

# QARDIOBASE SNABBSTARTSGUIDE

## ANVÄNDANDE AV QARDIOBASE FÖR FÖRSTA GÅNGEN

Ladda ned gratis-appen Qardio

1. Ladda ned gratis-appen Qardio: via din mobil eller surfplatta, gå till [www.getqardio.com](http://www.getqardio.com) och när du ombeds, ladda ned appen. Alternativt, gå till iTunes App Store eller Google Play. Qardio appen finns tillgänglig helt gratis.
2. Öppna Qardio appen på din telefon eller surfplatta. Om du ombeds, bör du aktivera Bluetooth på din enhet. Du kan aktivera Bluetooth under inställningsmenyn på din smartphone eller surfplatta.
3. Skapa ett nytt användarkonto, eller logga in med ditt existerande användarnamn och lösenord. Om du är en ny användare, följ instruktionerna på skärmen för att registrera dig och ställa in din personliga Qardio profil. Välj QardioBase som din enhet för att fortsätta med installationen.

5. Anslutning av QardioBase till ditt WiFi-nätverk tillåter dina viktdata att skickas över utan behovet av din telefon/surfplatta. Om du vill ansluta QardioBase till ditt WiFi-nätverk, följ instruktionerna på skärmen på din telefon eller surfplatta. För att ansluta QardioBase till ditt WiFi-nätverk kommer du behöva veta följande information:

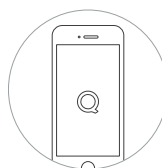
- Trådlösa nätverkets namn (SSID).
- WPA/WPA2-lösenord (om används).
- Om du inte vet denna information, kan du referera till tillverkaren av din trådlösa router eller kontakta din internetleverantör för assistans.

6. Du kan aktivera ett av speciallägena i QardioBase

- "Normal"-läge
- "Smart feedback"-läge
- "Endast vikt"-läge
- "Graviditets"-läge

4. Med Qardio appen öppen, kliv upp på och stå på din QardioBase för att associera din QardioBase med din telefon eller surfplatta. Följ instruktionerna i Qardio appen för att utföra inställningen (i detta skede är QardioBase i inställningsläge och kommer inte utföra vikt-mätningar).

**VIKTIGT:** QardioBase är säker att användas av individer som är 10 år gammal eller äldre. Personer som har en implanterad medicinsk enhet bör endast använda QardioBase i läget "Endast vikt", som inaktiverar analysen av kroppssammansättningen. Använd inte denna produkt innan aktivering av läget "Endast vikt", om du har implanterade elektroniska medicinska enheter, som t.ex. pacemakers eller defibrillatorer. Se "Aktivering av special-lägen" för viktig information om läget "Endast vikt". Vänligen referera till instruktionerna från tillverkaren av din implanterade medicinska enhet för ytterligare information.



Öppna Qardio appen (steg 1)



Ställ in (steg 2)



Mät (steg 3)

7. Efter installationen är utförd, kan du kliva på din QardioBase för att utföra en viktmätning. Som default kommer vikten att visas först, följt av % kroppsfett. Om du har skor på dig, eller om du har "Endast vikt"-läge eller "Graviditets"-läge igång, kommer QardioBase endast visa din vikt. Qardio-appen kommer visa detaljerad data för kroppssammansättningen, inklusive vikt, % kroppsfett, % muskelmassa, % vatten, % benmassa och BMI.

Om du har ställt in WiFi behöver du inte din telefon/surfplatta för att registrera din mätning. Kliv upp på QardioBase med metalcirkeln på samma sida av dina hälar och dina fötter brett isär för en korrekt mätning av kroppssammansättningen.

Gällande alla vågar: för att försäkra säkerhet, men även för att försäkra mätningens exakthet, bör du alltid se till så att dina fötter och vågens yta är torra innan du kliver på din QardioBase.

## HUR MAN STARTAR/STÄNGER SIN QARDIOBASE

För att starta QardioBase, kliv upp på den eller stampa lätt på den med din fot. Enheten stänger automatiskt av sig själv efter några sekunders inaktivitet.