja z baterijo	Do 9 mesecev
Temperaturni obseg delovanja	Od 10 do 40 °C (od 50 do 104 °F)
Obseg temperature za shranjevanje	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2466 MHz pri največji moči -6,38 dBm 2412-2472 MHz pri največji moči 20 dBm 2402-2480 MHz pri največji moči -6.51 dBm

Odpravljanje težav

Posodobitve programske opreme

Naprava samodejno preverja, ali so na voljo posodobitve programske opreme, ko je povezana s tehnologijo Wi-Fi. Naprava posodablja programsko opremo v času od 1.00 do 4.00 zjutraj.

Kako prebudim napravo?

- 1 Tapnite tehtnico z nožnim prstom.
Tehtnica se prebudi ob kratkem in izrazitem dotiku.
- 2 Ko se na tehtnici prikaže vrednost 0,0, stopite nanjo.

Moja naprava ne beleži meritev

- Preverite, ali ste dokončali nastavitve in ali je naprava povezana s tehnologijo Wi-Fi ([Nastavitev naprave, stran 4](#)).
- Preverite, ali so baterije pravilno vstavljene.
- Zamenjajte ali napolnite baterije, ki so skoraj prazne.
- Preden stopite na tehtnico, si sezujte nogavice.
Če nosite nogavice, se prikaže , tehtnica pa zabeleži samo težo in indeks telesne mase (ITM).

Moja naprava me prepozna kot drugega uporabnika

- Preverite svoje ime za prikaz in težo v svojem uporabniškem računu Garmin Connect.
- Ko se na zaslonu prikaže ime, tapnite tehtnico, da se premaknete med registriranimi uporabniki in poiščete svoje ime.
Naprava razlikuje med posameznimi uporabniki na podlagi teže in pogostosti uporabe. Če napravo uporablja druga oseba, ki ima podobne lastnosti, lahko naprava izbere napačno osebo.

Naprava je zaklenjena v načinu za nastavitve

Če se tehtnica zaklene in se na zaslonu prikaže  , boste morda morali ponastaviti tehtnico in znova zagnati postopek nastavitve.

- 1 Odstranite tehtnico iz programa Garmin Connect.
- 2 Odstranite tehtnico iz nastavitve Bluetooth v telefonu.
- 3 Ponastavite tehtnico na tovarniške privzete nastavitve (*Ponovni zagon naprave, stran 8*).
- 4 Znova nastavite tehtnico (*Nastavitev naprave, stran 4*).

Namigi za nepravilne podatke o telesni sestavi

Če so podatki o telesni sestavi nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Pred uporabo preverite, ali je površina tehtnice suha.
- Ne nosite nogavic ali čevljev.
- S stopali plosko stojte pri miru na stekleni površini tehtnice. Ne dotikajte se zaslona ali logotipa Garmin.
- Ko tehtnica meri, ne poskakujte in se ne premikajte.
- Napravo vsakič uporabite v enakih razmerah in ob približno enaki uri.
- Garmin priporoča, da po jedi, pitju, vadbi, kopanju ali obisku savne počakate dve uri, preden uporabite napravo.

Ponovni zagon naprave

Napravo lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: pri ponastavitvi naprave se izbrišejo vsi uporabniki in podatki v napravi, ne izbrišejo pa se podatki, shranjeni v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Tapnite tehtnico.
- 2 Na spodnji strani tehtnice pritisnite tipko **RESET**.
Tehtnica se izklopi. Tehtnica se vklopi v načinu združevanja prek tehnologije Bluetooth.
- 3 Držite tipko **RESET**, dokler ne začne utripati  in zasveti rdeče.
Tehtnica se izklopi. Tehtnica se vklopi v načinu za nastavitve.
- 4 Nastavite tehtnico (*Nastavitev naprave, stran 4*).

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Dodatek

Prehransko stanje na podlagi indeksa telesne mase

POZOR

Ta podatek ni namenjen diagnozi zdravstvenega stanja. Vedno se posvetujte s svojim zdravnikom.

Indeks telesne mase (ITM) je vaša teža, deljena s kvadratom vaše višine. Te kategorije stanj temeljijo na vrednostih ITM za odrasle osebe, ki jih je posredovala Svetovna zdravstvena organizacija. Uporabljajo se za moške in ženske, stare najmanj 18 let.

Območje vrednosti ITM	Prehransko stanje
Manj kot 18,5	Premajhna teža
18,5–24,9	Normalna teža
25–29,9	Prekomerna teža
30–34,9	Razred debelosti I
35–39,9	Razred debelosti II
40 in več	Razred debelosti III

Stanje deleža telesne maščobe

POZOR

Ta podatek ni namenjen diagnozi zdravstvenega stanja. Vedno se posvetujte s svojim zdravnikom.

Ta območja za odrasle osebe je posredovala organizacija American Council on Exercise.

Stanje	Ženske	Moški
Bistvena maščoba	10–12 %	2–4 %
Športniki	14–20 %	6–13 %
Vadba	21–24 %	14–17 %
Sprejemljivo	25–31 %	18–25 %
Debelost	32 % in več	26 % in več

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.
---	--

