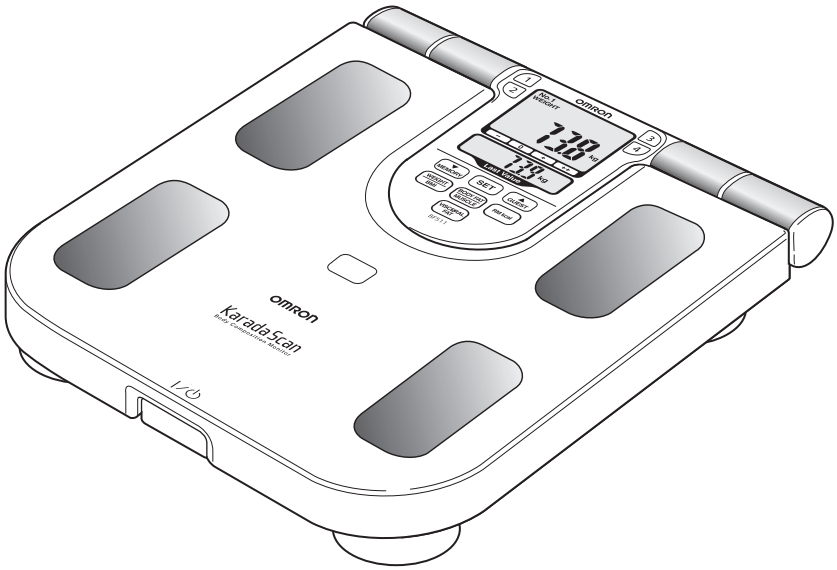
OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Aparat za merenje sastava tela

• Uputstvo za upotrebu

SR

Hvala vam što ste kupili OMRON aparat za merenje sastava tela.
Pre prvog korišćenja ove jedinice obavezno pažljivo pročitajte ovo Uputstvo za upotrebu i koristite jedinicu na ispravan i siguran način.
U svakom trenutku držite ovo Uputstvo za upotrebu pri ruci za buduće korišćenje.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-SR-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Aparat za merenje sastava tela

Poštovani kupče,

Hvala vam što ste kupili ovaj visoko kvalitetni OMRON aparat za merenje sastava tela. Sa ovim medicinskim uređajem moći ćete precizno da izmerite sledeće parametre sastava tela i da odmah protumačite rezultate:

- Telesna masnoća (u %)
- Visceralna masnoća (do 30 nivoa)
- Indeks telesne mase (ITM)
- Skeletni mišići (u %)

Uz to, izračunavanjem brzine metabolizma u stanju mirovanja (u kcal) određuje se dnevna potreba za kalorijama, što može da posluži kao referenca za program smanjenja telesne težine.

Jedinstvena OMRON tehnologija sa 8 senzora koja koristi i šake i stopala predstavlja jednu od najpreciznijih metoda merenja za celo telo.

OMRON aparat za merenje sastava tela BF511 je pogodan za decu starosti 6 i više godina i odrasle osobe, a predviđen je za telesnu masu do 150 kg.
Ovim uređajem treba da rukuju odrasle osobe koje razumeju ovo uputstvo za upotrebu.

Molimo vas da pre upotrebe pažljivo pročitate ovo uputstvo za upotrebu da biste dobili više informacija o pojedinačnim funkcijama.

Sačuvajte ovo uputstvo za kasnije korišćenje. Nemojte koristiti ovaj uređaj u svrhe koje nisu opisane u ovom uputstvu.

Sadržaj

Pre upotrebe uređaja

Napomene o bezbednosti 2
Informacije o sastavu tela 3

Uputstvo za rukovanje

1. Upoznajte svoj aparat 5
2. Postavljanje i zamena baterija 5
3. Podešavanje i skladištenje ličnih podataka 6
4. Vršenje merenja 8
5. Merenje samo telesne mase 12

Nega i održavanje

6. Poruke o grešci 13
7. Rešavanje problema 13
8. Kako se uređaj održava i skladišti 14
9. Tehnički podaci 15

SR

Napomene o bezbednosti

U nastavku su navedeni simboli i definicije:

⚠**Opasnost:**	Nepropisna upotreba može da izazove opasnost i dovede do smrti ili teške povrede.
⚠**Upozorenje:**	Nepropisna upotreba može da dovede do smrti ili teške povrede.
⚠**Pažnja:**	Nepropisna upotreba može da dovede do povrede ili oštećenja imovine.

⚠Opasnost:

- Nikada nemojte koristiti ovaj uređaj zajedno sa medicinskim elektronskim uređajima kao što su:

(1) Medicinski elektronski implanti, kao što su pejsmejkeri.



(2) Elektronski sistemi za održavanje života, kao što je veštačko srce/pluća.

(3) Prenosni elektronski medicinski uređaji, kao što je elektrokardiograf.

Ovaj uređaj može prouzrokovati kvar ovih uređaja, što predstavlja ozbiljan rizik za korisnike tih uređaja.

⚠Upozorenje:

- Nikada nemojte početi terapiju smanjenja telesne mase ili vežbanja bez konsultacija sa lekarom ili specijalistom.
- Nemojte koristiti uređaj na klizavim površinama, kao što su mokri podovi.
- Uređaj držite van domašaja dece. Sadrži sitne delove koji mogu predstavljati rizik od gušenja ako ih progutaju deca.
- Kabl ekrana može predstavljati rizik od davljenja kod dece.
- Nemojte skakati na uređaj ili poskakivati po njemu.
- Nemojte koristiti ovaj uređaj kada su vam telo i/ili stopala mokri, na primer posle tuširanja.
- Na glavni uređaj stanite bosi. Ako pokušate da stanete na njega u čarapama možete se okliznuti i povrediti se.
- Nemojte stajati na ivicu glavnog uređaja ili područje ekrana.
- Osobe sa invaliditetom ili fizički slaba lica uređaj uvek treba da koriste uz pomoć nekog drugog lica. Prilikom stajanja na uređaj, pridržavajte se za držač ili neki sličan objekat.
- Ukoliko vam tečnost iz baterija dospe u oči, odmah ih isperite velikom količinom čiste vode. Odmah se obratite lekaru.
- Ako je uređaj u kvaru, može da postane vruć. Područja u kojima može da dođe do porasta temperature:
  (1) Oko područja pregrade za baterije: 105°C (maks.)
  (2) Elektrode i funkcijski tasteri: 48°C (maks.)
  Ako se uređaj pokvari i ne funkcioniše, odmah prestanite da ga koristite. Nemojte koristiti elektrode niti dodirivati funkcijske tastere najmanje 10 minuta.

⚠Pažnja:

- Ovaj uređaj je predviđen samo za kućnu upotrebu. Nije predviđen za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili drugim medicinskim ustanovama.
- Nemojte rastavljati, popravljati ili menjati jedinicu za prikaz ili glavni uređaj.
- Tokom merenja, uverite se da na rastojanju od 30 cm od uređaja nema mobilnih telefona niti drugih električnih uređaja koji emituju elektromagnetna polja. To može da dovede do nepravilnog rada aparata i/ili do netačnog očitavanja.
- Budite pažljivi prilikom skladištenja jedinice za prikaz. Prsti mogu da vam se zaglave između rukohvata i glavnog uređaja ako ga prejako pritisnete.
- Nemojte koristiti baterije koje nisu predviđene za ovaj uređaj. Nemojte ubacivati baterije sa nepravilno okrenutim polaritetima.
- Stare baterije odmah zamenite novim.
- Baterije nemojte bacati u vatru.
- Ukoliko vam tečnost iz baterija dospe na kožu ili odeću, odmah ih isperite velikom količinom čiste vode.
- Izvadite baterije ukoliko uređaj nećete koristiti duži vremenski period (približno tri meseca ili duže).
- Nemojte zajedno koristiti različite vrste baterija.
- Nemojte zajedno koristiti nove i korišćene baterije.
- Pre nego što stanete na uređaj, uklonite jedinicu za prikaz sa glavnog uređaja. Ako pokušate da skinete jedinicu za prikaz dok stajete na uređaj, možete izgubiti ravnotežu i pasti.

Opšti saveti:

- Nemojte stavljati ovaj uređaj na meku podlogu kao što je tepih ili prostirka. Pravilno merenje može biti nemoguće.
- Ovaj uređaj nemojte stavljati u prostorije sa visokim procentom vlažnosti i zaštitite ga od prskanja vode.
- Ovaj uređaj nemojte postavljati u blizini izvora toplote ili ispod klima-uređaja i izbegavajte direktnu sunčevu svetlost.
- Nemojte koristiti ovaj uređaj u svrhe koje nisu opisane u ovom uputstvu.
- Nemojte nasilno povlačiti kabl jedinice za prikaz priključen na glavni uređaj.
- S obzirom da je ovaj uređaj precizni instrument, nemojte ga ispuštati, tresti ili udarati.
- Odlaganje iskorišćenih baterija treba izvršiti u skladu sa državnim propisima za odlaganje baterija.
- Nemojte prati jedinicu za prikaz ili glavni uređaj vodom.
- Nemojte brisati uređaj benzenom, benzinom, razređivačem, alkoholom ili drugim isparljivim rastvaračima.
- Ne postavljajte ovaj uređaj tamo gde će biti izložen hemikalijama ili korozivnim isparenjima.
- Bateriju koristite do isteka njenog preporučenog roka upotrebe.

Pročitajte i pratite „Važne informacije u vezi sa elektromagnetnom kompatibilnošću (EMK)“ u odeljku Tehnički podaci.

Informacije o sastavu tela

Princip izračunavanja sastava tela

Telesna masnoća ima nisku električnu provodljivost

Aparat BF511 meri procenat masnoće u telu metodom bioelektrične impedanse (BI). Mišići, krvni sudovi i kosti su tkiva sa velikim sadržajem vode koja dobro provodi elektricitet. Telesna masnoća je tkivo sa slabom električnom provodljivošću. Aparat BF511 kroz vaše telo propušta izuzetno slabu električnu struju frekvencije 50 kHz i jačine manje od 500 μA da bi utvrdio količinu masnog tkiva. Ova slaba električna struja se ne oseća prilikom upotrebe aparata BF511.

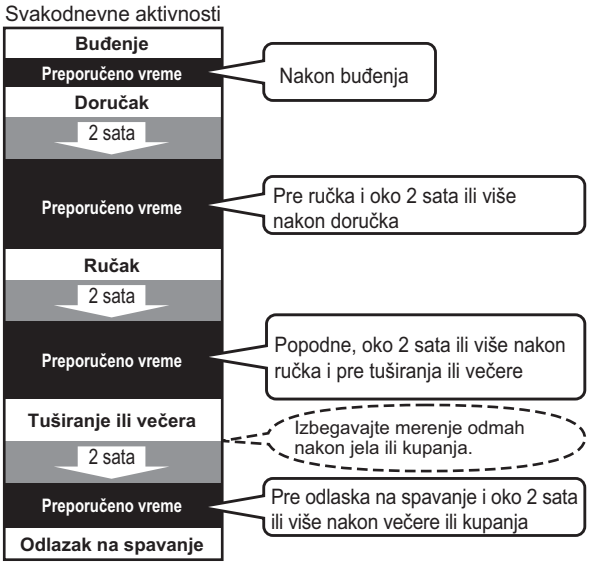
Da bi vaga odredila sastav tela, ona koristi električnu impedansu, koja zajedno sa podacima o vašoj visini, masi, godinama života i polu daje rezultate na osnovu OMRON-ovih podataka o sastavu tela.

Meri celo telo da bi se eliminisao uticaj fluktuacija

Tokom dana, voda u vašem telu se postepeno premešta u donje ekstremitete. Iz ovog razloga se često dešava da noge i zglobovi nateknu uveče ili noću. Odnos količine vode u gornjem i donjem delu tela je različit ujutru i uveče, što znači da će i električna impedansa tela varirati. Budući da aparat BF511 za merenje koristi elektrode i za šake i za stopala, to može da smanji uticaj ovih fluktuacija na rezultate merenja.

Preporučeno vreme merenja

Razumevanje normalnih promena procena masnoće u vašem telu može da vam pomogne u prevenciji ili smanjenju gojaznosti. Ako znate u koje doba dana se menjaju procenti masnoće u vašem telu, to će vam pomoći da dobijete precizne podatke o promeni količine ukupnog masnog tkiva. Preporučeno je da se uređaj koristi u istom okruženju i dnevnim okolnostima. (Videti dijagram)



Izbegavajte merenje pod sledećim uslovima:

- Odmah nakon napornog vežbanja, posle kupanja ili boravka u sauni.
- Posle konzumiranja alkohola ili velike količine vode, posle jela (oko 2 sata).

Ako se merenje vrši pod ovim uslovima, dobijeni rezultat sastava tela se može značajno razlikovati od stvarnog usled promene sadržaja vode u telu.

Šta je ITM (indeks telesne mase)?

ITM koristi sledeći jednostavnu formulu za određivanje odnosa mase i visine osobe.

ITM = masa (kg) / visina (m) / visina (m)

Aparat OMRON BF511 koristi informacije o visini sačuvane u vašem broju ličnog profila ili unete prilikom upotrebe režima rada „Guest“ (Gost) da bi izračunao vaš ITM.

Ukoliko je nivo masnoće koji pokazuje ITM viši od međunarodnog standarda, veća je verovatnoća nastanka čestih bolesti. Međutim, ITM ne može da pokaže sve vrste masnoće.

Šta je procenat telesne masnoće?

Procenat telesne masnoće predstavlja odnos mase masnog tkiva i ukupne mase tela izražen u procentima.

Procenat telesne masnoće (%) = {Masa masnog tkiva (kg) / Masa tela (kg)} × 100

Uređaj koristi BI metodu za procenu procenta masnoće u vašem telu.

U zavisnosti od toga gde se masnoća distribuira u tkivu, ona se klasifikuje kao visceralna masnoća ili potkožna masnoća.

Šta je nivo visceralne masnoće?

Visceralna masnoća = masnoća koja okružuje unutrašnje organe

Smatra se da je prevelika količina visceralne masnoće tesno povezana sa povećanim nivoom masnoće u krvotoku, što može da dovede do nastanka čestih bolesti kao što su hiperlipidemija i dijabetes, a što umanjuje sposobnost insulina da prenosi energiju iz krvotoka i koristi ga u ćelijama. Da bi se sprečila ili poboljšala stanja čestih bolesti, važno je da pokušate da smanjite količinu visceralne masnoće na prihvatljiv nivo. Osobe sa visokim nivoom visceralne masnoće obično imaju veliki stomak. Međutim, to nije uvek slučaj i visok nivo visceralne masnoće može da dovede do metaboličke gojaznosti. Metabolička gojaznost (visceralna gojaznost uz normalnu masu) predstavlja nivo masnoće viši od prosečnog, čak i ako je masa osobe standardna ili manja od standardne za njenu visinu.



Primer visceralne masnoće (MR snimak)

Šta je potkožna masnoća?

Potkožna masnoća = masnoća ispod kože

Potkožna masnoća se ne nagomilava samo u području stomaka, već i oko nadlaktica, kukova i butina i može da dovede do narušavanja proporcija tela. Iako ona nije direktno povezana sa povećanim rizikom od nastanka bolesti, smatra se da povećava pritisak na srce i dovodi do drugih komplikacija. Potkožna masnoća se ne prikazuje na ovom uređaju, ali je uključena u procenat telesne masnoće.



Primer potkožne masnoće (MR snimak)

Šta su skeletni mišići?

Skeletni mišići se dele na dve grupe: mišiće u unutrašnjim organima, kao što je srce, i skeletne mišiće povezane sa kostima koji se koriste za kretanje tela. Skeletni mišići se mogu uvećati vežbanjem ili drugim aktivnostima.

Povećanje udela skeletnih mišića znači da telo može lakše da troši energiju, što znači da neće doći do nagomilavanja masti, što omogućava vođenje zdravijeg života.

Šta je metabolizam u stanju mirovanja?

Bez obzira na vaš nivo aktivnosti, neophodan je minimalni nivo unosa kalorija za održavanje svakodnevnih funkcija tela. Poznat kao metabolizam u stanju mirovanja, on pokazuje koliko kalorija morate da unesete da biste telu obezbedili dovoljno energije za normalno funkcionisanje.

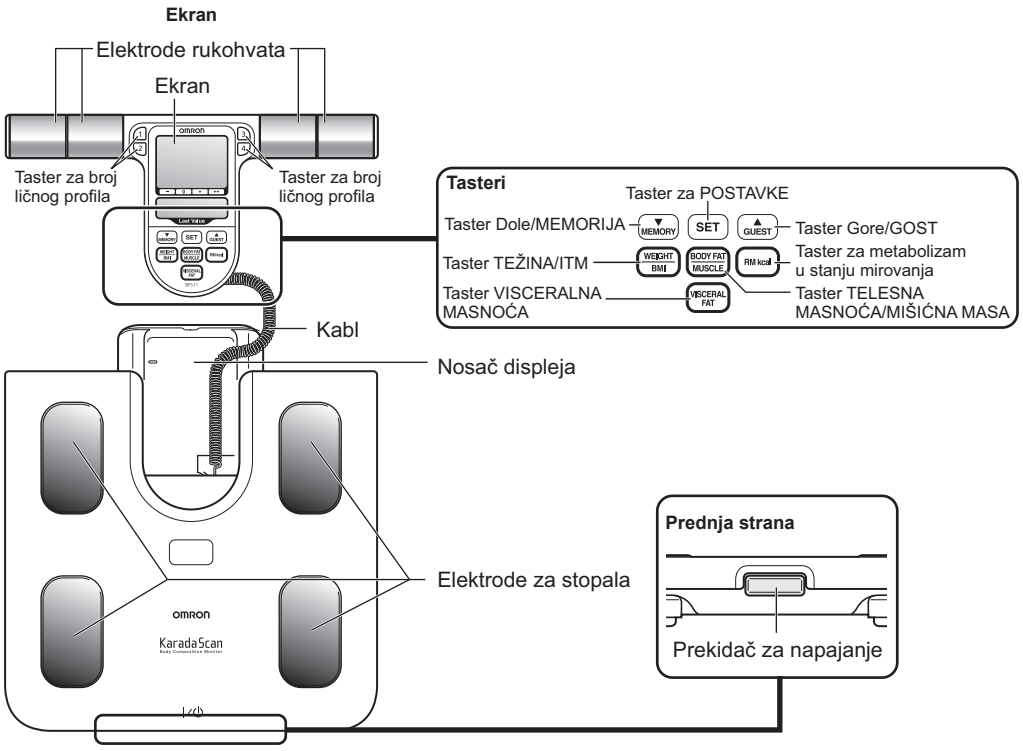
Razlog iz kojeg se izračunati rezultati mogu razlikovati od stvarnog procenta masnoće u telu

Procenat masnoće u telu izračunat ovim uređajem se može značajno razlikovati od stvarnog procenta masnoće u telu u sledećim situacijama:

Kod starijih osoba (preko 81 godine)/osoba sa groznicom/bodibildera ili sportista pod intenzivnim treningom/pacijenata podvrgnutih dijalizi/pacijenata sa osteoporozom i veoma malom gustinom kostiju/trudnica/osoba koje imaju otoke

Ove razlike mogu biti vezane za promene u odnosu tečnosti u telu i/ili sastavu tela.

1. Upoznajte svoj aparat

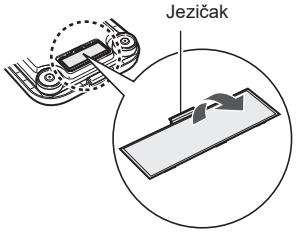


2. Postavljanje i zamena baterija

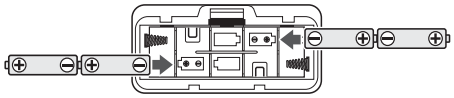
1. Otvorite poklopac baterija na zadnjoj strani glavnog uređaja.

1) Pritisnite jezičak poklopca baterija da biste ga oslobodili.

2) Povucite ga nagore, kao što je prikazano.



2. Postavite baterije tako da polaritet bude odgovarajući, kao što je označeno u pregradi za baterije.



3. Zatvorite poklopac baterija.

Rok upotrebe i zamena baterija

Kada se na ekranu pojavi indikator prazne baterije ( ), zamenite sve četiri baterije novim.

Stavke uskladištene u memoriji se čuvaju i nakon uklanjanja baterija.

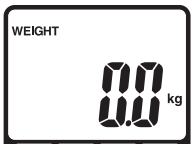
- Baterije zamenite nakon što isključite napajanje.
- Odlaganje iskorišćenih baterija treba izvršiti u skladu sa državnim propisima za odlaganje baterija.
- Četiri AA baterije trajaće približno 1 godinu (kada se merenja vrše četiri puta dnevno).
- Budući da su dostavljene baterije namenjene samo za probno korišćenje, njihov rok upotrebe može biti kraći.

SR

3. Podešavanje i skladištenje ličnih podataka

Za merenje sastava tela neophodno je da podesite vaše lične podatke (godine života, pol, visina).

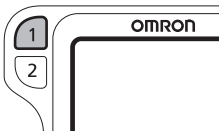
1. Uključite napajanje.



Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“.

* Sačekajte dok se ne prikaže oznaka „0.0 kg“.

2. Pritisnite taster broja ličnog profila da biste izabrali vaš broj ličnog profila.

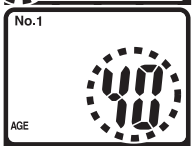


1) Izabrani broj treperi na ekranu.



2) Pritisnite taster SET (Podesi) za potvrdu.

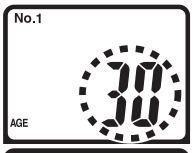
Zatim na ekranu treperi podrazumevana postavka godina života.



3. [ZA PODEŠAVANJE GODINA ŽIVOTA]

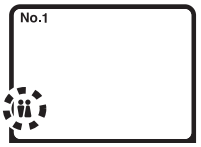
Opseg podešavanja: od 6 do 80 godina

1) Pritisnite taster ▲ ili ▼ da biste podesili godine života.



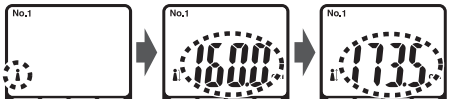
2) Pritisnite taster SET (Podesi) za potvrdu.

Zatim na ekranu trepere ikone pola.



4. [ZA PODEŠAVANJE POLA I VISINE]

Podesite pol (MUŠKI) ili (ŽENSKI) i visinu na isti način.



Pošto se prikažu sva podešavanja za vašu potvrdu, na ekranu se pojavljuje oznaka „0.0 kg“.

Time je podešavanje završeno.

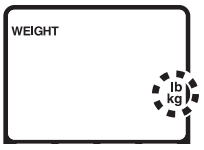
Izbor merne jedinice

Možete menjati merne jedinice koje se koriste za podešavanje visine i težine.

1. Uključite napajanje.

Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“. Sačekajte dok se na ekranu ne prikaže oznaka „0.0 kg“.

2. Držite pritisnutim taster ▼ dok na ekranu ne počnu da trepere oznake „lb“ i „kg“.



3. Pritisnite taster ▲/▼ da biste izabrali „kg“ ili „lb“.

To će takođe automatski promeniti jedinice „cm“ i „in“.

4. Pritisnite taster SET (Podesi) za potvrdu.

Sva merenja visine i težine se prikazuju uz korišćenje novih mernih jedinica. Ova izmena će se primenjivati sve dok ne izvršite novu izmenu.

Izmena ličnih podataka

1. Uključite napajanje.

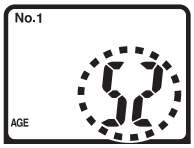
Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“. Sačekajte dok se na ekranu ne prikaže oznaka „0.0 kg“.

2. Pritisnite taster broja ličnog profila da biste izabrali vaš broj ličnog profila.

1) Vaš broj će jedanput zatreperiti na ekranu.

2) Pritisnite taster SET (Podesi) za potvrdu.

Zatim na ekranu treperi izabrana postavka godina života.



3. Izmenite izabranu stavku pomoću tastera ▲ ili ▼ , a zatim pritisnite taster SET (Podesi). Na ekranu će se smenjivati godine života, pol i visina.

Brisanje ličnih podataka

1. Uključite napajanje.

Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“. Sačekajte dok se na ekranu ne prikaže oznaka „0.0 kg“.

2. Pritisnite taster broja ličnog profila da biste izabrali vaš broj ličnog profila.

1) Vaš broj će jedanput zatreperiti na ekranu.

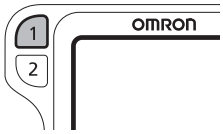
2) Pritisnite taster SET (Podesi) za potvrdu.

Zatim na ekranu treperi izabrana postavka godina života.

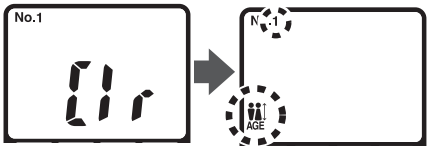


3. Obrišite lične podatke.

Pritisnite taster broja ličnog profila i zadržite ga duže od dve sekunde.



Na ekranu će se prikazati oznaka „Clr“ i lični podaci će biti izbrisani iz memorije.



Prekidač za napajanje

Napajanje će se automatski isključiti u sledećim slučajevima:

1. Ako se monitor ne koristi duže od jednog minuta nakon što se na ekranu prikaže oznaka „0.0 kg“.
2. Ako se nijedna informacija ne unese u periodu od 5 minuta prilikom unosa ličnih podataka.
3. Ako se monitor ne koristi 5 minuta nakon što se prikažu rezultati merenja.
4. Pet (5) minuta nakon što se prikaže rezultat kada se meri samo težina.

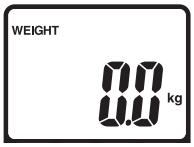
SR

4. Vršenje merenja

Merenje treba vršiti na ravnoj i tvrdoj površini.

1. Uključite napajanje.

Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“.



* Ako stanete na uređaj pre nego što se na ekranu prikaže oznaka „0.0 kg“, pojaviće se poruka o grešci „Err“.

2. Kada se prikaže oznaka „0.0 kg“, izvucite jedinicu za prikaz.

Napomena: Nemojte izvlačiti jedinicu za prikaz dok se na ekranu ne prikaže oznaka „0.0 kg“. U suprotnom će težina ekrana biti dodata na vašu telesnu težinu, što daje netačan rezultat.

3. Izaberite broj ličnog profila.

Pritisnite taster broja ličnog profila dok držite jedinicu za prikaz. Izabrani broj će se prikazati nakon što jedanput zatreperi.

Ako se na ekranu prikaže sledeće:



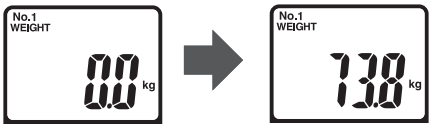
Vaši lični podaci nisu uskladišteni pod brojem ličnog profila koji ste izabrali. Pogledajte odeljak 3 za uputstva o skladištenju ličnih podataka.

Ako vaši lični podaci nisu uskladišteni u uređaju (režim GUEST (Gost)):

1) Pritisnite taster GUEST (Gost) dok držite jedinicu za prikaz.
2) Na ekranu će se prikazati oznaka za gosta „G“.
3) Podesite lične podatke (godine života, pol i visina). Pogledajte korake 3 do 4 u odeljku 3, Podešavanje i skladištenje ličnih podataka.

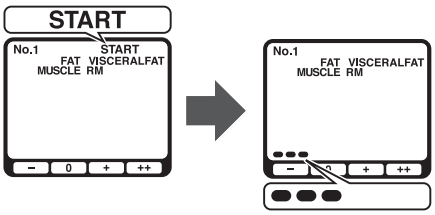
4. Započnite merenje.

1) Stanite na glavni uređaj i stavite stopala na elektrode za stopala tako da vaša telesna težina bude ravnomerno raspoređena.



Na ekranu će se prikazati vaša telesna težina, a zatim će rezultat težine zatreperiti dvaput. Jedinica će nakon toga početi da meri procenat masnoće u vašem telu, nivo visceralne masnoće, procenat skeletnih mišića, ITM i metabolizam u stanju mirovanja.

2) Kada se na ekranu prikaže oznaka „START“, ispravite ruke i raširite ih tako da budu pod uglom od 90° u odnosu na telo.

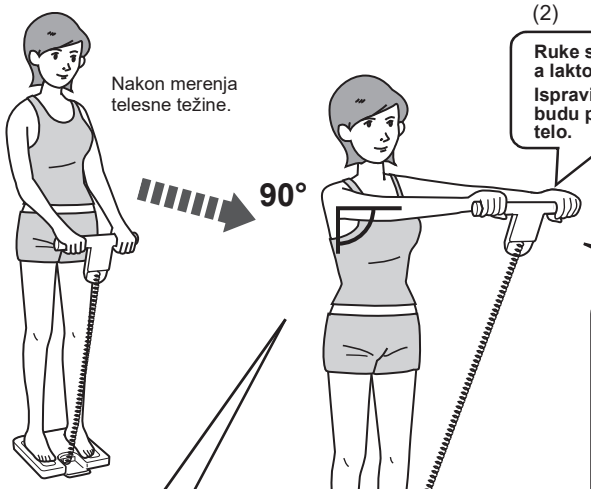


Postepeno će se prikazivati indikatori na traci napredovanja merenja u dnu ekrana, sleva nadesno.

3) Po završetku merenja, na ekranu se ponovo prikazuje vaša telesna težina. Sada možete da siđete sa uređaja.



Ispravan položaj za merenje



(2)

Ruke su horizontalno podignute, a laktovi su ispravljeni.

Ispravite ruke i raširite ih tako da budu pod uglom od 90° u odnosu na telo.

(3)

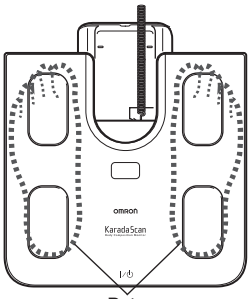


Držite jedinicu za prikaz tako da možete da vidite ekran.

(1)

Ispravite kolena i leđa i gledajte pravo napred.

Na glavni uređaj stanite bosi.



Pete

- Vodite računa da vam pete budu postavljene kao što je prikazano. Stanite na mernu platformu tako da vaša telesna težina bude ravnomerno raspoređena.

Dlanovima čvrsto pritisnite elektrode rukohvata.



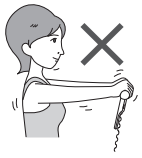
Srednje prste stavite u udubljenje na zadnjoj strani elektroda rukohvata.

Čvrsto držite unutrašnje elektrode rukohvata palcem i kažiprstom.

Držite spoljašnje elektrode rukohvata domalim i malim prstom.

Položaji koje je potrebno izbegavati tokom merenja

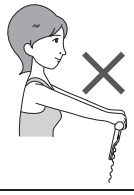
Kretanje tokom merenja



Savijene ruke



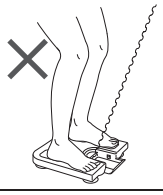
Postavljanje ruku prenisko ili previsoko



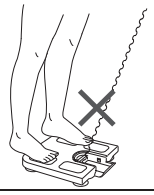
Ekran okrenut nagore



Savijena kolena



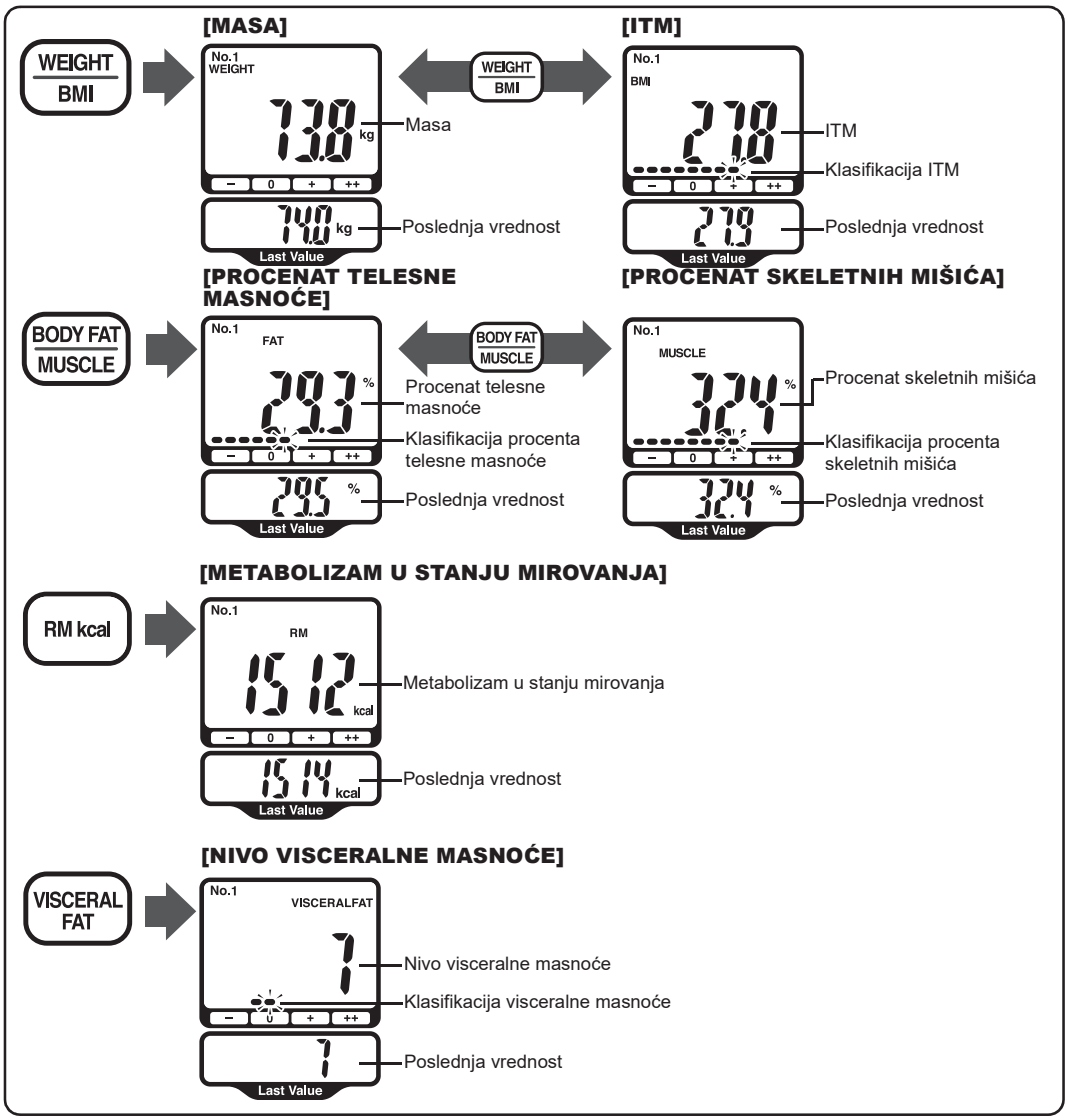
Stajanje na ivici uređaja



SR

5. Proverite rezultate merenja.

Pritisnite odgovarajući taster za prikaz željenih rezultata merenja. Poslednje vrednosti prethodnog merenja su prikazane u delu ekrana sa oznakom „Last Value“ (Poslednja vrednost).



Napomena: Za decu (starosti od 6 do 17 godina) ovaj uređaj prikazuje masu, klasifikaciju procenta masnoće u telu, procenat skeletnih mišića, ITM i klasifikaciju ITM i metabolizam u stanju mirovanja.

Tumačenje rezultata procenta telesne masnoće

Donja tabela je zasnovana na istraživanju koje su sproveli HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, i Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, klasifikovanom u četiri nivoa od strane kompanije Omron Healthcare.

Pol	Godine života	– (Nizak)	0 (Normalna telesna masa)	+ (Visok)	++ (Veoma visok)
Ženski pol	**6**	< 13,8%	13,8–24,9%	25,0–27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4–27,0%	27,1–29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1–29,1%	29,2–31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8–30,8%	30,9–33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≧ 37,4%
	18–39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≧ 39,0%
	40–59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≧ 40,0%
	60–80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≧ 42,0%
Muški pol	**6**	< 11,8%	11,8–21,7%	21,8–23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1–23,2%	23,3–25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4–24,8%	24,9–27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6–26,5%	26,6–30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≧ 26,9%
	18–39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≧ 25,0%
	40–59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≧ 28,0%
	60–80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≧ 30,0%

Tumačenje rezultata nivoa visceralne masnoće

Nivo visceralne masnoće	Klasifikacija nivoa
1–9	0 (Normalna telesna masa)
10–14	+ (Visok)
15–30	++ (Veoma visok)

Prema podacima kompanije Omron Healthcare

Tumačenje rezultata ITM

ITM	ITM (određen od strane SZO)	Linija klasifikacije ITM (– 0 + ++)	Vrednost ITM
ITM < 18,5	– (Pothranjenost)		7,0–10,7 10,8–14,5 14,6–18,4
18,5 ≦ ITM < 25	0 (Normalna težina)		18,5–20,5 20,6–22,7 22,8–24,9
25 ≦ ITM < 30	+ (Gojaznost)		25,0–26,5 26,6–28,2 28,3–29,9
30 ≦ ITM	++ (Ekstremna gojaznost)		30,0–34,9 35,0–39,9 40,0–90,0

Gorenavedeni indeksi se odnose na vrednosti za procenu gojaznosti koje je predložila Svetska zdravstvena organizacija (SZO).

Tumačenje rezultata procenta skeletnih mišića (za odrasle)

Pol	Godine života	– (Nizak)	0 (Normalna telesna masa)	+ (Visok)	++ (Veoma visok)
Ženski pol	**18−39**	< 24,3%	24,3−30,3%	30,4−35,3%	≧ 35,4%
	40−59	< 24,1%	24,1−30,1%	30,2−35,1%	≧ 35,2%
	60−80	< 23,9%	23,9−29,9%	30,0−34,9%	≧ 35,0%
Muški pol	**18−39**	< 33,3%	33,3−39,3%	39,4−44,0%	≧ 44,1%
	40−59	< 33,1%	33,1−39,1%	39,2−43,8%	≧ 43,9%
	60−80	< 32,9%	32,9−38,9%	39,0−43,6%	≧ 43,7%

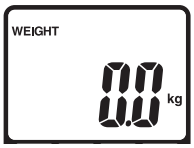
Prema podacima kompanije Omron Healthcare

6. Nakon potvrde rezultata isključite napajanje.

Napomena: Ako zaboravite da isključite napajanje, uređaj će se automatski isključiti nakon 5 minuta. Vratite jedinicu za prikaz na držač na glavnom uređaju, kao što je prikazano u odeljku 8.

5. Merenje samo telesne mase

1. Uključite napajanje.



Na ekranu treperi „CAL“, a zatim se na ekranu prikazuje oznaka „0.0 kg“.

Napomena: Ako stanete na uređaj pre nego što se na ekranu prikaže oznaka „0.0 kg“, pojaviće se poruka o grešci „Err“.

2. Stanite na uređaj kada se prikaže vrednost „0.0 kg“.

Napomena: Ostavite jedinicu za prikaz u držaču jedinice za prikaz.

3. Proverite rezultat merenja.

Vaša telesna masa će se prikazati i zatreperiti dvaput, što znači da je merenje završeno.

Napomena: U ovoj fazi takođe možete da proverite rezultat merenja tako što ćete izvući jedinicu za prikaz.

4. Kada je merenje završeno, siđite sa uređaja i isključite napajanje.

6. Poruke o grešci

Poruka o grešci	Uzrok	Rešenje
	Vaši dlanovi ili tabani nisu u čvrstom dodiru sa elektrodama.	Čvrsto pritisnite dlanove ili tabane uz elektrode, a zatim obavite merenje. (Videti odeljak 4.)
	Položaj za merenje je pogrešan ili vaši dlanovi ili tabani nisu u čvrstom dodiru sa elektrodama.	Obavite merenje bez pomeranja dlanova ili tabana. (Videti odeljak 4.)
	Dlanovi ili tabani su previše suvi.	Navlažite dlanove ili tabane mokrim peškirom, a zatim ponovite merenje.
	Vrednosti telesnog sastava su izvan merljivog opsega.	• Proverite da li su podešavanja godina starosti, pola i visine uskladištena kao lični podaci ispravna. (Videti stavke za podešavanje u odeljku 9.) • Glavni uređaj ne može da izmeri telesni sastav ako je on izvan mernog opsega, čak i kada su podešavanja godina života, pola i visine ispravna.
	Abnormalno funkcionisanje.	Ponovo ubacite baterije i ponovite merenje. Ukoliko se ova greška i dalje prikazuje, obratite se ovlašćenom servisu kompanije OMRON.
	Stali ste na uređaj pre nego što se na ekranu prikazala oznaka „0.0 kg“.	Stanite na glavni uređaj tek kada se na ekranu prikaže oznaka „0.0 kg“.
	Pomerili ste glavni uređaj pre nego što se na ekranu prikazala oznaka „0.0 kg“.	Nemojte pomerati glavni uređaj dok se na ekranu ne prikaže oznaka „0.0 kg“.
	Pomerili ste se tokom merenja telesne mase.	Nemojte se pomerati tokom merenja telesne mase.
	Vaša masa iznosi 150 kg (330,0 lb) ili više.	Telesna masa od 150 kg (330,0 lb) ili više je izvan mernog opsega ovog uređaja. Ne možete koristiti uređaj.

7. Rešavanje problema

U slučaju da se tokom merenja javi bilo koji od problema navedenih u nastavku, najpre proverite da na rastojanju od 30 cm nema drugih električnih uređaja.

Ukoliko problem i dalje postoji, pogledajte tabelu u nastavku.

Problem	Uzrok	Rešenje
Prikazana vrednost telesnog sastava je abnormalno visoka ili niska.	Videti „Informacije o sastavu tela“.	
Napajanje se isključuje približno 5 minuta nakon potvrde telesne mase, a pre merenja procenta masnoće u telu, nivoa visceralne masnoće, procenta skeletnih mišića, ITM i metabolizma u stanju mirovanja.	Niste izabrali ispravan broj ličnog profila ili režim GUEST (Gost). (Na jedinici za prikaz nije prikazan broj ličnog profila ili oznaka „G“.)	Izaberite ispravan broj ličnog profila ili režim GUEST (Gost). (Videti odeljak 4.)
Ništa se ne prikazuje kada se uključi napajanje.	Baterije nisu ubačene.	Ubacite baterije.
	Polariteti baterija nisu pravilno okrenuti.	Ubacite baterije sa ispravno okrenutim polaritetima.
	Baterije su istrošene.	Zamenite sve četiri baterije novim. (Videti odeljak 2.)
	Kabl koji povezuje glavni uređaj i jedinicu za prikaz je oštećen ili pohaban.	Obratite se najbližem ovlašćenom servisu kompanije OMRON.

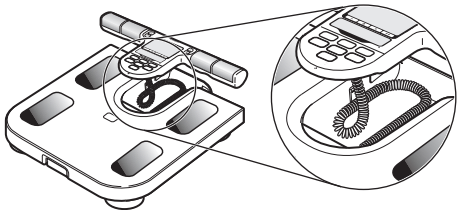
8. Kako se uređaj održava i skladišti

Kako očistiti uređaj

- Uređaj održavajte čistim pre upotrebe.
- Obrišite glavni uređaj mekom, suvom krpom.
  Ako je potrebno, upotrebite krpu natopljenu vodom ili deterdžentom koju ste dobro iscedili pre brisanja uređaja, a zatim osušite suvom krpom.
- Za čišćenje elektroda možete koristiti alkohol za čišćenje, ali ga nemojte koristiti na drugim delovima uređaja.
- Za čišćenje uređaja nemojte koristiti benzen ili razređivač.

Nega i skladištenje

- Jedinicu za prikaz čuvajte u glavnom uređaju, kao što je prikazano.
- Kada skladištite jedinicu za prikaz, pazite da ne presavijete kabl.



- Nemojte skladištiti uređaj u sledećim uslovima:
  - Vlažnost, gde vlaga ili voda mogu dospeti u uređaj
  - Visoke temperature, direktna sunčeva svetlost ili prašnjava mesta
  - Mesta na kojima postoji rizik od iznenadnih udara ili vibracija
  - Na mestima gde se skladište hemikalije ili gde ima korozivnih gasova.

- Sami nemojte obavljati popravke bilo koje vrste. Ovaj proizvod je kalibriran u vreme proizvodnje. Ukoliko u bilo kom trenutku posumnjate u tačnost merenja, obratite se vašem ovlašćenom OMRON distributeru. Generalno se preporučuje da se uređaj pregleda svake 2 godine kako bi se obezbedili njegovo ispravno funkcionisanje i preciznost.

9. Tehnički podaci

Kategorija proizvoda	**Aparati za analizu sastava tela**	
Opis proizvoda	Aparat za merenje sastava tela	
Model (šifra)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Ekran	**Telesna težina:**	od 0 do 150 kg sa podeocima od 0,1 kg (od 0,0 do 330,0 lb sa podeocima od 0,2 lb)
	Procenat telesne masnoće:	od 5,0 do 60,0% sa podeocima od 0,1%
	Procenat skeletnih mišića:	od 5,0 do 50,0% sa podeocima od 0,1%
	ITM:	od 7,0 do 90,0 sa podeocima od 0,1
	Metabolizam u stanju mirovanja:	od 385 do 3.999 kcal sa podeocima od 1 kcal
	Nivo visceralne masnoće:	30 nivoa sa podeocima od 1 nivoa
	Klasifikacija ITM: – (Pothranjenost) / 0 (Normalna težina) / + (Gojaznost) / ++ (Ekstremna gojaznost) 4 nivoa sa po 3 podnivoa	
	Klasifikacija procenta masnoće u telu i procenta skeletnih mišića: – (nizak) / 0 (normalan) / + (visok) / ++ (veoma visok) 4 nivoa sa po 3 podnivoa	
	Klasifikacija nivoa visceralne masnoće: 0 (normalan) / + (visok) / ++ (veoma visok) 3 nivoa sa po 3 podnivoa	
Stavke za podešavanje	**Visina:** od 100,0 do 199,5 cm (od 3' 4" do 6' 6 3/4") **Godine života:** od 6 do 80 godina **Pol:** Muški/Ženski * Merne jedinice: kg (cm) / lb (feet•inch) * Opseg godina života za procenat telesne masnoće, klasifikaciju procenta telesne masnoće, procenat skeletnih mišića, ITM i klasifikaciju ITM i brzinu metabolizma u stanju mirovanja je od 6 do 80 godina. * Opseg godina života za nivo visceralne masnoće, klasifikaciju nivoa visceralne masnoće i klasifikaciju procenta skeletnih mišića je od 18 do 80 godina.	
Preciznost merenja težine	od 0,0 kg do 40,0 kg: ± 0,4 kg (od 0,0 lb do 88,2 lb: ± 0,88 lb) od 40,0 kg do 150,0 kg: ± 1% (od 88,2 lb do 330,0 lb: ± 1%)	
Preciznost (standardna greška procene)	**Procenat telesne masnoće:**	3,5%
	Procenat skeletnih mišića:	3,5%
	Nivo visceralne masnoće:	3 nivoa
Rok trajanja	5 godina	
Napajanje	4 AA baterije (R6) (Možete koristiti i alkalne AA baterije (LR6).)	
Trajanje baterija	Približno 1 godinu (kada se koriste manganske baterije uz četiri merenja dnevno)	
Radna temperatura/ vlažnost/vazdušni pritisak	od +10 do 40°C / od 30 do 85% relativne vlažnosti (bez kondenzacije) / od 700 do 1.060 hPa	
Temperatura/vlažnost/ vazdušni pritisak prilikom skladištenja i transporta	od -20 do 60°C / od 10 do 95% relativne vlažnosti (bez kondenzacije) / od 700 do 1.060 hPa	
Zaštita od električnog udara	ME oprema sa internim napajanjem	
Primenjeni deo	Tip BF (elektrode rukohvata, elektrode za stopala)	
IP klasifikacija	IP21	

*IP klasifikacija predstavlja stepen zaštite obezbeđen standardom IEC 60529.
Ovaj uređaj je zaštićen od čvrstih stranih tela prečnika 12,5 mm, kao na primer prstiju i većih. Ovaj uređaj je zaštićen od prodora kapljica vode koje padaju vertikalno.

Masa	Približno 2,2 kg (4,85 lb) (uključujući baterije)	
Spoljne dimenzije	**Jedinica za prikaz:**	Pribl. 300 (Š) × 35 (V) × 147 mm (D) (Pribl. 11 3/4" (Š) x 1 3/8" (V) x 5 3/4" (D))
	Glavni uređaj:	Pribl. 303 (Š) × 55 (V) × 327 mm (D) (Pribl. 11 7/8" (Š) x 2 1/8" (V) x 12 7/8" (D))
Sadržaj pakovanja	Aparat za merenje sastava tela, 4 AA manganske baterije (R6), uputstvo za upotrebu, garantni list	

Napomena: Podleže tehničkim izmenama bez prethodnog obaveštenja.
Svaki ozbiljan incident do kojeg dođe u vezi sa ovim aparatom prijavite proizvođaču i nadležnom organu države članice u kojoj se nalazite.

CE 0197 UK CA 0086

SR

Opis simbola koji, u zavisnosti od modela, mogu da se nađu na samom proizvodu, ambalaži proizvoda ili u uputstvu za upotrebu			
	Primenjeni deo - tip BF Stepen zaštite od električnog udara (struja curenja)		Temperaturna granica
IP XX	Stepen zaptivenosti u skladu sa IEC 60529		Ograničenje vlažnosti
CE	CE oznaka		Ograničenje atmosferskog pritiska
SN	Serijski broj	⎓	Jednosmerna struja
	Korisnik treba da pogleda uputstvo za upotrebu		Ovaj proizvod ne bi trebalo da koriste osobe koje imaju medicinske implantate, npr. srčane pejsmejkere, veštačko srce, pluća ili druge sisteme održavanja života.
MD	Medicinsko sredstvo		Datum proizvodnje
UK CA	UKCA oznaka	UDI	Jedinstveni identifikator uređaja



Pravilno odlaganje ovog proizvoda
(Električna i elektronska oprema za otpad)

Ova oznaka prikazana na proizvodu ili u njegovoj dokumentaciji ukazuje na to da ga na kraju radnog veka ne treba odlagati sa drugim kućnim otpadom. Da biste sprečili moguće nanošenje štete životnoj sredini ili ljudskom zdravlju usled nekontrolisanog odlaganja otpada, molimo Vas da odvojite ovaj proizvod od ostalih vrsta otpada i odgovorno ga reciklirate kako biste potpomogli održivu ponovnu upotrebu materijalnih resursa.

Korisnici aparata u kućnom okruženju treba da se obrate prodavcu od kojeg su kupili ovaj proizvod ili lokalnoj državnoj službi da bi saznali detalje o tome gde i kako mogu da odnesu ovaj artikal na reciklažu koja je bezbedna po životnu sredinu.

Poslovni korisnici treba da se obrate dobavljaču i provere odredbe i uslove ugovora o kupovini. Ovaj proizvod ne treba mešati s drugim komercijalnim otpadom namenjenim za uklanjanje.

Ovaj proizvod ne sadrži bilo kakve opasne supstance.
Odlaganje iskorišćenih baterija treba izvršiti u skladu sa državnim propisima za odlaganje baterija

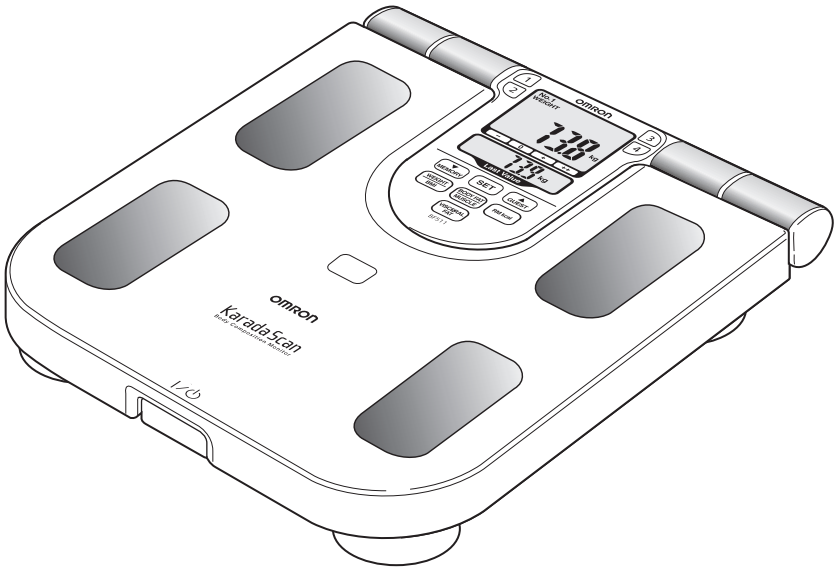
Važne informacije u vezi sa elektromagnetnom kompatibilnošću (EMK)

Ovaj uređaj proizveden od strane kompanije OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. je u skladu sa standardom elektromagnetne kompatibilnosti (EMK) EN60601-1-2:2015.
Dodatna dokumentacija u skladu sa ovim EMK standardom je dostupna kod kompanije OMRON HEALTHCARE EUROPE na adresi pomenutoj u ovom priručniku sa uputstvima ili na www.omron-healthcare.com

Proizvođač 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
Predstavnik u EU 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDIJA www.omron-healthcare.com
Uvoznik za EU	
Proizvodni pogon	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kina
Podružnice	Uvoznik u Ujedinjenom Kraljevstvu i odgovorna osoba u Ujedinjenom Kraljevstvu **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Datum izdavanja: 2022-11-01 Proizvedeno u Kini

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Уред за измерване на състава на организма

• Ръководство за експлоатация

BG

Благодарим ви за закупуването на уреда за измерване на състава на организма OMRON.
Преди използване на уреда за първи път, моля, прочетете това ръководство за експлоатация внимателно и използвайте уреда безопасно и по предназначение.
Моля, запазете това ръководство за експлоатация за бъдещи справки.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-BG-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Уред за измерване на състава на организма

Уважаеми клиенти,

Благодарим ви за закупуването на този висококачествен уред на OMRON за измерване на състава на организма. С това медицинско устройство ще можете точно да измервате следните параметри на състава на организма и незабавно да интерпретирате резултатите:

- Процент телесни мазнини (в %)
- Висцерална мастна тъкан (до 30 нива)
- Индекс на телесната маса (ИТМ)
- Скелетна мускулатура (в %)

Наред с това, изчислението на метаболизма в спокойно състояние (в ккал) определя ежедневната потребност от калории и може да се използва като справка при програма за намаляване на теглото.

Уникалната 8-сензорна технология на OMRON, използваща и ръцете и краката, предоставя един от най-точните методи за измерване на цялото тяло.

Уредът за измерване на състава на организма BF511 на OMRON е подходящ за деца над 6-годишна възраст и за възрастни, и може да определя теглото на лица до 150 кг.
Този уред е предвиден за използване от възрастни, които могат да разберат това ръководство за употреба.

Моля, прочетете внимателно това ръководство за употреба преди работа и за допълнителна информация за отделните функции.

Моля, съхранявайте ръководството за бъдещи справки. Не използвайте този уред за други цели, освен за описаните в това ръководство.

Съдържание

Преди да използвате този апарат
Бележки за безопасност 2
Информация за състава на тялото 3

Указания за работа
1. Запознайте се с апарата 5
2. Поставяне и смяна на батериите 5
3. Настройка и запазване на лични данни 6
4. Измерване 8
5. Измерване само на тегло 12

Грижи и поддръжка
6. Показания за грешки 13
7. Отстраняване на неизправности 13
8. Как да се грижим и съхраняваме уреда 14
9. Технически данни 15

BG

Бележки за безопасност

Символи и дефиниции, както следва:

⚠**Опасност:**	Неправилната употреба може да доведе до опасност от смърт или сериозна травма.
⚠**Предупреждение:**	Неправилната употреба може да причини смърт или сериозна травма.
⚠**Внимание:**	Неправилната употреба може да причини травма или материални щети.

⚠Опасност:

- Никога не използвайте този уред в комбинация с електронни медицински устройства, като:

(1) Медицински електронни импланти, като сърдечни стимулатори.



(2) Електронни животоподдържащи системи, напр. изкуствено сърце/ бял дроб.

(3) Портативни медицински електронни устройства, като електрокардиограф.

Този уред може да предизвика неизправност в изброените по-горе устройства и да изложи на голям риск хората, които ги използват.

⚠Предупреждение:

- Никога не започвайте диета за отслабване или лечение без указания от лекар или специалист.
- Не използвайте този уред върху хлъзгави повърхности, напр. мокър под.
- Дръжте този уред далече от достъп на малки деца. Съдържа малки части, които могат да доведат до опасност от задушаване при поглъщане от малки деца.
- Кабелът на дисплея може да причини задушаване на малки деца.
- Не скачайте и не подскачайте върху уреда.
- Не използвайте уреда, когато тялото и/или краката ви са мокри, например след баня.
- Стъпете върху основната част на уреда с боси крака. Стъпването върху него с чорапи може да предизвика подхлъзване и да причини травма.
- Не стъпвайте на ръба или област на дисплея на основната част на уреда.
- Инвалидите, физически немощните хора, трябва винаги да се подпомагат от друг човек при използване на уреда. Използвайте парапет или подобна опора при стъпване върху уреда.
- Ако течност от батерията попадне в очите ви, веднага измийте обилно с чиста вода. Веднага се консултирайте с лекар.
- Когато устройството е неизправно, то може силно да се загрее.
  Зони с възможно повишаване на температурата:
  (1) Около областта на гнездото на батериите: 105°C (макс.)
  (2) Електродите и функционалните бутони: 48°C (макс.)
  Ако устройството е неизправно и не работи, прекратете незабавно използването му. Не поставяйте електродите и не задържайте натиснати функционалните бутони за 10 минути или повече.

⚠Внимание:

- Този уред е предназначен само за домашна употреба. Той не е предназначен за професионална употреба в болници или в други медицински заведения.
- Не разглобявайте, не поправяйте и не променяйте дисплея или основната част на уреда.
- По време на измерване се уверете, че в радиус от 30 см около този уред няма мобилни телефони или други устройства, които излъчват електромагнитни полета. Това може да доведе до неправилна работа на уреда и/или да стане причина за неточно показание.
- Внимавайте при прибирането на дисплея. Пръстите ви може да се заклещят между ръкохватката и основната част на уреда, ако натиснете прекалено силно.
- Не използвайте батерии, неодобрени за този уред. Не поставяйте батериите с обърнати полюси.
- Веднага сменете изтощените батерии с нови.
- Не изхвърляйте батериите в огън.
- Ако течност от батерия попадне върху кожата или дрехите ви, веднага измийте обилно с чиста вода.
- Извадете батериите от уреда, ако не го използвате продължително време (около три или повече месеца).
- Не използвайте заедно различни видове батерии.
- Не използвайте нови и изтощени батерии заедно.
- Махнете дисплея от основната част на уреда, преди да стъпите на него. Ако се опитате да махнете дисплея, докато стъпвате върху уреда, може да загубите равновесие и да паднете.

Общи съвети:

- Не поставяйте този уред върху подова повърхност, покрита с меки постелки, например килим или рогозка. Има вероятност измерването да не бъде точно.
- Не поставяйте този уред в среди с висока влажност и го пазете от водни пръски.
- Не поставяйте уреда в близост до източници на топлина или под климатици и избягвайте пряка слънчева светлина.
- Не използвайте този уред за други цели, освен за описаните в това ръководство.
- Не дърпайте със сила кабела на дисплея, прикрепен към основната част на уреда.
- Тъй като този уред е прецизно устройство, не го изпускайте, не го подлагайте на вибрации и на силни сътресения.
- Изхвърлянето на батериите трябва да се извърши съгласно националните нормативи за изхвърляне на батерии.
- Не мийте с вода дисплея или основната част на уреда.
- Не бършете уреда с бензен, бензин, разредител за бои, спирт или други летливи разтворители.
- Не поставяйте уреда на места, където би бил изложен на химикали или корозивни изпарения.
- Използвайте батерията в рамките на препоръчителния период, посочен на нея.

Прочетете и следвайте „Важна информация за електромагнитната съвместимост (EMC)" в раздела „Технически данни".

Информация за състава на тялото

Принцип на изчисление на състава на тялото

Телесните мазнини са с ниска електропроводимост

BF511 измерва процента на мазнините в организма по метода на биоелектрическия импеданс (БИ). Мускулите, кръвоносните съдове и костите са тъкани с високо съдържание на вода и са добър проводник на електричество. Телесните мазнини са тъкан с ниска електропроводимост. BF511 изпраща изключително слаб електрически ток от 50 кХц и по-малко от 500 μA през тялото, за да определи количеството мастна тъкан. Този слаб електрически ток не се чувства при работа с BF511.
За да може да определи състава на организма, уредът използва електрически импеданс и информация за ръста, теглото, възрастта и пола ви, за да генерира резултати въз основа на данните на OMRON за състава на организма.

Измерва целия организъм, за да се избегне влиянието на колебанията.

През деня водата в организма постепенно преминава предимно към долните крайници. Ето защо има тенденция краката и глезените да отичат вечер или през нощта. Съотношението на количеството вода в долната и горната част на тялото е различно сутрин и вечер, което означава, че електрическият импеданс на тялото също варира. Тъй като при BF511 се използват електроди за измерване и на ръцете, и на ходилата, влиянието на тези колебания върху резултатите от измерванията може да бъде намалено.

Препоръчително време за измерване

Разбирането на нормалните промени на процентното съдържание на мазнини в организма може да ви помогне да предотвратите или да намалите затлъстяването. Ако знаете времето, по което процентът на телесните мазнини се променя в рамките на ежедневието ви, това ще ви помогне да добиете точна представа за тенденциите на съдържанието на мазнини в организма ви. Препоръчва се използването на този уред в една и съща среда и по едно и също време. (Вижте графиката)



Избягвайте да правите измервания при следните условия:

- Непосредствено след интензивни физически упражнения, след къпане или сауна;
- След пиене на алкохол или голямо количество вода, след хранене (около 2 часа).

Ако измерването се извърши по време на следните физически състояния, процентът на мазнините в организма може да се различава съществено от реалния поради това, че съдържанието на вода в организма се променя.

Какво е ИТМ (индекс на телесната маса)?

За ИТМ се използва следната проста формула за определяне на съотношението между теглото и ръста на човек.

ИТМ = тегло (кг) / ръст (м) / ръст (м)

OMRON BF511 използва информацията за ръста, въведена във вашия номер на профил, или при въвеждането ѝ в режим „Guest" (Посетител), за да изчисли категорията ИТМ.

Ако нивото на мазнините, показано от ИТМ, е по-високо от стандартното международно ниво, има по-голяма вероятност от заболяване от широко разпространените болести. Не всички видове мазнини обаче могат да бъдат показани от ИТМ.

BG

Какво е „процент телесни мазнини”?

Процентът телесни мазнини е масата на телесните мазнини спрямо общото тегло на тялото в проценти.

Процент телесни мазнини (%) =
{маса на телесните мазнини (кг) / телесно тегло (кг)} × 100

Устройството използва БИ за установяване на процента на телесните мазнини.

В зависимост от това къде е разположена по тялото, мастната тъкана се класифицира като висцерална и подкожна.

Какво е „ниво на висцералната мастна тъкан”?

Висцерална мастна тъкан = мастна тъкан, която обгражда вътрешните органи

Твърде голямото количество висцерална мастна тъкан се счита за тясно свързана с увеличаване на нивото на мазнини в кръвния поток, което може да доведе до заболявания като хиперлипидемия и диабет, което намалява способността на инсулина да пренася енергия от кръвта към клетките. За да се предотвратят или се подобри състоянието при широкоразпространените болести е важно да се направят опити за намаляване на нивото на висцералната мастна тъкан до приемливо равнище. Хора с високо ниво на висцерална мастна тъкан обикновено са с големи стомаси. Това обаче не винаги е така, а наличието на високо ниво на висцерална мастна тъкан води до метаболитно затлъстяване. Метаболитното затлъстяване (висцерално затлъстяване при нормално тегло) представлява нива на мастната тъкан, по-високи от нормалните, дори когато теглото е нормално или по-ниско от стандартното за съответния ръст.



Пример за висцерална мастна тъкан (изображение от магнитен резонанс)

Какво е подкожна мастна тъкан?

Подкожна мастна тъкан = мастната тъкан под кожата

Подкожната мастна тъкан се натрупва не само по корема, но и по горната част на ръцете, ханша и бедрата, и може да предизвика изкривяване пропорциите на тялото. Въпреки, че не е пряко свързана с риск от заболяване, смята се, че тя може да увеличи натиска върху сърцето и други усложнения. Подкожната мастна тъкан не се показва на уреда, но е включена в процента на телесните мазнини.



Пример за подкожна мастна тъкан (изображение от магнитен резонанс)

Какво е „скелетна мускулатура”?

Мускулите се разделят на два вида – мускули на вътрешните органи, като сърцето, и скелетни мускули, прикрепени към костите, които се използват за движение на тялото. Скелетната мускулатура може да се увеличи чрез упражнения или друга физическа активност.

Увеличаване на процента скелетна мускулатура означава, че организмът може да изгаря енергия по-лесно, което означава по-малка вероятност от натрупване на мазнини и улесняване на воденето на енергичен начин на живот.

Какво е „метаболизъм в спокойно състояние”?

Независимо от вашето ниво на активност, минимално ниво на прием на калории е необходимо за поддържане на

ежедневните функции на тялото. Известен като метаболизъм в спокойно състояние, той показва колко калории е необходимо да

приемете, за да си осигурите достатъчно енергия за функциониране на организма ви.

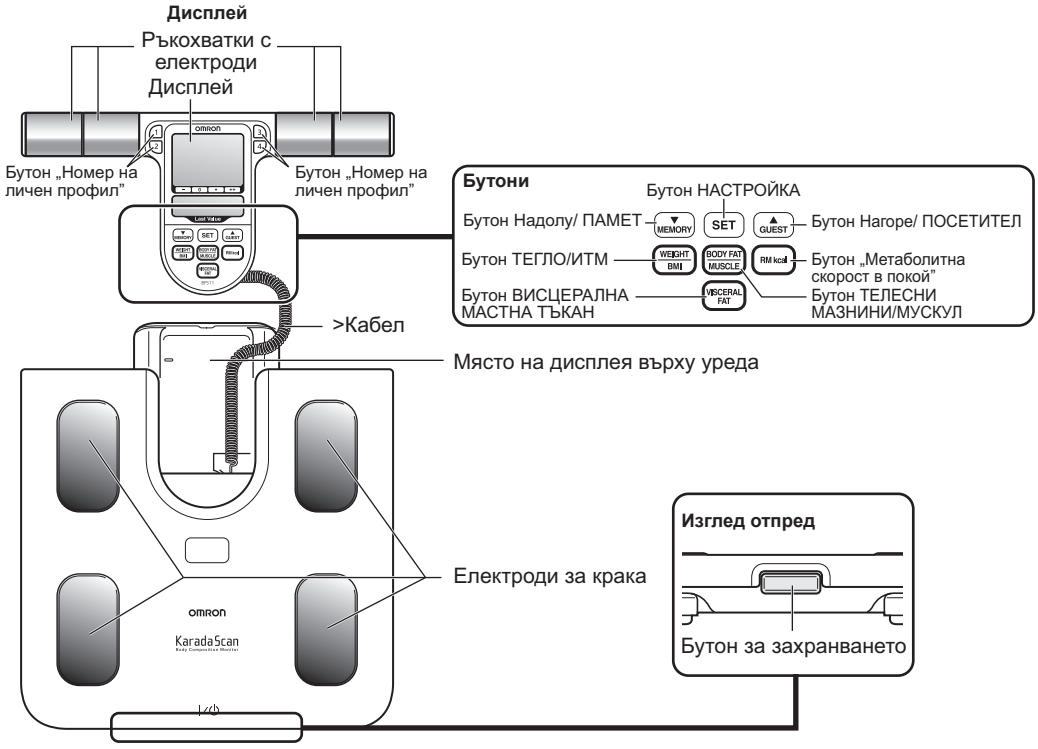
Причина за различие на изчислените резултати от реалния процент телесни мазнини

Измереният с този уред процент телесни мазнини може да се различава значително от реалния в следните ситуации:

Възрастни хора (над 81 години) / хора с висока температура / културисти или усилено трениращи атлети / пациенти на диализа / пациенти с остеопороза, които имат много ниска костна плътност / бременни / хора с отоци

Тези разлики може да са свързани с изменението на отношенията на телесната течност и/или състава на тялото.

1. Запознайте се с апарата



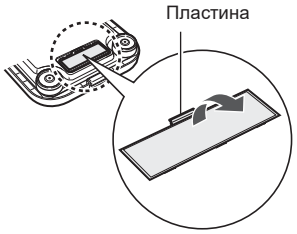
Основна част на уреда (платформа за измерване)

2. Поставяне и смяна на батериите

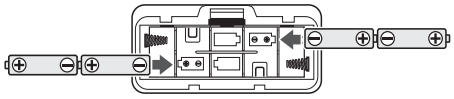
1. Отворете гнездото за батерии на гърба на уреда.

1) Натиснете пластината, за да отворите капака.

2) Повдигнете, както е показано.



2. Поставете правилно полюсите на батериите, както е указано в отделението за тях.



3. Затворете капака на батериите.

Трайност на батериите и подмяна

Когато индикаторът за слаби батерии ( ) се появи, сменете и четирите батерии. Данните се запазват в паметта, дори при изваждане на батериите.

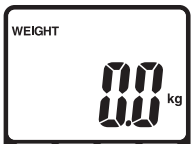
- Поставете отново батериите след изключване на захранването.
- Изхвърлянето на батериите трябва да се извърши съгласно националните нормативи за изхвърляне на батерии.
- Четири батерии тип AA издържат около 1 година (при четири измервания на ден).
- Тъй като предоставените с уреда батерии са пробни, трайността им може да е по-кратка.

BG

3. Настройка и запазване на лични данни

За да измерите състава на тялото си, трябва да зададете своите лични данни (възраст, пол, ръст).

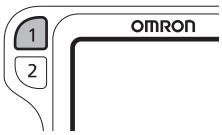
1. Включете захранването.



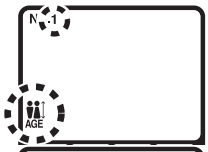
На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.

* Изчакайте появата на „0,0 кг” на дисплея.

2. Натиснете бутона за личен номер на профила, за да си изберете личен номер на профила.

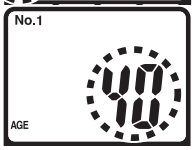


1) Избраният номер мига на дисплея.



2) Натиснете бутона SET, за да потвърдите.

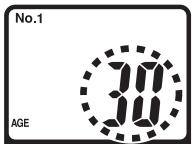
След това на дисплея започва да мига възраст по подразбиране.



3. [ВЪВЕЖДАНЕ НА ВЪЗРАСТ]

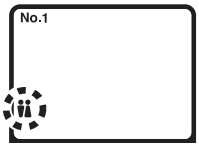
Диапазон на настройката: от 6 до 80 години

1) Натиснете бутона ▲ или ▼ за въвеждане на възраст.



2) Натиснете бутона SET, за да потвърдите.

Иконите за пол започват да мигат на дисплея.



4. [ВЪВЕЖДАНЕ НА ПОЛ И РЪСТ]

Въведете пол (МЪЖ) или (ЖЕНА) и ръст по същия начин.



След като всички настройки се покажат за потвърждение, на дисплея се показва „0,0 кг”.

С това настройването приключва.

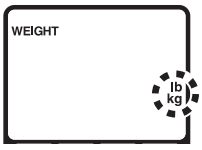
Избиране на мерна единица

Можете да промените мерната единица за ръст и тегло.

1. Включете захранването.

На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.
Изчакайте, докато „0,0 кг” се появи на дисплея.

2. Дръжте бутона ▼ натиснат, докато „фунт” и „кг” мигат на дисплея.



3. Натиснете бутона ▲/▼, за да изберете „кг” или „фунт”.

Това автоматично променя и „см” и „инч”.

4. Натиснете бутона SET, за да потвърдите.

Всички измервания за тегло и ръст се показват в новите мерни единици. Промените остават, докато отново промените мерните единици.

Промяна на личните данни

1. Включете захранването.

На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.
Изчакайте, докато „0,0 кг” се появи на дисплея.

2. Натиснете бутона за личен номер на профила, за да си изберете личен номер на профила.

1) Вашият номер мига еднократно на дисплея.

2) Натиснете бутона SET, за да потвърдите.

След това на дисплея започва да мига избраната възраст.



3. С бутона ▲ или ▼ променете избрания параметър и натиснете бутона SET. На дисплея ще се редуват възраст, пол и ръст.

Изтриване на лични данни

1. Включете захранването.

На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.
Изчакайте, докато „0,0 кг” се появи на дисплея.

2. Натиснете бутона за личен номер на профила, за да си изберете личен номер на профила.

1) Вашият номер мига еднократно на дисплея.

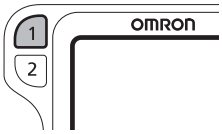
2) Натиснете бутона SET, за да потвърдите.

След това на дисплея започва да мига избраната възраст.

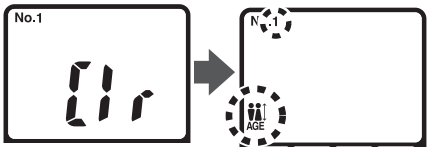


3. Изтрийте личните данни.

Натиснете бутона за личен номер на профила повече от две секунди.



На дисплея ще се появи „Clr” (Изчисти) и личните данни ще бъдат изтрити от паметта.



Бутон за захранването

Захранването ще се изключи автоматично при следните условия:
1. Ако уредът не се използва в рамките на една минута след появата на „0,0 кг” на дисплея.
2. Ако не е въведена информация в продължение на 5 минути, когато въвеждате лични данни.
3. Ако уредът не се използва в продължение на 5 минути след извеждане на резултатите от измерването.
4. Пет (5) минути след показване на резултата при измерване само на тегло.

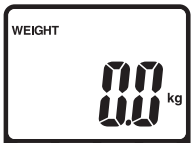
BG

4. Измерване

Измерването трябва да се извърши на равна и твърда повърхност.

1. Включете захранването.

На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.



* Ако стъпите върху уреда преди на дисплея да се изведе „0,0 кг”, ще се появи съобщение за грешка „Err” (Грешка).

2. Когато се появи „0,0 кг”, вземете дисплея.

Забележка: Не вземайте дисплея преди появата на „0,0 кг”. В противен случай теглото на дисплея ще се прибави към вашето тегло, което ще доведе до грешен резултат.

3. Изберете номера на личния си профил.

Натиснете бутона за личен номер на профила, докато държите дисплея. Избраният номер ще се появи след еднократно мигане.

Ако дисплеят показва:



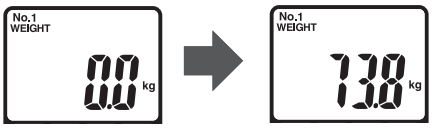
Вашите лични данни не са съхранени в профила, чийто номер сте избрали. Моля, вижте раздел 3 за запазване на лични данни.

Ако нямате въведени лични данни в уреда (режим GUEST (ПОСЕТИТЕЛ)):

1) Натиснете бутона GUEST, докато държите дисплея.
2) Обозначението за GUEST (ПОСЕТИТЕЛ) („G”) се появява на дисплея.
3) Въведете лични данни (възраст, пол и ръст). Прочетете точки 3 до 4 в раздел 3, Настройка и запазване на лични данни.

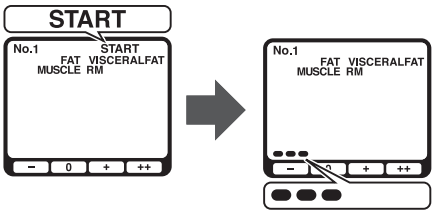
4. Начало на измерването.

1) Стъпете върху уреда и поставете краката си на електродите, като разпределите равномерно теглото си.



На дисплея ще се появи вашето тегло и резултатът ще мигне два пъти.
След това уредът ще започне да измерва процента на телесни мазнини, нивото на висцералната мастна тъкан, процента на скелетната мускулатура, ИТМ и метаболизма в спокойно състояние.

2) Когато на дисплея се появи „START”, изпънете ръцете си под ъгъл 90° спрямо тялото.



В долната част на дисплея ще се появят постепенно от ляво на дясно индикаторите за хода на измерването.

3) След приключване на измерването, на екрана отново ще се появи вашето тегло. Вече можете да слезете от уреда.



Правилна стойка по време на измерване



След измерване на теглото ви.

90°

(2)

Ръцете са вдигнати хоризонтално, а лактите са изпънати.

Изпънете ръцете напред под ъгъл 90° спрямо тялото.

(3)

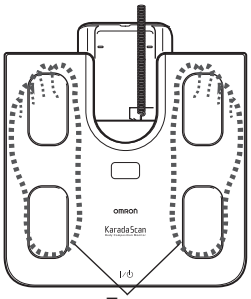


Дръжте дисплея така, че да можете да го виждате.

(1)

Застанете с изпънати колена и изправен гръб, и гледайте право напред.

Стъпете върху уреда с боси крака.



Пети

- Уверете се, че петите са поставени, както е показано. Застанете върху платформата за измерване с равномерно разпределена тежест.

Стиснете здраво ръкохватките с електродите.



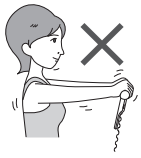
Поставете средния пръст във вдлъбнатината в задната част на ръкохватките с електродите.

Хванете здраво вътрешните електроди с палец и показалец.

Хванете външните електроди с безименния и малкия пръст.

Стойки, които трябва да избягвате по време на измерване

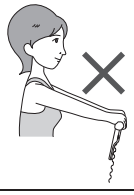
Движение по време на измерване



Сгъване на ръцете



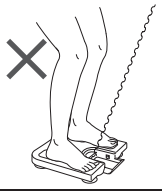
Поставяне на ръцете прекалено ниско или високо



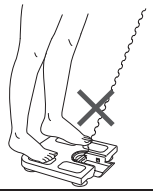
Дисплей, обърнат нагоре



Сгъване в колената



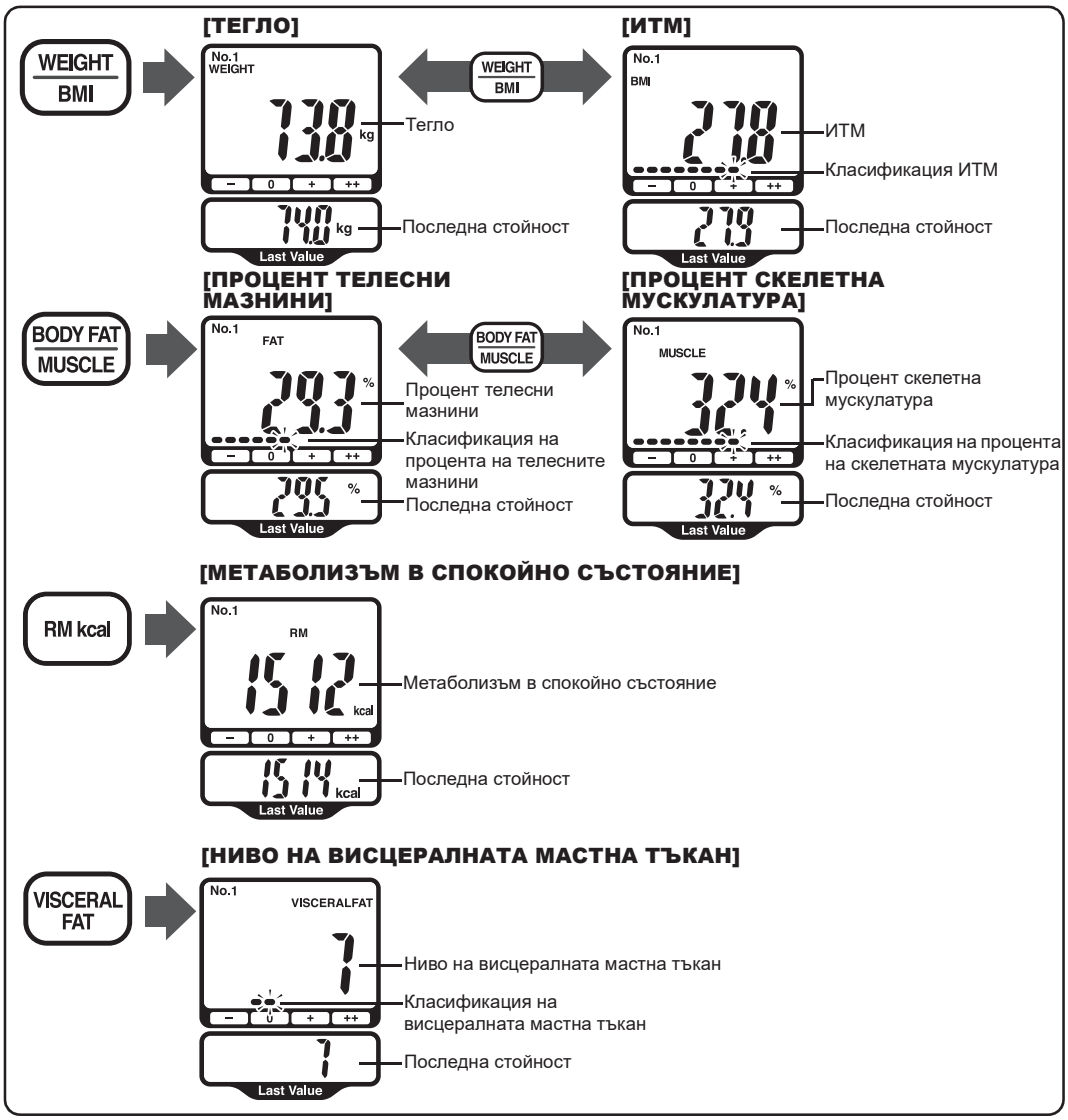
Стъпване на ръба на уреда



BG

5. Проверка на резултатите от измерването.

Натиснете съответния бутон, за да видите желаните резултати от измерването. Последните стойности на предходното измерване се показват в областта „Last Value” (Последна стойност) на дисплея.



Забележка: За деца (от 6 до 17 години) това устройство показва тегло, класификацията на процента телесни мазнини, процента на скелетната мускулатура, ИТМ и класификация на ИТМ, и метаболизма в спокойно състояние.

Тълкуване на резултата за процента телесни мазнини

Таблицата по-долу се основава на изследването на HD McCarthy et al, в International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, и Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, и се класифицира в четири нива от Omron Healthcare.

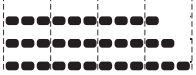
Пол	Възраст	– (ниско)	0 (нормално)	+ (високо)	++ (много високо)
Жена	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Мъж	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Тълкуване на резултата за ниво на висцерална мастна тъкан

Ниво на висцералната мастна тъкан	Класификация на нивата
1 - 9	0 (нормално)
10 - 14	+ (високо)
15 - 30	++ (много високо)

По данни на Omron Healthcare

Тълкуване на резултата за ИТМ

ИТМ	ИТМ (Обозначение, дадено от СЗО)	Графично изобразяване на класификация на ИТМ (– 0 + ++)	Оценка на ИТМ
ИТМ < 18,5	- (Поднормено тегл)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ ИТМ < 25	0 (Нормално тегло)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ ИТМ < 30	+ (Наднормено тегло)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ ИТМ	++ (Затлъстяване)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Споменатите по-горе индекси се отнасят за стойностите за преценка на затлъстяването, предложени от СЗО, Световната здравна организация.

Тълкуване на резултата за процента скелетна мускулатура (за възрастни)

Пол	Възраст	– (ниско)	0 (нормално)	+ (високо)	++ (много високо)
Жена	18 - 39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40 - 59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60 - 80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Мъж	18 - 39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40 - 59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60 - 80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

По данни на Omron Healthcare

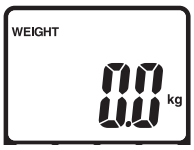
6. След потвърждение на резултатите изключете уреда.

Забележка: Ако забравите да изключите уреда, той автоматично ще се изключи след 5 минути. Върнете дисплея в държача на основната част на устройството, както е показано в раздел 8.

5. Измерване само на тегло

1. Включете захранването.

На дисплея мига „CAL”, след което се променя в „0,0 кг”.



Забележка: Ако стъпите върху уреда преди на дисплея да се изведе „0,0 кг”, ще се появи съобщение за грешка „Err” (Грешка).

2. Когато се покаже „0,0 кг”, стъпете върху уреда.

Забележка: Оставете дисплея на мястото му върху уреда.

3. Проверка на резултата от измерването.

На дисплея се появява измереното тегло и то мига двукратно, за да укаже край на измерването.

Забележка: На този етап можете да проверите резултата и чрез вземане на дисплея.

4. Когато измерването завърши, слезте от уреда и го изключете.

6. Показания за грешки

Показана грешка	Причина	Отстраняване
	Вашите длани и ходила не са плътно прилепнали към електродите.	Притиснете дланите и ходилата си плътно към електродите и след това измерете. (Вижте раздел 4.)
	Позата за измерване е неправилна или дланите и ходилата не са плътно прилепнали към електродите.	Измервайте без да мърдате ръцете или ходилата си. (Вижте раздел 4.)
	Дланите и ходилата са прекалено сухи.	Намокрете дланите и ходилата с влажна кърпа и повторете измерването.
	Измерените стойности за състава на организма са извън обхвата на уреда.	• Моля, уверете се, че възрастта, пола и ръста, запазени като лични данни, са правилни. (Вижте „Параметри за настройване” в раздел 9.) • Уредът не може да измерва състава на организма извън своя обхват, дори при правилно въведени възраст, пол и ръст.
	Неправилна работа.	Поставете батериите отново и повторете измерването. Ако тази грешка се появи отново, свържете се с местния сервиз на OMRON.
	Стъпили сте на уреда преди да се покаже „0,0 кг”.	Стъпете на уреда след показване на „0,0 кг”.
	Преместили сте уреда преди да се покаже „0,0 кг”.	Не премествайте уреда преди да се покаже „0,0 кг”.
	Преместили сте тялото си по време на измерване на теглото.	Не мърдайте по време на измерване на теглото.
	Вашето тегло е 150 кг (330,0 фунта) или повече.	Тегло от 150 кг (330,0 фунта) нагоре е извън обхвата на този уред. Вие не можете да използвате уреда.

7. Отстраняване на неизправности

Ако по време на измерване възникне някой от долупосочените проблеми, първо проверете дали в радиус от 30 см няма някое друго електрическо устройство.

Ако проблемът продължи, направете справка в таблицата по-долу.

Проблем	Причина	Отстраняване
Показаната стойност за състав на организма е необичайно висока или ниска.	Вижте „Информация за състава на тялото”.	
Уредът се изключва приблизително 5 минути след потвърждаване на теглото и преди измерване на процента на телесните мазнини, нивото на висцералната мастна тъкан, процента на скелетната мускулатура, ИТМ и метаболизма в спокойно състояние.	Не сте избрали правилния номер на профила или режима GUEST (ПОСЕТИТЕЛ). (Личният номер на профила или „G” не се появяват на дисплея.)	Изберете правилния номер на профила или режима GUEST (ПОСЕТИТЕЛ). (Вижте раздел 4.)
Нищо не се изписва при включване на уреда.	Не са поставени батерии.	Поставете батериите.
	Батериите не са поставени правилно.	Поставете батериите правилно.
	Батериите са изтощени.	Сменете и четирите батерии. (Вижте раздел 2.)
	Кабелът между уреда и дисплея е повреден или износен.	Свържете се с най-близкия сервиз на OMRON.

BG

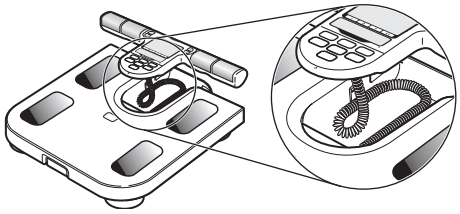
8. Как да се грижим и съхраняваме уреда

Как да почистим уреда

- Винаги почиствайте уреда преди употреба.
- Избършете уреда с мека и суха кърпа.
  Ако е необходимо, навлажнете кърпата с вода или препарат и я изстискайте добре преди избърсване на уреда, а след това го избършете със суха кърпа.
- Може да използвате спирт за почистване на електродите, но не го използвайте върху останалата част на уреда.
- Не използвайте бензол или разредител за почистване на уреда.

Грижи и съхранение

- Съхранявайте дисплея и уреда, както е показано.
- Когато прибирате дисплея, внимавайте да не смачкате кабела.



- Не съхранявайте уреда при следните условия:
  - Влажно място, където влага или вода могат да проникнат в уреда.
  - Висока температура, пряка слънчева светлина или прашни места.
  - Места, изложени на резки сътресения или вибрации.
  - На място за съхранение на химикали, или там, където има корозионен газ.

- Не поправяйте сами уреда. Този продукт е калибриран по време на производството. Ако в който и да е момент се усъмните в точността на измерванията, моля, свържете се с оторизирания дистрибутор на OMRON. По принцип се препоръчва да се прави проверка на уреда на всеки 2 години, за да се осигури правилното му функциониране и точността му.

9. Технически данни

Продуктова категория	**Анализатори на състава на организма**	
Описание на продукта	Уред за измерване на състава на организма	
Модел (код)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Дисплей	**Телесно тегло:**	от 0 до 150 кг със стъпка от 0,1 кг (от 0,0 до 330,0 фунта със стъпка 0,2 фунта)
	Процент телесни мазнини:	от 5,0 до 60,0% със стъпка от 0,1%
	Процент на скелетната мускулатура:	от 5,0 до 50,0% със стъпка от 0,1%
	ИТМ:	от 7,0 до 90,0 със стъпка от 0,1
	Метаболизъм в спокойно състояние:	от 385 до 3999 ккал със стъпка от 1 ккал
	Ниво на висцералната мастна тъкан:	30 нива със стъпка от 1 ниво
	Класификация на ИТМ: – (ниско тегло) / 0 (нормално тегло) / + (високо тегло) / ++ (затлъстяване) с 4 нива с 3 поднива всяко	
	Класификация на процент телесни мазнини и процент на скелетната мускулатура: – (нисък) / 0 (нормален) / + (висок) / ++ (много висок) с 4 нива с 3 поднива всяко	
	Класификация на нивото на висцералната мастна тъкан: 0 (нормално) / + (високо) / ++ (много високо) с 3 нива с 3 поднива всяко	
Параметри за настройване	**Ръст:** от 100,0 до 199,5 см (от 3 фута 4 инча до 6 фута 6 3/4 инча) **Възраст:** от 6 до 80 години **Пол:** Мъж/Жена * Мерни единици: кг (см) / фунт (фут•инч) * Възрастовият диапазон за процента на телесните мазнини, класификацията на процента на телесните мазнини, процента на скелетна мускулатура, ИТМ и класификацията на ИТМ, и метаболизма в спокойно състояние е от 6 до 80 години. * Възрастовият диапазон за нивото на висцералната мастна тъкан, за нейната класификация и класификацията на процента на скелетна мускулатура е от 18 до 80 години.	
Точност на измерване на теглото	от 0,0 кг до 40,0 кг: ± 0,4 кг (от 0,0 фунта до 88,2 фунта: ± 0,88 фунта) от 40,0 кг до 150,0 кг: ± 1% (от 88,2 фунта до 330,0 фунта: ± 1%)	
Точност (стандартна грешка на оценката, S.E.E.)	**Процент телесни мазнини:** 3,5% **Процент на скелетната мускулатура:** 3,5% **Ниво на висцералната мастна тъкан:** 3 нива	
Период на надеждност	5 години	
Електрозахранване	4 батерии тип AA (R6) (може да се използват и алкални батерии тип AA (LR6))	
Трайност на батериите	Приблизително 1 година (с манганови батерии при четири измервания на ден)	
Работна температура / влажност / атмосферно налягане	от +10 до 40°C / от 30 до 85% относителна влажност (без конденз) / от 700 до 1060 хПа	
Температура / влажност / атмосферно налягане при съхранение и транспорт	от -20 до 60°C / от 10 до 95% относителна влажност (без конденз) / от 700 до 1060 хПа	
Защита срещу електрически удар	Електромедицинско устройство с вътрешно захранване	
Приложна част	Тип BF (ръкохватки с електроди, електроди за стъпване)	
Класификация на ИТМ	IP21	

*Класификация на ИТМ е степените на защита, предвидени от IEC 60529.
Този уред е защитен срещу твърди чужди предмети с диаметър 12,5 мм, например пръст, или по-големи. Този уред е защитен срещу навлизане на вертикално падащи капки вода.

Тегло	Приблизително 2,2 кг (4,85 фунта) (с батерии)	
Външни габарити	**Дисплей:**	Прибл. 300 (Ш) × 35 (В) × 147 мм (Д) (прибл.11 3/4 инча (Ш) x 1 3/8 инча (В) x 5 3/4 инча (Д))
	Основна част на уреда:	Прибл. 303 (Ш) × 55 (В) × 327 мм (Д) (прибл. 11 7/8 инча (Ш) x 2 1/8 инча (В) x 12 7/8 инча (Д))
Съдържание на опаковката	Уред за измерване на състава на организма, 4 манганови батерии тип AA (R6), ръководство за употреба, гаранционна карта	

Забележка: Подлежи на технически промени без уведомление.
Моля, информирайте производителя и компетентните органи на Държавата членка, в която живеете, за всеки сериозен инцидент, възникнал във връзка с това устройство.

CE 0197 UK CA 0086

BG

Описание на символите, които може да бъдат намерени, в зависимост от модела, върху самия продукт, опаковката, в която се продава или IM			
	Приложна част - тип BF Степен на защита от електрически удар (утечен ток)		Ограничение за температурата
IP XX	Степен на защита от проникване, предоставяна от IEC 60529		Ограничение за влажността
CE	CE маркировка		Ограничение за атмосферното налягане
SN	Сериен номер	⎓	Постоянен ток
	Необходимо е потребителят да направи справка в инструкциите за употреба		Този продукт не трябва да се използва от лица с медицински импланти, например сърдечни стимулатори, изкуствено сърце, бял дроб или други електронни животоподдържащи системи.
MD	Медицинско изделие		Дата на производство
UK CA	Маркировка на UKCA	UDI	Уникален идентификатор на устройство



Правилно изхвърляне на този продукт
(Отпадъци от електрическо и електронно оборудване)

Тази маркировка върху продукта или в литературата за него показва, че той не трябва да се изхвърля с другите домакински отпадъци в края на срока му на експлоатация. За да се предотврати увреждане на околната среда или човешкото здраве от неконтролирано изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте този продукт от другите видове отпадъци и го рециклирайте отговорно, за да подпомогнете екологичното повторно използване на материалните ресурси.

Потребителите в домашни условия трябва да се свържат с търговеца на дребно, от когото са закупили този продукт, или с местната държавна служба за информация за това къде и как могат да го предадат за безопасно за околната среда рециклиране.

Бизнес потребителите трябва да се свържат с доставчика си и да проверят общите условия в договора за покупка. Този продукт не трябва да се смества при изхвърляне с другите търговски отпадъци.

Този продукт не съдържа опасни вещества.
Изхвърлянето на батериите трябва да се извърши съгласно националните нормативи за изхвърляне на батерии

Важна информация за електромагнитната съвместимост (EMC)

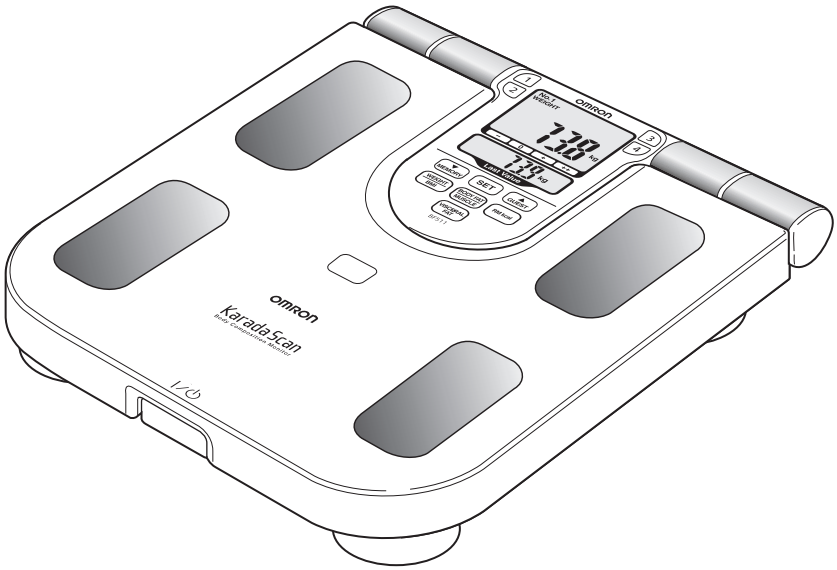
Този уред, произведен от OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., съответства на стандарт EN60601-1-2:2015 Електромагнитна съвместимост (EMC).
Допълнителната документация в съответствие с този EMC стандарт е достъпна от OMRON HEALTHCARE EUROPE на поместения в настоящото ръководство за употреба адрес или на www.omron-healthcare.com

BG

Производител 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 ЯПОНИЯ
Представител в ЕС 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ХОЛАНДИЯ www.omron-healthcare.com
Вносител в ЕС	
Производствена база	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Китай
Филиали	Вносител в Обединеното кралство и отговорно лице за Обединеното кралство **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Дата на издаване: 2022-11-01 Произведено в Китай

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Přístroj pro monitorování složení lidského těla

• Návod k obsluze

CZ

Děkujeme vám, že jste si zakoupili monitor složení lidského těla OMRON.
Před prvním použitím přístroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití, abyste mohli přístroj používat správně a bezpečně.
Uchovávejte prosím tento návod k použití vždy nablízku, abyste do nej mohli kdykoli nahlédnout.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-CZ-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Přístroj pro monitorování tělesné stavby lidského těla

Vážený zákazníku,

děkujeme vám za nákup tohoto kvalitního přístroje pro monitorování tělesné stavby lidského těla od společnosti OMRON. Pomocí tohoto lékařského zařízení budete moci přesně měřit následující parametry složení těla a výsledky okamžitě interpretovat:

- Tělesný tuk (v %)
- Viscerální tuk (až 30 hladin)
- Index tělesné hmoty (BMI)
- Kosterní svalstvo (v %)

Výpočet hodnoty bazálního metabolismu (v kcal) navíc stanovuje denní potřebu kalorií a může sloužit jako reference pro váš program redukce hmotnosti.

Jedinečná technologie 8 senzorů od společnosti OMRON, která využívá obě ruce i chodidla, představuje jednu z nejpřesnějších metod měření celého těla.

Přístroj pro monitorování tělesné stavby lidského těla OMRON BF511 je vhodný pro děti od 6 let a dospělé do maximální hmotnosti 150 kg.
Tento přístroj je určen k provozu dospělými, kteří rozumí tomuto návodu k obsluze.

Před použitím a pro získání dalších informací o jednotlivých funkcích si pečlivě pročtěte tento návod k obsluze.

Ponechejte si tento návod po ruce pro pozdější nahlédnutí. Přístroj nepoužívejte pro jiné účely, než je popsáno v tomto návodu.

Obsah

Před použitím přístroje
Důležité bezpečnostní pokyny 2
Informace o složení těla 3

Návod k obsluze
1. Popis přístroje 5
2. Vložení a výměna baterií 5
3. Nastavení a ukládání osobních údajů 6
4. Měření 8
5. Vážení bez měření tělesného tuku 12

Péče a údržba
6. Chybová hlášení 13
7. Řešení problémů 13
8. Údržba a uskladnění přístroje 14
9. Technické údaje 15

CZ

Důležité bezpečnostní pokyny

Symboly a definice jsou následující:

⚠**Pozor:**	Nesprávné použití by vás mohlo ohrozit a mít za následek úmrtí nebo vážné zranění.
⚠**Varování:**	Nesprávné použití může mít za následek smrt nebo vážné zranění.
⚠**Upozornění:**	Nesprávné použití může způsobit zranění nebo poškození majetku.

⚠Pozor:

- Nikdy nepoužívejte tento přístroj v kombinaci s lékařskými elektronickými zařízeními, jako jsou:

(1) lékařské elektronické implantáty, například stimulátory;



(2) elektronické podpůrné systémy životních funkcí, např. umělé srdce/plíce;

(3) přenosná elektronická lékařská zařízení, např. elektrokardiograf.

Tento přístroj může způsobit selhání funkce těchto zařízení a tím představuje závažné zdravotní riziko pro uživatele těchto zařízení.

⚠Varování:

- Nikdy nezahajujte redukci hmotnosti nebo tělesná cvičení bez pokynů svého lékaře nebo specialisty.
- Nepoužívejte přístroj na kluzkém povrchu, například na vlhké podlaze.
- Uchovávejte přístroj mimo dosah dětí. Obsahuje malé části, které mohou po polknutí dětmi způsobit jejich udušení.
- Kabel displeje může být příčinou uškrcení dětí.
- Neskákejte na přístroj ani na něm neposkakujte.
- Nepoužívejte přístroj, máte-li mokré tělo nebo nohy, například po koupeli.
- Stoupejte na přístroj naboso. Stoupnete-li si na přístroj v ponožkách, můžete uklouznout a zranit se.
- Nestoupejte na okraj nebo oblast displeje hlavní jednotky.
- Tělesně postižení nebo lidé fyzicky slabí by měli tento přístroj používat vždy za asistence jiné osoby. Při stoupnutí na přístroj použijte opěrku.
- Dostane-li se vám kapalina z baterie do očí, ihned je vypláchněte velkým množstvím čisté vody. ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
- Při poruše se zařízení může zahřívat. Plochy s možným zvýšením teploty: (1) v oblasti prostoru pro baterie: 105 °C (max.), (2) elektrody a ovládací tlačítka: 48 °C (max.). Pokud je zařízení vadné a nelze je ovládat, přestaňte je okamžitě používat. Nepřikládejte elektrody ani se nedotýkejte ovládacích tlačítek alespoň po dobu 10 minut.

⚠Upozornění:

- Tento přístroj je určen pouze pro domácí použití. Není určen pro profesionální používání v nemocnicích nebo jiných lékařských zařízeních.
- Přístroj ani displej nerozebírejte, neopravujte ani nepřestavujte.
- Během měření se ujistěte, že se do 30 cm od tohoto zařízení nenachází žádný mobilní telefon ani jiná elektrická zařízení, která vyzařují elektromagnetické pole. Může to vést k chybám při provozu zařízení a/nebo k nesprávnému měření.
- Při ukládání rukojeti nazpět do přístroje postupujte opatrně. Může dojít k zachycení prstů mezi rukojetí a hlavní jednotkou přístroje, pokud stisknete rukojeť příliš silně.
- Používejte pouze typ baterií určený k použití v tomto přístroji (viz kapitola 9. Technické údaje). Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu (viz údaj na zadní části přístroje).
- Staré baterie ihned vyměňte za nové.
- Baterie nevhazujte do ohně.
- Pokud se vám tekutina z baterie dostane na pokožku nebo na oděv, okamžitě ji spláchněte velkým množstvím čisté vody.
- Pokud nebudete po delší dobu přístroj používat (přibližně tři měsíce nebo déle), baterie vyjměte.
- Nepoužívejte různé typy baterií zároveň.
- Nepoužívejte zároveň staré a nové baterie.
- Jednotku displeje vyjměte z hlavní jednotky dříve, než si na přístroj stoupnete. Pokud se pokusíte vyjmout jednotku displeje ve chvíli, kdy se postavíte na přístroj, můžete ztratit rovnováhu a upadnout.

Obecná doporučení:

- Nepokládejte přístroj na čalouněnou podlahu, např. na koberec nebo rohožku. Přístroj v takových případech nemusí měřit správně.
- Neumísťujte přístroj do příliš vlhkého prostředí a chraňte jej před postříkáním vodou.
- Neumísťujte přístroj do blízkosti zdrojů tepla nebo pod jednotky klimatizace a chraňte jej před přímým slunečním zářením.
- Přístroj nepoužívejte pro jiné účely, než je popsáno v tomto návodu.
- Netahejte silou za kabel jednotky displeje připojený k hlavní jednotce.
- Jelikož se jedná o přesný přístroj, dávejte pozor, aby vám neupadl, a nevystavujte jej vibracím ani silným nárazům.
- Likvidaci použitých baterií je třeba provést v souladu s národními předpisy pro likvidaci baterií.
- Neumývejte jednotku displeje ani hlavní jednotku vodou.
- Neotírejte přístroj benzenem, benzínem, ředidlem, alkoholem nebo jinými těkavými rozpouštědly.
- Neumísťujte přístroj do prostředí, ve kterých by byl vystaven účinkům chemikálií nebo žíravých výparů.
- Baterii použijte v rámci uvedeného doporučovaného období.

Přečtěte si prosím „Důležité informace týkající se elektromagnetické kompatibility (EMC)“ v kapitole Technické údaje a řiďte se jimi.

Informace o složení těla

Princip výpočtu složení těla

Tělesný tuk má nízkou elektrickou vodivost.

Přístroj BF511 měří procento tělesného tuku metodou bioelektrické impedance (BI). Svaly, krevní cévy a kosti jsou tělesné tkáně s vysokým obsahem vody, které snadno vedou elektrický proud. Tělesný tuk je tkáň, která má nízkou elektrickou vodivost. Přístroj BF511 vysílá za účelem stanovení množství tukové tkáně do těla mimořádně slabý elektrický proud o kmitočtu 50 kHz s hodnotou menší než 500 μA. Tento slabý elektrický proud není během používání přístroje BF511 cítit.

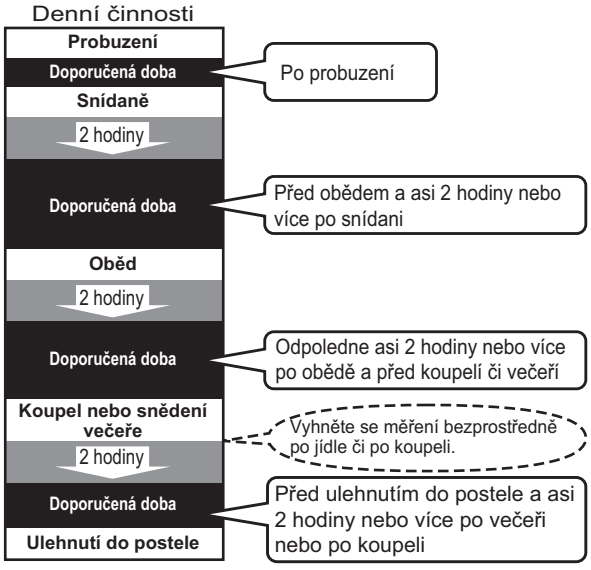
Pro účely stanovení tělesného složení používá váha elektrický odpor spolu s informacemi o výšce, hmotnosti, věku a pohlaví pro vytvoření výsledků na základě dat tělesného složení společnosti OMRON.

Přístroj měří v celém těle, aby se zabránilo vlivům kolísání vody v lidském těle.

V průběhu dne se množství vody v těle postupně přesouvá do dolních končetin. To je důvod, proč existuje tendence k otékání nohou a kotníků večer nebo v noci. Poměr vody v horní a dolní části těla se liší ráno a večer, a to znamená, že elektrický odpor těla se rovněž liší. Vzhledem k tomu, že přístroj BF511 využívá k měření elektrody pro obě ruce a nohy, může snížit vliv tohoto kolísání na výsledky měření.

Doporučené doby měření

Porozumíte-li normálním změnám procenta tělesného tuku, můžete se vyvarovat obezitě nebo ji snížit. Budete-li si vědom(a) denní doby, kdy se mění vaše procento tělesného tuku, přispějete tak ke stanovení přesných tendencí vývoje vašeho tělesného tuku. Doporučujeme používat tento přístroj vždy ve stejném prostředí a za stejných denních podmínek. (Viz diagram)



Vyhněte se provádění měření za následujících podmínek:

- Ihned po náročném cvičení, po koupeli nebo sauně.
- Po konzumaci alkoholu nebo velkého množství vody a po jídle (asi 2 hodiny).

Je-li měření provedeno za následujících tělesných podmínek, vypočítané procento tělesného tuku se může značně lišit od skutečné hodnoty, protože došlo ke změně obsahu vody v těle.

Co je BMI (Body Mass Index)?

BMI využívá následující jednoduchý vzorec pro výpočet poměru mezi hmotností a výškou dané osoby.

BMI = hmotnost (kg) / výška (m) / výška (m)

Přístroj OMRON BF511 využívá informace o výšce uložené pod číslem vašeho osobního profilu nebo ze zadání informací v režimu Guest (Host) k výpočtu příslušné třídy BMI.

Pokud je úroveň tuku, zjištěná pomocí BMI, vyšší než mezinárodní standard, existuje zvýšená pravděpodobnost běžných onemocnění. Nicméně pomocí BMI není možno odhalit všechny typy tuku.

CZ

Co je procento tělesného tuku?

Procento tělesného tuku poskytuje údaj o množství hmoty tělesného tuku ve vztahu k celkové tělesné hmotnosti vyjádřený v procentech.

Procento tělesného tuku (%) = {hmota tělesného tuku (kg) / tělesná hmotnost (kg)} × 100

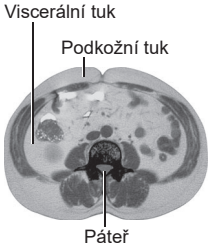
Zařízení využívá metodu BI (bioelektrické impedance) ke stanovení procenta tělesného tuku.

V závislosti na místu ukládání se tuku v těle se tento tuk označuje jako viscerální nebo podkožní tuk.

Co je hladina viscerálního tuku?

Viscerální tuk = tuku okolo vnitřních orgánů

Příliš velké množství viscerálního tuku je úzce spojováno se zvýšenou hladinou tuku v krvi, což může vést k běžným onemocněním, jako je např. hyperlipidemie a diabetes, který narušuje schopnost inzulínu přenášet energii z krve a využívat ji v buňkách. S ohledem na prevenci nebo zlepšení podmínek běžných onemocnění je velmi důležité se pokusit snížit hladinu viscerálního tuku na přijatelnou úroveň. Lidé s vysokou hladinou viscerálního tuku mají tendenci mít větší žaludek. Nicméně vždy se nemusí jednat o tento případ a vysoké hladiny viscerálního tuku mohou vést k metabolické obezitě. Metabolická obezita (viscerální obezita s normální hmotností) představuje hladiny tuku, které jsou větší než průměr, i když hmotnost dané osoby je rovná nebo nižší než standard.



Vzor podkožního tuku (snímek MRI)

Co je podkožní tuk?

Podkožní tuk = tuk pod kůží

Podkožní tuk se neukládá pouze kolem žaludku, ale rovněž okolo horních končetin, boků a stehen, a může způsobit narušení tělesných proporcí. Ačkoli není přímo spojen se zvýšeným rizikem onemocnění, představuje zvýšenou zátěž na srdce a další komplikace. Podkožní tuk se nezobrazuje na přístroji, ale je zahrnut do procenta tělesného tuku.



Vzor podkožního tuku (snímek MRI)

Co je kosterní svalstvo?

Svaly v lidském těle se dělí na dva typy, svaly ve vnitřních orgánech, jako je např. srdce, a kosterní svaly připojené ke kostem, které jsou využívány k pohybu těla. Kosterní sval je možné zvětšit cvičením nebo jinou aktivitou.

Zvýšený poměr kosterního svalstva umožňuje tělu snadněji spalovat energii, což znamená, že je méně pravděpodobná její přeměna na tuk, a usnadňuje vedení energetické životosprávy.

Co je bazální metabolismus?

Bez ohledu na úroveň vaší aktivity je na udržení

každodenních funkcí vašeho těla nutný minimální kalorický příjem. Tzv. bazální metabolismus uvádí, kolik kalorií potřebujete

přijmout, aby vaše tělo mělo dostatek energie k fungování.

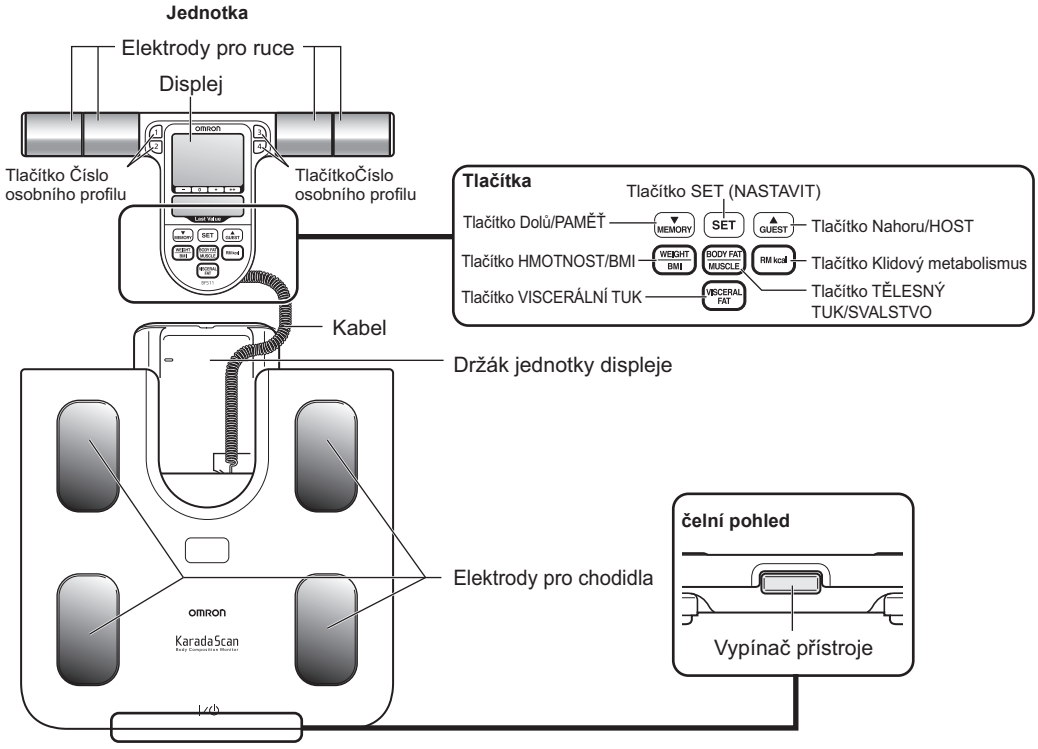
Důvod, proč se vypočítané výsledky mohou lišit od skutečného procenta tělesného tuku

Procento tělesného tuku změřené tímto přístrojem se může významně lišit od skutečného procenta tělesného tuku za těchto podmínek:

starší osoby (nad 81 let) / osoby s horečkou / kulturisté nebo atleti / pacienti podstupující dialýzu / pacienti s osteoporózou, kteří mají velice nízkou hustotu kostí / těhotné ženy / osoby s otoky

Tyto rozdíly mohou souviset s měnícími se poměry tělesných tekutin a tělesného složení.

1. Popis přístroje

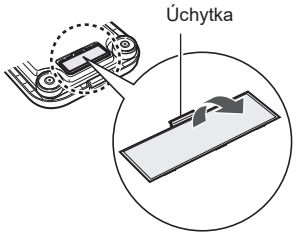


2. Vložení a výměna baterií

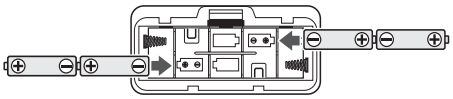
1. Otevřete kryt baterie v zadní části hlavní jednotky přístroje.

1) Stiskněte úchytku na krytu baterií směru šipky a uvolněte kryt.

2) Vytáhněte kryt nahoru, jak je zobrazeno.



2. Vložte baterie tak, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že jejich polarita (+/–) je shodná s označením v prostoru pro baterie.



3. Zavřete kryt baterií.

Životnost baterií a jejich výměna

Když svítí indikátor slabých baterií ( ), vyměňte všechny čtyři baterie za nové.
Položky uložené do paměti se uchovají i po vyjmutí baterií.

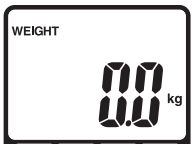
- Baterie vyměňte po vypnutí napájení.
- Likvidaci použitých baterií je třeba provést v souladu s národními předpisy pro likvidaci baterií.
- Čtyři baterie typu AA vydrží přibližně 1 rok (při provádění čtyř měření denně).
- Protože dodávané baterie jsou pouze zkušební, mohou mít kratší životnost.

CZ

3. Nastavení a ukládání osobních údajů

Měření složení těla vyžaduje nastavení osobních dat (věku, pohlaví, výšky).

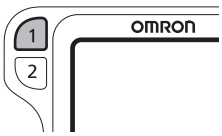
1. Zapněte přístroj.



Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.

* Počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 kg“.

2. Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu a vyberte číslo osobního profilu.

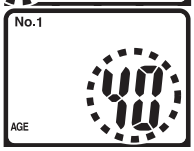


1) Vybrané číslo bude blikat na displeji.



2) Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).

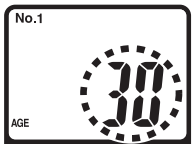
Poté bude na displeji blikat výchozí nastavení věku.



3. [NASTAVENÍ VĚKU]

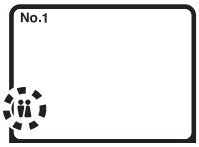
Rozsah nastavení: 6 až 80 let

1) Stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ upravte nastavení věku.



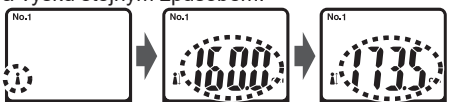
2) Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).

Poté budou na displeji blikat ikony pohlaví.



4. [NASTAVENÍ POHLAVÍ A VÝŠKY]

Nastavte pohlaví ♂ (MUŽ) nebo ♀ (ŽENA) a výšku stejným způsobem.



Po zobrazení všech nastavení pro potvrzení se na displeji zobrazí hodnota „0.0 kg“.

Tím je nastavení dokončeno.

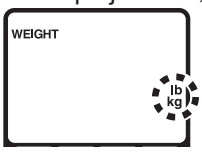
Výběr jednotek měření

Můžete změnit jednotky měření použité pro nastavení výšky a hmotnosti. Hmotnost je možno zobrazit v kilogramech „kg“ nebo librách „lb“. Výšku je možno zobrazit v centimetrech „cm“ nebo palcích/stopách „in“

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.
Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 kg“.

2. Podržte tlačítko ▼ stisknuté, dokud nebude na displeji blikat „lb“ a „kg“.



3. Stisknutím tlačítka ▲/▼ vyberte jednotku hmotnosti „kg“ nebo „lb“.

Tím se rovněž automaticky změní jednotky „cm“ a „in“.

4. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).

Všechna měření výšky a hmotnosti jsou zobrazena v nových jednotkách měření. Změna zůstane v platnosti, dokud jednotky znovu nezměníte.

Změna osobních dat

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.
Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 kg“.

2. Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu a vyberte číslo osobního profilu.

1) Na displeji jednou blikne číslo vašeho profilu.

2) Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).



Poté bude na displeji blikat vybrané nastavení věku.

3. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ upravte vybranou položku a poté stiskněte tlačítko SET (NASTAVIT). Displej se bude přepínat v pořadí věk, pohlaví a výška.

Odstranění osobních dat

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.
Vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 kg“.

2. Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu a vyberte číslo osobního profilu.

1) Na displeji jednou blikne číslo vašeho profilu.

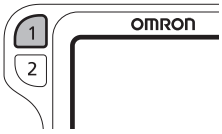
2) Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET (NASTAVIT).



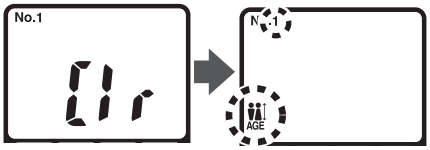
Poté bude na displeji blikat vybrané nastavení věku.

3. Odstraňte osobní data.

Stiskněte tlačítko čísla osobního profilu na déle než dvě sekundy.



Na displeji se zobrazí „Clr“ a osobní data jsou odstraněna z paměti.



Vypnutí přístroje

Napájení se automaticky vypne v následujících situacích:

1. Pokud nebudete monitor používat po dobu jedné minuty při zobrazení „0.0 kg“.
2. Pokud nejsou zadány žádné údaje v průběhu 5 minut při zadávání osobních dat.
3. Pokud monitor není používán po dobu 5 minut po zobrazení výsledků měření.
4. Pět (5) minut po zobrazení výsledku pouze při měření hmotnosti.

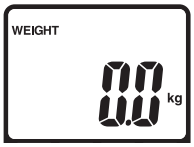
CZ

4. Měření

Měření je nutné provádět na rovném a tvrdém povrchu.

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.



* Pokud se postavíte na jednotku dříve, než se na displeji zobrazí „0.0 kg“, zobrazí se chybové hlášení „Err“.

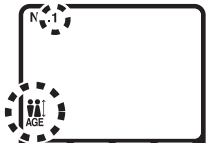
2. Když se zobrazí „0.0 kg“, vyjměte jednotku displeje.

Poznámka: Nevyjímejte jednotku displeje dříve, než se na displeji zobrazí „0.0 kg“. V opačném případě bude hmotnost displeje přičtena k vaší tělesné hmotnosti, což způsobí nesprávné výsledky.

3. Vyberte číslo osobního profilu.

Držte jednotku displeje a stiskněte tlačítko čísla osobního profilu. Vybrané číslo jednou blikne a zobrazí se trvale na displeji.

Pokud se na displeji zobrazí následující:



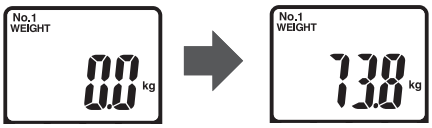
Vaše osobní data nejsou uložena pod číslem osobního profilu, které jste vybrali. Podívejte se na postup uložení osobních dat viz část 3.

Nemáte-li v jednotce uložena osobní data ((režim GUEST (HOST)):

1) Držte jednotku displeje a stiskněte tlačítko GUEST (HOST).
2) Na displeji se zobrazí označení režimu GUEST (HOST) - „G“.
3) Nastavte osobní data (věk, pohlaví a výšku). Přečtěte si kroky 3 až 4 v části 3, Nastavení a ukládání osobních údajů.

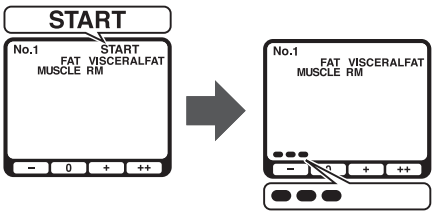
4. Zahajte měření.

1) Postavte se na hlavní jednotku a nohy umístěte na nožní elektrody tak, aby vaše hmotnost byla rovnoměrně rozdělena.



Na displeji se zobrazí vaše hmotnost a poté výsledek s hmotností dvakrát blikne.
Přístroj poté zahájí měření procenta tělesného tuku, hladiny viscerálního tuku, procenta kosterního svalstva, BMI a bazálního metabolismu.

2) Jakmile se na displeji zobrazí „START“, natáhněte rovně ruce v úhlu 90° vůči tělu.

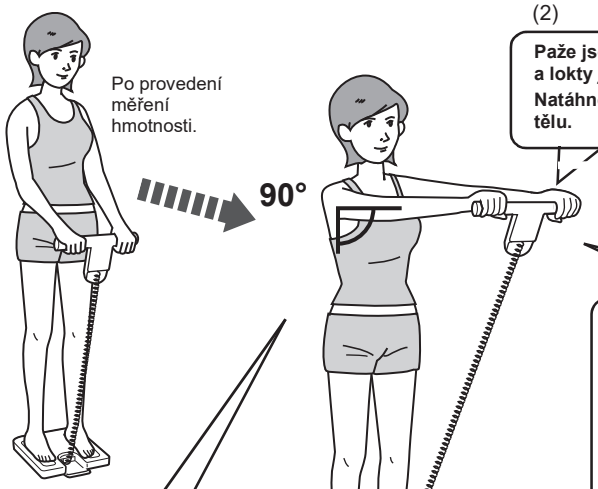


Postupně se budou v řádku průběhu měření v dolní části displeje objevovat indikátory, a to zleva doprava.

3) Po dokončení měření se na displeji znovu zobrazí vaše hmotnost. V této chvíli můžete sestoupit z jednotky.



Správný postoj pro měření



(2)

Paže jsou horizontálně zdviženy a lokty jsou rovně nataženy.
Natáhněte paže rovně v úhlu 90° vůči tělu.

(3)

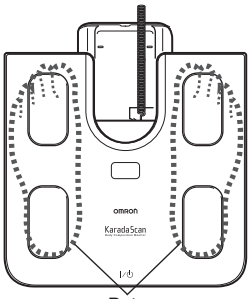


Jednotku displeje držte tak, abyste viděli na displej.

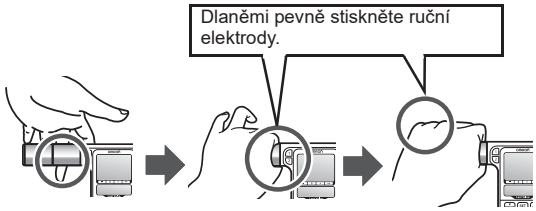
(1)

Stůjte s nataženými koleny a rovnými zády a dívejte se přímo před sebe.

Postavte se na hlavní jednotku naboso.



- Zkontrolujte, že máte paty umístěné podle znázornění. Stůjte tak, aby vaše hmotnost byla rovnoměrně rozdělena na měřicí platformě.



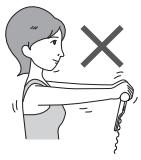
Vložte prostředníček do zářezu v zadní části ručních elektrod.

Držte vnitřní ruční elektrody pevně palcem a ukazovákem.

Držte vnější ruční elektrody prsteníčkem a malíčkem.

Nevhodné postoje v průběhu měření

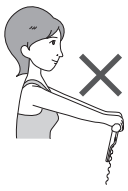
Pohyb během měření



Ohnuté paže



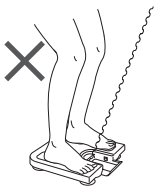
Paže příliš nízko nebo vysoko



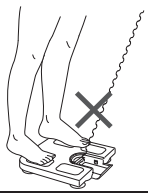
Displej směřuje nahoru



Ohnutá kolena



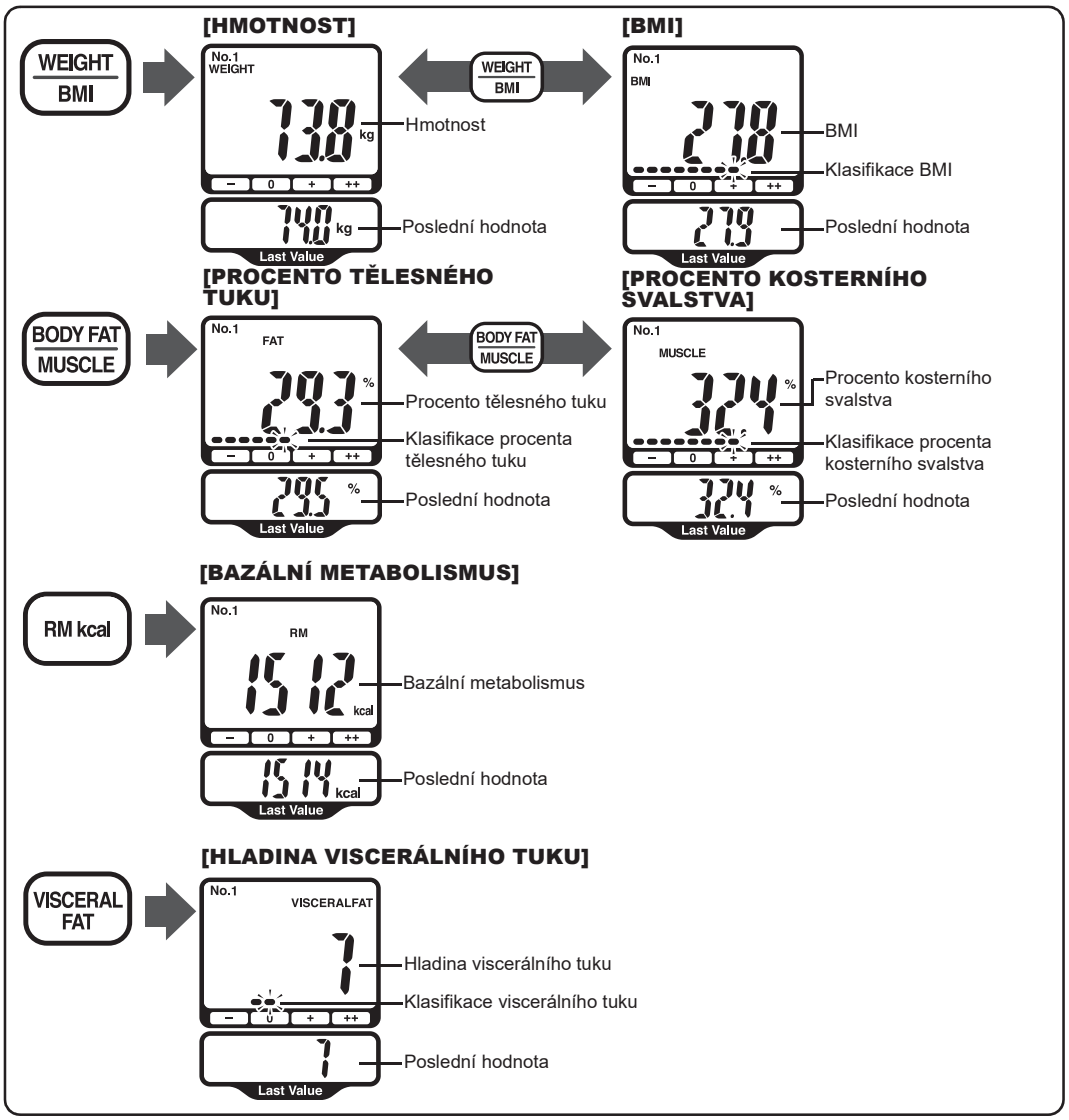
Stání na okraji jednotky



CZ

5. Zkontrolujte výsledky měření.

Stiskněte příslušné tlačítko pro zobrazení požadovaných výsledků měření. V oblasti Last Value (Poslední hodnota) na displeji se zobrazují hodnoty naměřené při předchozím měření.



Poznámka: V případě dětí (ve věku od 6 do 17 let) zobrazuje přístroj hmotnost, klasifikaci procenta tělesného tuku, procento kosterního svalstva, BMI, klasifikaci BMI a bazální metabolismus.

Interpretace výsledku procenta tělesného tuku

Následující tabulka je založena na následujícím výzkumu: HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 a Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, s klasifikací do čtyř úrovní společností Omron Healthcare.

Pohlaví	Věk	– (Nízké)	0 (Normální)	+ (Vysoká)	++ (Velmi vysoká)
Žena	**6**	< 13,8 %	13,8–24,9 %	25,0–27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4–27,0 %	27,1–29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1–29,1 %	29,2–31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8–30,8 %	30,9–33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≧ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≧ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≧ 40,0 %
	60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≧ 42,0 %
Muž	**6**	< 11,8 %	11,8–21,7 %	21,8–23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1–23,2 %	23,3–25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4–24,8 %	24,9–27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6–26,5 %	26,6–30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≧ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≧ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≧ 28,0 %
	60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≧ 30,0 %

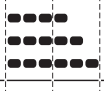
Interpretace výsledku hladiny viscerálního tuku

Hladina viscerálního tuku	Klasifikace hladiny
1–9	0 (Normální)
10–14	+ (Vysoká)
15–30	++ (Velmi vysoká)

Podle údajů společnosti Omron Healthcare.

CZ

Interpretace výsledku BMI

BMI	BMI (Členění podle WHO)	Řádek klasifikace BMI – 0 + ++	Hodnocení BMI
BMI < 18,5	- (Podváha)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normální hmotnost)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Nadváha)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Obezita)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Výše uvedené indexy se vztahují k hodnotám pro posouzení obezity navrženým WHO (Světovou zdravotnickou organizací).

Interpretace výsledku procenta kosterního svalstva (pro dospělé)

Pohlaví	Věk	– (Nízké)	0 (Normální)	+ (Vysoká)	++ (Velmi vysoká)
Žena	18–39	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≧ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≧ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≧ 35,0 %
Muž	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≧ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≧ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≧ 43,7 %

Podle údajů společnosti Omron Healthcare.

6. Po potvrzení výsledků vypněte přístroj.

Poznámka: Pokud zapomenete vypnout napájení, přístroj se automaticky vypne po 5 minutách. Vraťte jednotku displeje do držáku na hlavní jednotce podle znázornění v části 8.

5. Vážení bez měření tělesného tuku

1. Zapněte přístroj.

Na displeji bliká „CAL“, poté se zobrazení změní na „0.0 kg“.



Poznámka: Pokud se postavíte na jednotku dříve, než se na displeji zobrazí „0.0 kg“, zobrazí se chybové hlášení „Err“.

2. Když se zobrazí „0.0 kg“, postavte se na jednotku.

Poznámka: Ponechte jednotku displeje v držáku.

3. Zkontrolujte výsledek měření.

Zobrazí se vaše hmotnost a dvojím bliknutím se označí, že měření je dokončeno.

Poznámka: V této fázi můžete výsledek měření rovněž zkontrolovat vyjmutím jednotky displeje.

4. Po dokončení měření sestupte z jednotky a vypněte přístroj.

6. Chybová hlášení

Zobrazení chyby	Příčina	Nápravné opatření
	Dlaně nebo chodidla nejsou v pevném kontaktu s elektrodami.	Přitiskněte pevně dlaně nebo chodidla k elektrodám, poté proveďte měření. (Viz část 4.)
	Postoj pro měření je špatný nebo dlaně či chodidla nejsou v pevném kontaktu s elektrodami.	Proveďte měření bez pohybu rukou nebo chodidel. (Viz část 4.)
	Dlaně nebo chodidla jsou příliš suchá.	Navlhčete dlaně nebo chodidla vlhkým ručníkem, poté zopakujte měření.
	Hodnoty tělesné stavby jsou mimo měřitelné rozmezí.	• Ujistěte se, že nastavení věku, pohlaví a výšky uložená jako osobní data jsou správná. (Viz „Nastavení položek“ v části 9.) • Hlavní jednotka nemůže měřit tělesné složení mimo měřitelné rozmezí, i když jsou nastavení věku, pohlaví a výšky správná.
	Nestandartní funkce přístroje.	Znovu vložte baterie a zopakujte měření. Pokud se chyba stále objevuje, obraťte se na technický servis firmy CELIMED s.r.o.
	Postavili jste se na jednotku před tím, než se na displeji zobrazilo „0.0 kg“.	Postavte se na hlavní jednotku až po zobrazení hodnoty „0.0 kg“.
	Pohnuli jste s hlavní jednotkou před tím, než se na displeji zobrazila hodnota „0.0 kg“.	Nepohybujte s hlavní jednotkou před tím, než se na displeji zobrazí hodnota „0.0 kg“.
	Pohnuli jste se v průběhu měření tělesné hmotnosti.	Nepohybujte se v průběhu měření tělesné hmotnosti.
	Vaše hmotnost je 150 kg (330,0 liber) nebo vyšší.	Tělesná hmotnost 150 kg (330,0 lb) nebo vyšší je mimo měřitelné rozmezí této jednotky. Tento přístroj nemůžete použít.

7. Řešení problémů

V případě níže uvedených problémů během měření se nejdříve ujistěte, že se ve vzdálenosti do 30 cm nenachází žádné jiné elektrické zařízení.

Pokud problém přetrvává, postupujte podle tabulky níže.

CZ

Problém	Příčina	Nápravné opatření
Zobrazená hodnota tělesného složení je abnormálně vysoká nebo nízká.	Viz „Informace o složení těla“.	
Napájení se vypne přibližně 5 minut po potvrzení tělesné hmotnosti a před měřením procenta tělesného tuku, hladiny viscerálního tuku, procenta kosterního svalstva BMI a bazálního metabolismu.	Nevybrali jste správné číslo osobního profilu nebo režim GUEST (HOST). (Číslo osobního profilu nebo „G“ není zobrazeno na jednotce displeje.)	Vyberte správné číslo osobního profilu nebo režim GUEST (HOST). (Viz část 4.)
Po zapnutí jednotky se na displeji nic nezobrazí.	Baterie nejsou vloženy.	Vložte baterie.
	Polarita baterií není správně vyrovnána.	Vložte baterie ve správné poloze.
	Baterie jsou vybité.	Vyměňte všechny čtyři baterie za nové. (Viz část 2.)
	Kabel spojující hlavní jednotku a jednotku displeje je poškozený nebo opotřebovaný.	Obraťte se na nejbližšího servisního technika společnosti CELIMED s.r.o.

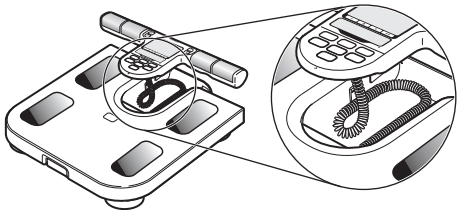
8. Údržba a uskladnění přístroje

Čištění přístroje

- Přístroj vždy udržujte v čistotě.
- Otřete hlavní jednotku jemným suchým hadříkem.
  V případě potřeby použijte hadřík navlhčený ve vodě nebo v čisticím přípravku a před otřením přístroje hadřík pečlivě vyždímejte. Přístroj poté otřete suchým hadříkem.
- Pro otírání elektrod můžete použít čisticí alkohol, ale nepoužívejte jej na jiné součásti přístroje.
- K čištění přístroje nepoužívejte benzen nebo ředidlo.

Péče a skladování

- Jednotku displeje skladujte v hlavní jednotce, jak je zobrazeno.
- Při skladování jednotky displeje dávejte pozor, abyste kabel nepřehnuli.



- Přístroj neskladujte v následujících podmínkách:
  - Vlhkost, kdy může dojít k vniknutí vlhkosti nebo vody do přístroje.
  - Vysoké teploty, přímé sluneční záření nebo prašné prostory.
  - Místa s rizikem pádu na zem nebo vibrací.
  - Na místech, kde jsou skladovány chemikálie nebo kde jsou přítomny korozívní plyny.

- Neprovádějte opravy jakéhokoli druhu. Tento produkt je v době výroby nakalibrován. Pokud máte jakékoli dotazy k přesnosti měření, obraťte se na autorizovaného distributora OMRON. Obecně doporučujeme nechat zařízení zkontrolovat jednou za 2 roky, aby byla zajištěna správná funkce a přesnost.

9. Technické údaje

Kategorie produktu	**Analyzátory tělesné stavby**	
Popis produktu	Přístroj pro monitorování tělesné stavby lidského těla	
Model (kód)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Displej	**Tělesná hmotnost:**	0 až 150 kg v krocích po 0,1 kg (0,0 až 330,0 lb v krocích po 0,2 lb)
	Procento tělesného tuku:	5,0 až 60,0 % v krocích po 0,1 %
	Procento kosterního svalstva:	5,0 až 50,0 % v krocích po 0,1 %
	BMI:	7,0 až 90,0 v krocích po 0,1
	Bazální metabolismus:	385 až 3999 kcal v krocích po 1 kcal
	Hladina viscerálního tuku:	30 hladin v krocích po 1 hladině
	Klasifikace BMI: – (podváha) / 0 (normální) / + (nadváha) / ++ (obezita) 4 hladiny, každá se 3 dílčími hladinami	
	Klasifikace procenta tělesného tuku a procenta kosterního svalstva: – (nízké) / 0 (normální) / + (vysoké) / ++ (velmi vysoké) 4 hladiny, každá se 3 dílčími hladinami	
	Klasifikace hladiny viscerálního tuku: 0 (normální) / + (vysoké) / ++ (velmi vysoké) 3 hladiny, každá se 3 dílčími hladinami	
Nastavení položek	**Výška:** 100,0 až 199,5 cm (3' 4" až 6' 6 3/4") **Věk:** 6 až 80 let **Pohlaví:** Muž/žena * Jednotky měření: kg (cm) / libry (stopy•palce) * Věkové rozmezí pro procenta tělesného tuku, klasifikaci procenta tělesného tuku, procenta kosterního svalstva, BMI, klasifikace BMI a bazálního metabolismu je od 6 do 80 let. * Věkové rozmezí pro hladinu viscerálního tuku, klasifikaci hladiny viscerálního tuku a klasifikaci procenta kosterního svalstva je od 18 do 80 let.	
Přesnost měření hmotnosti	0,0 kg až 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb až 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg až 150,0 kg: ± 1 % (88,2 lb až 330,0 lb: ± 1 %)	
Přesnost (S.E.E.)	**Procento tělesného tuku:**	3,5 %
	Procento kosterního svalstva:	3,5 %
	Hladina viscerálního tuku:	3 hladiny
Servisní životnost	5 let	
Zdroj napájení	4 baterie typu AA (R6) (můžete rovněž použít alkalické baterie typu AA (LR6)).	
Životnost baterií	Přibližně 1 rok (při použití manganových baterií pro čtyři měření denně)	
Provozní teplota / vlhkost / tlak vzduchu	+10 až 40 °C / 30 až 85 % RV (nekondenzující) / 700 až 1060 hPa	
Skladovací a přepravní teplota / vlhkost / tlak vzduchu	–20 až 60 °C / 10 až 95 % RV (nekondenzující) / 700 až 1060 hPa	
Ochrana proti úrazu elektrickým proudem	Lékařské zařízení s vnitřním napájením	
Aplikovaný díl	Typ BF (ruční elektrody, elektrody pro chodidla)	
Klasifikace IP	IP21	

*Klasifikace IP představuje stupeň krytí podle normy IEC 60529.
Přístroj je chráněn proti vniknutí pevných předmětů o minimálním průměru 12,5 mm, např. prstu. Přístroj je chráněn proti vniknutí svisle padajících kapek vody.

Hmotnost	Přibližně 2,2 kg (4,85 liber) (včetně baterií)	
Vnější rozměry	**Jednotka displeje:**	Přibl. 300 (Š) × 35 (V) × 147 mm (H) (Přibl. 11 3/4" (Š) x 1 3/8" (V) x 5 3/4" (H))
	Hlavní jednotka:	Přibl. 303 (Š) × 55 (V) × 327 mm (H) (Přibl. 11 7/8" (Š) x 2 1/8" (V) x 12 7/8" (H))
Obsah balení	Přístroj pro monitorování tělesné stavby lidského těla, 4 manganové baterie typu AA (R6), návod k obsluze, záruční karta	

Poznámka: Technické úpravy jsou vyhrazeny bez předchozího upozornění.
Veškeré závažné incidenty, ke kterým došlo v souvislosti s tímto zařízením, oznamte výrobci a příslušnému úřadu v členském státě, ve kterém sídlíte.

CE 0197 UK CA 0086

CZ

Popis symbolů, které se v závislosti na modelu mohou nacházet na vlastním produktu, prodejním balení nebo v návodu k obsluze			
	Aplikovaný díl – typ BF Stupeň ochrany proti úrazu elektrickým proudem (svodový proud)		Teplotní omezení
IP XX	Stupeň ochrany proti vniknutí dle normy IEC 60529		Omezení vlhkosti
CE	Označení CE		Omezení atmosférického tlaku
SN	Sériové číslo	⎓	Stejnosměrný proud
	Nutnost prostudovat si návod k obsluze.		Tento produkt nesmí používat osoby se zdravotními implantáty, např. kardiostimulátory, umělým srdcem, plícemi nebo jinými elektronickými systémy k podpoře životních funkcí.
MD	Zdravotnický prostředek		Datum výroby
UK CA	Značení UKCA	UDI	Jedinečný identifikátor prostředku



Správná likvidace tohoto produktu (Odpadní elektrická a elektronická zařízení)

Toto označení provedené na produktu nebo v příslušném návodu značí, že produkt na konci své technické životnosti se nesmí likvidovat společně s ostatním domovním odpadem. Abyste zabránili případným škodám na životním prostředí nebo lidském zdraví neřízenou likvidací odpadu, uložte tento produkt odděleně od ostatních typů odpadu a zodpovědně jej recyklujte – přispějete tak k trvalému opětovnému použití materiálních zdrojů.

Podrobnosti o tom, kde a jak se dá toto zařízení bezpečně recyklovat s ohledem na životní prostředí, mohou domácí uživatelé získat buď u prodejce, u kterého si tento produkt pořídili, nebo mohou kontaktovat místní obecní úřad.

Komerční uživatelé nechť kontaktují svého dodavatele a prověří okolnosti a podmínky uvedené v kupní smlouvě. Tento produkt se nesmí zařadit mezi ostatní technický odpad určený k likvidaci.

Produkt neobsahuje žádné nebezpečné látky.
Likvidaci použitých baterií je třeba provést v souladu s národními předpisy pro likvidaci baterií.

Důležité informace týkající se elektromagnetické kompatibility (EMC)

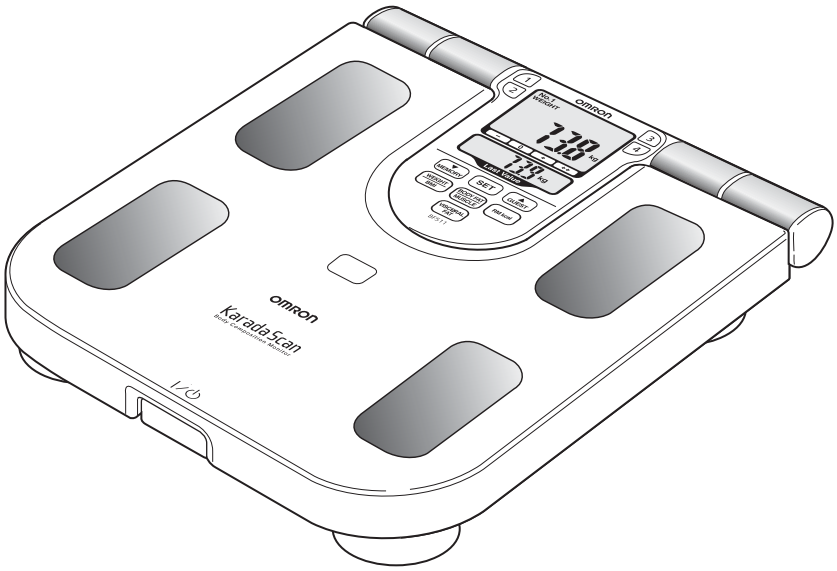
Zařízení vyrobené společností OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. splňuje normu EN60601-1-2:2015 pro elektromagnetickou kompatibilitu (EMC).
Další dokumentace v souladu s touto normou pro EMC je k dispozici u společnosti OMRON HEALTHCARE EUROPE na adrese uvedené v tomto návodu k obsluze nebo na stránkách www.omron-healthcare.com.

Výrobce 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONSKO
Zástupce pro EU 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKO www.omron-healthcare.com
Dovozce do EU	
Výrobní závod	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Čína
Pobočky	Dovozce ve Spojeném království a zodpovědná osoba pro UK **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, NĚMECKO www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Datum vydání: 2022-11-01

Vyrobeno v Číně

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Körperanalyse-Monitor

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie sich für den qualitativ hochwertigen OMRON Körperanalyse-Monitor entschieden haben. Mit diesem medizinischen Gerät können Sie folgende Parameter für die Körperzusammensetzung genau bestimmen und die Ergebnisse sofort interpretieren:

- Körperfettanteil (in %)
- Viszeraler Fettanteil (bis zu 30 Stufen)
- Body Mass Index (BMI)
- Skelettmuskelanteil (in %)

Zusätzlich können Sie über die Berechnung des Ruhemetabolismus (in Kcal) den täglichen Kalorienbedarf bestimmen, der als Referenzwert bei Gewichtsreduzierungsprogrammen dient.

Die einzigartige 8-Sensor-Technologie von OMRON, bei der beide Hände und Füße zum Einsatz kommen, ist eine der genauesten Methoden zur Körperanalyse.

Der Körperanalyse-Monitor BF511 von OMRON ist geeignet für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene bis zu einem Körpergewicht von 150 kg.
Dieses Gerät ist für die Bedienung durch Personen bestimmt, die in der Lage sind, diese Gebrauchsanweisung zu verstehen.

Lesen Sie diese Anleitung vor Gebrauch sorgfältig durch. Darin finden Sie weitere Informationen zu den einzelnen Funktionen.

Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung zum späteren Nachschlagen auf. Verwenden Sie dieses Gerät nicht zu anderen als in dieser Gebrauchsanweisung angegebenen Zwecken.

Inhalt

Vor der Verwendung des Gerätes

Hinweise zur Sicherheit....38
Informationen zur Körperzusammensetzung....39

Gebrauchsanweisung

1. Übersicht über Ihr Gerät 41
2. Einsetzen und Austauschen der Batterien....41
3. Eingabe und Speicherung der persönlichen Daten 42
4. Durchführung einer Messung....44
5. Messung nur des Gewichtes 48

Pflege und Instandhaltung

6. Fehleranzeigen....49
7. Fehlersuche und -behebung....49
8. Pflege und Aufbewahrung des Gerätes....50
9. Technische Daten 51

DE

Hinweise zur Sicherheit

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

⚠**Gefahr:**	Die unsachgemäße Verwendung kann Gefahren hervorrufen, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.
⚠**Warnung:**	Die unsachgemäße Verwendung kann in bestimmten Situationen zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.
⚠**Vorsicht:**	Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

⚠Gefahr:

- Verwenden Sie dieses Gerät niemals zusammen mit elektronischen medizinischen Geräten wie z. B.

(1) elektronischen medizinischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern.



(2) elektronischen Lebenserhaltungssystemen wie z. B. Herz-Lungen-Maschinen.

(3) tragbaren elektronischen medizinischen Geräten wie z. B. einem Elektrokardiographen.

Der Körperanalyse-Monitor könnte eine Fehlfunktion solcher Geräte verursachen, was ein wesentliches Gesundheitsrisiko für die Anwender dieser Geräte darstellt.

⚠Warnung:

- Beginnen Sie mit einer Gewichtsreduzierungs- oder Sporttherapie nur unter Aufsicht eines Arztes oder Spezialisten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen wie z. B. einem nassen Fußboden.
- Halten Sie das Gerät von kleinen Kindern fern. Enthält Kleinteile, die bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr für Kleinkinder darstellen können.
- Durch das Kabel der Anzeige kann die Gefahr von Unfällen durch Strangulation von Kleinkindern bestehen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät oder auf dem Gerät umher.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Ihr Körper und/oder Ihre Füße nass sind, z. B. nach einem Bad.
- Stellen Sie sich barfuß auf das Hauptgerät. Wenn Sie die Socken oder Strümpfe anbehalten, so laufen Sie Gefahr auszurutschen, was zu Verletzungen führen kann.
- Treten Sie nicht auf die Kante oder den Anzeigebereich des Geräts.
- Behinderte oder gebrechliche Personen müssen bei der Verwendung dieses Geräts immer von einer anderen Person unterstützt werden. Verwenden Sie eine Griffstange oder Ähnliches, wenn Sie auf das Gerät steigen.
- Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser ab. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Das Gerät kann sich bei Funktionsstörungen erhitzen.
  Bereiche, die heiß werden können, sind:
  (1) der Bereich um das Batteriefach: 105 °C (max.)
  (2) die Elektroden und Bedientasten: 48 °C (max.)
  Stoppen Sie die Verwendung des Gerätes sofort, wenn es Störungen zeigt oder nicht funktioniert. Nutzen Sie in diesem Fall die Elektroden nicht und halten Sie die Bedientasten nicht länger als 10 Minuten gedrückt.

⚠Vorsicht:

- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es sollte nicht in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden.
- In der Nähe des Geräts und des Anzeigemoduls keine Mobiltelefone verwenden.
- Achten Sie darauf, dass sich während der Messung keine Mobiltelefone oder sonstige Elektrogeräte, die elektromagnetische Felder erzeugen, im Umkreis von 30 cm um das Gerät befinden. Es kann sonst zu einer Fehlfunktion des Geräts und/oder fehlerhaften Messwerten kommen.
- Verwenden Sie nur die für dieses Gerät vorgeschriebenen Batterien. Setzen Sie Batterien nicht in falscher Polrichtung ein.
- Ersetzen Sie verbrauchte Batterien sofort durch neue.
- Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer.
- Wenn Batteriesäure auf Ihre Haut oder Ihre Kleider gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser ab.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. drei Monate oder länger) nicht verwenden werden.
- Keine unterschiedlichen Batterien zusammen verwenden.
- Verwenden Sie neue und gebrauchte Batterien nicht gemeinsam.
- Entfernen Sie das Anzeigemodul vom Hauptgerät, bevor Sie sich auf das Gerät stellen. Wenn Sie versuchen, das Anzeigemodul abzunehmen, während Sie auf das Gerät steigen, könnten Sie das Gleichgewicht verlieren und herunterfallen.

Allgemeine Empfehlung:

- Platzieren Sie dieses Gerät nicht auf einer gepolsterten Oberfläche, wie zum Beispiel einem Teppich oder einer Matratze. Dadurch könnte die Genauigkeit der Messung beeinträchtigt werden.
- Platzieren Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung und schützen Sie es vor Spritzwasser.
- Halten Sie das Gerät fern von Wärmequellen oder Klimaanlagen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht zu anderen als in dieser Gebrauchsanweisung angegebenen Zwecken.
- Ziehen Sie nicht am Kabel des Anzeigemoduls zum Hauptgerät.
- Dieses Gerät ist ein Präzisionsgerät. Lassen Sie es nicht fallen und setzen Sie es keinen Schwingungen oder starken Stößen aus.
- Entsorgen Sie die Batterien gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien.
- Weder das Anzeigemodul noch das Hauptgerät mit Wasser waschen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzol, Benzin, Lackverdünner, Alkohol oder sonstigen schnell verdunstenden Lösungsmitteln.
- Platzieren Sie das Gerät nicht in einer Umgebung, in der es Chemikalien oder korrosiven Dämpfen ausgesetzt ist.
- Verwenden Sie die Batterie innerhalb des darauf angegebenen Gebrauchszeitraums.

Lesen und beachten Sie den Abschnitt „Wichtige Informationen zur elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV)“ unter „Technische Daten“.

Informationen zur Körperzusammensetzung

Prinzip der Berechnung der Körperzusammensetzung

Körperfett hat eine geringe elektrische Leitfähigkeit

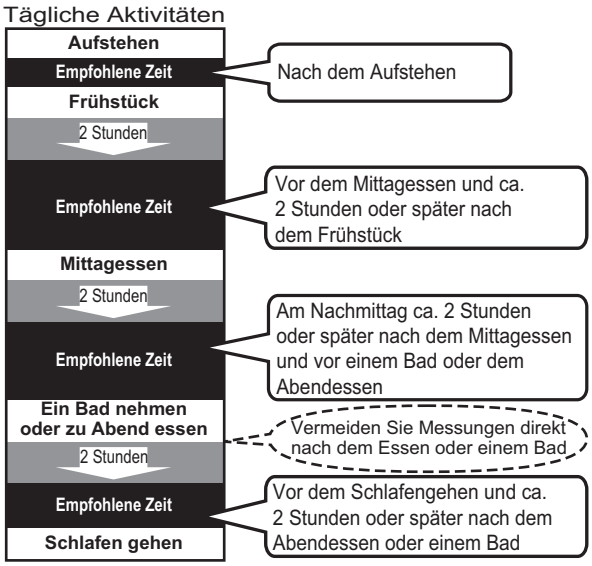
Das BF511 ermittelt den Körperfettanteil mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Muskeln, Blutgefäße und Knochen sind Körpergewebe mit einem hohen Wassergehalt, die Strom gut leiten. Körperfett ist ein Gewebe mit einer geringen elektrischen Leitfähigkeit. Das BF511 sendet einen sehr schwachen elektrischen Strom von 50 kHz und weniger als 500 μA durch Ihren Körper, um den Anteil des Fettgewebes zu bestimmen. Diesen schwachen elektrischen Strom beim Betrieb des BF511 nehmen Sie nicht wahr.
Die Waage bestimmt die Körperzusammensetzung über den elektrischen Widerstand, zusammen mit Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht. Die Ergebnisse werden basierend auf den Daten von OMRON zur Körperzusammensetzung ermittelt.

Die Messung erfolgt am gesamten Körper, um den Einfluss von Schwankungen zu verringern

Im Laufe des Tages sammelt sich das Wasser im Körper langsam in den unteren Extremitäten. Darum tendieren die Beine und Knöchel dazu, gegen Abend oder in der Nacht anzuschwellen. Das Verhältnis von Wasser im oberen und unteren Körper unterscheidet sich morgens und abends. Dies bedeutet, dass sich auch der elektrische Widerstand (Impedanz) des Körpers unterscheidet. Da das BF511 Elektroden für Hände und Füße verwendet, kann das Gerät den Einfluss dieser Schwankungen auf die Messergebnisse verringern.

Empfohlene Messzeiten

Damit Sie Übergewicht vorbeugen oder dieses reduzieren können, sollten Sie die normalen Veränderungen Ihres Körperfettanteils verstehen. Die Trends Ihres Körperfetts schätzen Sie richtig ab, wenn Sie wissen, zu welchen Zeiten sich der Körperfettanteil in Ihrem Tagesrhythmus ändert. Es empfiehlt sich, dieses Gerät immer in derselben Umgebung und unter denselben Alltagsbedingungen zu verwenden. (Siehe Diagramm)



Nehmen Sie keine Messungen unter folgenden Bedingungen vor:

- Unmittelbar nach starker körperlicher Betätigung, nach dem Baden oder einem Saunagang.
- Nach dem Genuss von Alkohol oder dem Trinken einer großen Menge an Wasser, nach einer Mahlzeit (ca. 2 Stunden).

Wenn unter den nachfolgend genannten physikalischen Bedingungen eine Messung durchgeführt wird, kann die ermittelte Körperzusammensetzung erheblich vom tatsächlichen Wert abweichen, weil der Wassergehalt im Körper verändert ist.

Was bedeutet BMI (Body Mass Index)?

Der BMI gibt mithilfe der folgenden einfachen Formel das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße eines Menschen an.

BMI = Gewicht (kg) / Körpergröße (m) / Körpergröße (m)

Das OMRON BF511 berechnet Ihre BMI-Klassifikation unter Verwendung Ihrer in der persönlichen Profilnummer gespeicherten oder in der Betriebsart GUEST eingegebenen Körpergröße.
Liegt der durch den BMI ermittelte Fettanteil über dem internationalen Standard, treten bei Ihnen mit höherer Wahrscheinlichkeit bestimmte verbreitete Krankheiten auf. Jedoch werden nicht alle Fettarten im BMI erfasst.

DE

Was ist der Körperfettanteil?

Unter Körperfettanteil versteht man den in Prozent ausgedrückten Anteil der Fettmasse des Körpers am Gesamtkörpergewicht.

Körperfettanteil (%) = {Körperfettmasse (kg) / Körpergewicht (kg)} × 100

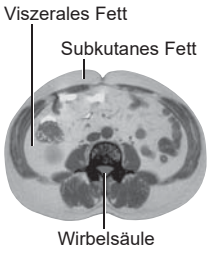
Das Gerät bestimmt den Körperfettanteil mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA).

Je nachdem, wo im Körper das Fett angelagert ist, wird es als viszerales oder subkutanes Fett bezeichnet.

Was ist der viszerale Fettanteil?

Viszerales Fett = Fett um die inneren Organe herum

Man geht davon aus, dass zu viel viszerales Fett direkt mit erhöhten Fettwerten im Blut zusammenhängt, was zu verbreiteten Krankheiten wie Hyperlipidämie und Diabetes führen kann, wodurch die Fähigkeit des Insulins, Energie aus der Blutbahn in die Zellen zu transportieren und zu verwenden, beeinträchtigt wird. Um solche verbreiteten Erkrankungen zu verhindern oder wenigstens zu mindern, ist es wichtig, den Anteil des viszeralen Fetts auf ein annehmbares Niveau zu senken. Menschen mit hohem viszeralen Fettanteil haben meistens dicke Bäuche. Dies ist allerdings nicht immer so und ein hoher viszeraler Fettanteil kann zu metabolischer Fettsucht führen. Bei der metabolischen Fettsucht (viszerale Fettsucht bei normalem Gewicht) liegt der Fettanteil über den Normalwerten, obwohl das Gewicht des Patienten für seine Größe normal oder sogar geringer ist als normal.

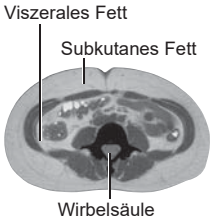


Beispiel für viszerales Fett (MRI-Bild)

Was ist subkutanes Fett?

Subkutanes Fett = Fett unter der Haut

Subkutanes Fett sammelt sich nicht nur um den Bauch herum an, sondern auch an Oberarmen, Hüften und Oberschenkeln und kann die Körperproportionen entstellen. Obwohl es nicht direkt mit einem erhöhten Krankheitsrisiko in Verbindung gebracht wird, so geht man doch davon aus, dass es den Druck auf das Herz erhöht und zu weiteren Komplikationen führen kann. Subkutanes Fett wird von diesem Gerät nicht angezeigt, aber es ist im prozentualen Körperfettanteil mit enthalten.



Beispiel für subkutanes Fett (MRI-Bild)

Was ist ein Skelettmuskel?

Muskeln werden in zwei Typen aufgeteilt: Muskeln in inneren Organen, wie z. B. das Herz, und Skelettmuskeln, die an Knochen angesetzt sind und zur Bewegung des Körpers dienen. Skelettmuskeln können durch Training und andere Aktivitäten wachsen.

Durch die Erhöhung des Skelettmuskelanteils verbraucht der Körper Energie, die dann nicht in Fett umgewandelt wird. Dadurch wird es leichter, ein aktives Leben zu führen.

Was bedeutet Ruhemetabolismus?

Unabhängig von Ihrem Aktivitätsgrad ist eine minimale Kalorienaufnahme erforderlich, um die täglichen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Dies ist als Ruhemetabolismus bekannt und gibt an, wie viele Kalorien Sie benötigen, um den Körper mit ausreichend Energie für seine Funktionen zu versorgen.

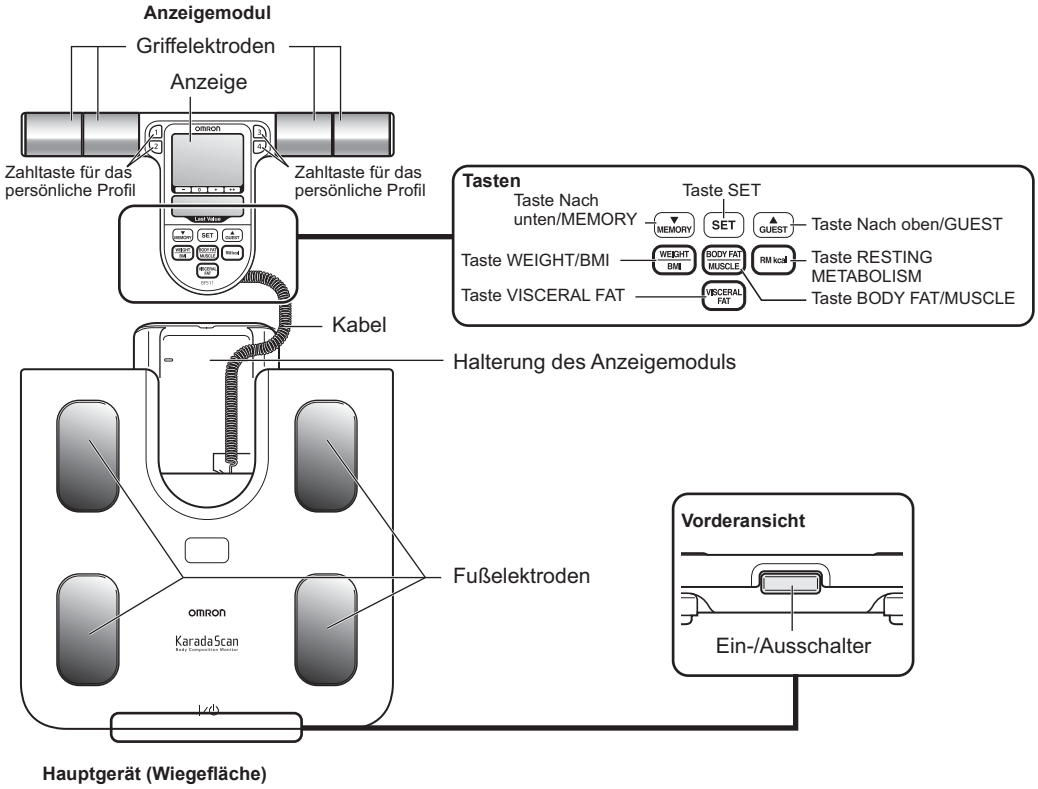
Gründe, weshalb die berechneten Ergebnisse gegenüber dem tatsächlichen Körperfettanteil abweichen können

Der mit diesem Gerät gemessene prozentuale Fettanteil kann in den folgenden Situationen sehr vom aktuellen Körperfettanteil abweichen:

Bei älteren Menschen (über 81 Jahre) / Menschen mit Fieber / Bodybuildern oder stark trainierten Athleten / Patienten, die eine Dialyse erhalten / Patienten mit Osteoporose mit sehr geringer Knochendichte / schwangeren Frauen / Menschen mit Schwellungen

Diese Abweichungen können durch ein wechselndes Verhältnis zwischen Körperflüssigkeit und/oder Körperzusammensetzung bedingt sein.

1. Übersicht über Ihr Gerät

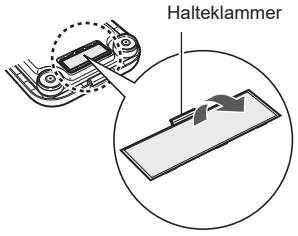


2. Einsetzen und Austauschen der Batterien

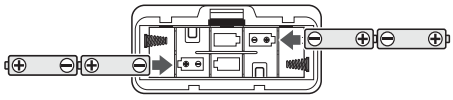
1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Hauptgeräts.

1) Drücken Sie auf die Halteklammer an der Batterieabdeckung, um sie zu entriegeln.

2) Ziehen Sie die Abdeckung wie dargestellt nach oben.



2. Legen Sie die Batterien so ein, dass die Polarität den Markierungen im Batteriefach entspricht.



3. Schließen Sie die Batterieabdeckung.

Batterie-Lebensdauer und Austausch

Wenn das Symbol angezeigt wird, müssen alle vier Batterien gegen neue ausgetauscht werden.

Die Daten im Speicher werden auch dann beibehalten, wenn die Batterien ausgewechselt werden.

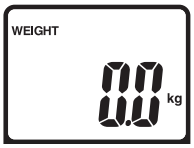
- Schalten Sie vor dem Batteriewechsel das Gerät aus.
- Entsorgen Sie die Batterien gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien.
- Vier AA-Batterien halten etwa 1 Jahr (bei vier Messungen täglich).
- Da die mitgelieferten Batterien nur für einen Probebetrieb gedacht sind, haben sie möglicherweise eine kürzere Lebensdauer.

DE

3. Eingabe und Speicherung der persönlichen Daten

Zur Messung der Körperzusammensetzung müssen bestimmte persönliche Daten erfasst werden (Alter, Geschlecht, Größe).

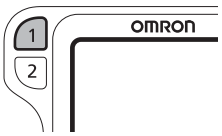
1. Schalten Sie das Gerät ein.



Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.

* Warten Sie, bis „0.0 kg“ angezeigt wird.

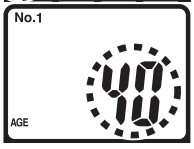
2. Drücken Sie die Zahltaste für das persönliche Profil, um Ihre persönliche Profilnummer auszuwählen.



1) Die ausgewählte Nummer blinkt auf der Anzeige.



2) Drücken Sie die Taste SET, um die Richtigkeit der Angabe zu bestätigen.

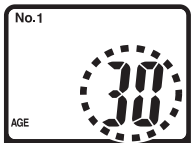


Anschließend blinkt auf der Anzeige die Standardeinstellung für das Alter.

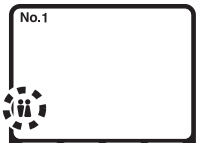
3. [EINSTELLUNG DES ALTERS]

Einstellbereich 6 bis 80 Jahre

1) Drücken Sie die Taste ▲ bzw. ▼, um Ihr Alter einzustellen.



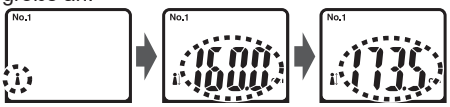
2) Drücken Sie die Taste SET, um die Richtigkeit der Angabe zu bestätigen.



Als nächstes blinken auf der Anzeige die Symbole für das Geschlecht.

4. [EINSTELLUNG DES GESCHLECHTS UND DER KÖRPERGRÖSSE]

Geben Sie auf die gleiche Weise (MÄNNLICH) oder (WEIBLICH) sowie Ihre Körpergröße an.



Die gewählten Einstellungen werden zur Bestätigung angezeigt. Anschließend erscheint auf der Anzeige „0.0 kg“.

Die Einstellungen sind hiermit abgeschlossen.

Auswahl der Maßeinheiten

Sie können die für Größe und Gewicht verwendeten Maßeinheiten einstellen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.

Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.
Warten Sie, bis „0.0 kg“ auf der Anzeige erscheint.

2. Halten Sie die Taste ▼ gedrückt, bis „lb“ und „kg“ in der Anzeige blinken.



3. Drücken Sie die Taste ▲/▼, um „kg“ bzw. „lb“ auszuwählen.

Dadurch wird „cm“ automatisch in „in“ geändert.

4. Drücken Sie die Taste SET, um die Richtigkeit der Angabe zu bestätigen.

Alle Messungen von Größe und Gewicht werden mit den neuen Maßeinheiten angezeigt. Die Änderung bleibt so lange in Kraft, bis Sie sie erneut ändern.

Ändern der persönlichen Daten

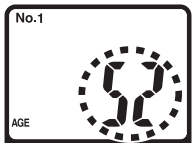
1. Schalten Sie das Gerät ein.

Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.
Warten Sie, bis „0.0 kg“ auf der Anzeige erscheint.

2. Drücken Sie die Zahltaste für das persönliche Profil, um eine persönliche Profilnummer auszuwählen.

1) Ihre Nummer blinkt einmal auf der Anzeige.

2) Drücken Sie die Taste SET, um die Richtigkeit der Angabe zu bestätigen.



Anschließend blinkt auf der Anzeige die ausgewählte Altersangabe.

3. Sie können eine ausgewählte Einstellung ändern, indem Sie die Taste ▲ oder ▼ und anschließend SET drücken. Auf der Anzeige werden nacheinander das Alter, das Geschlecht und die Körpergröße angezeigt.

Löschen der persönlichen Daten

1. Schalten Sie das Gerät ein.

Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.
Warten Sie, bis „0.0 kg“ auf der Anzeige erscheint.

2. Drücken Sie die Zahltaste für das persönliche Profil, um eine persönliche Profilnummer auszuwählen.

1) Ihre Nummer blinkt einmal auf der Anzeige.

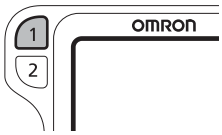
2) Drücken Sie die Taste SET, um die Richtigkeit der Angabe zu bestätigen.



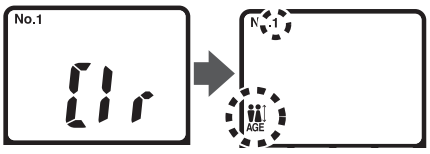
Anschließend blinkt auf der Anzeige die ausgewählte Altersangabe.

3. Löschen Sie die persönlichen Daten.

Halten Sie die Zahltaste für das persönliche Profil für mehr als zwei Sekunden gedrückt.



Auf der Anzeige erscheint „Clr“, und die persönlichen Daten werden aus dem Speicher gelöscht.



Ein-/Ausschalter

Die Stromversorgung wird unter folgenden Bedingungen automatisch abgeschaltet:

1. Falls das Gerät nicht verwendet wird, nachdem eine Minute lang „0.0 kg“ angezeigt wurde.
2. Falls bei der Eingabe von persönlichen Daten fünf Minuten lang keine Daten eingegeben wurden.
3. Falls der Körperanalyse-Monitor 5 Minuten nach der Anzeige der Messergebnisse nicht verwendet wird.
4. 5 Minuten nach der Anzeige des Ergebnisses, wenn lediglich eine Gewichtsmessung durchgeführt wurde.

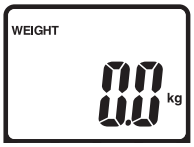
DE

4. Durchführung einer Messung

Die Messung sollte auf einer harten, ebenen Fläche vorgenommen werden.

1. Schalten Sie das Gerät ein.

Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.



* Wenn Sie auf das Gerät steigen, bevor „0.0 kg“ angezeigt wird, erscheint die Fehlermeldung „Err“.

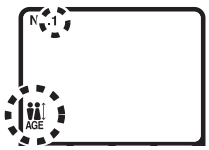
2. Nehmen Sie das Anzeigemodul aus dem Gerät, wenn auf der Anzeige „0.0 kg“ angezeigt wird.

Hinweis: Nehmen Sie das Anzeigemodul nicht heraus, bevor „0.0 kg“ auf der Anzeige angezeigt wird. Andernfalls würde das Gewicht des Anzeigemoduls zu Ihrem Körpergewicht hinzu addiert und ein falsches Ergebnis ausgegeben.

3. Wählen Sie Ihre persönliche Profilnummer aus.

Drücken Sie die Zahltaste für das persönliche Profil, während Sie das Anzeigemodul halten. Die ausgewählte Nummer blinkt einmal und wird dann normal angezeigt.

Falls die folgende Anzeige erscheint:



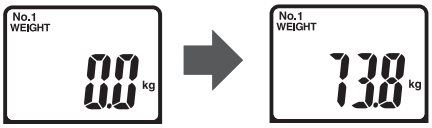
Ihre persönlichen Daten sind nicht in der persönlichen Profilnummer, die Sie gewählt haben, gespeichert. Weitere Informationen zum Speichern persönlicher Daten finden Sie in Abschnitt 3.

Falls Sie keine persönlichen Daten gespeichert haben (Betriebsart GUEST):

1) Drücken Sie die Taste GUEST, während Sie das Anzeigemodul halten.
2) Auf der Anzeige wird ein „G“ angezeigt.
3) Geben Sie persönliche Daten ein (Alter, Geschlecht und Größe). Beachten Sie dabei die Schritte 3 bis 4 in Abschnitt 3, Eingabe und Speicherung der persönlichen Daten.

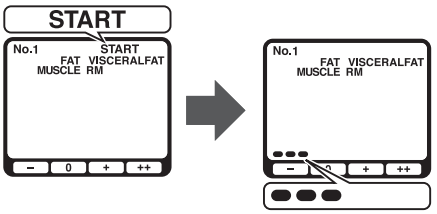
4. Beginnen Sie mit der Messung.

1) Stellen Sie sich auf das Hauptgerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußelektroden, wobei Sie Ihr Gewicht gleichmäßig verteilen sollten.



Auf der Anzeige erscheint Ihr Gewicht, und anschließend blinkt das Gewichtsergebnis zwei Mal. Das Gerät beginnt dann mit der Messung von Körperfettanteil, viszeralem Fettanteil, Skelettmuskelanteil, BMI und Ruhemetabolismus.

2) Wenn auf der Anzeige „START“ angezeigt wird, strecken Sie Ihre Arme im 90°-Winkel gerade vom Körper weg.

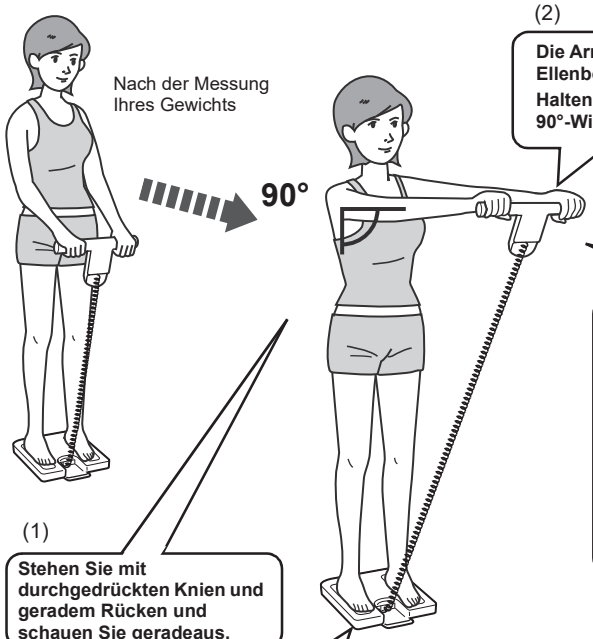


Nacheinander erscheinen von links nach rechts die Indikatoren im Fortschrittsbalken unten auf der Anzeige.

3) Nach Beendigung der Messung wird wieder Ihr Gewicht angezeigt. Zu diesem Zeitpunkt können Sie wieder vom Gerät heruntertreten.



Richtige Haltung für Messungen



(2)

Die Arme sind horizontal angehoben und die Ellenbogen sind gerade ausgestreckt.

Halten Sie Ihre Arme gerade ausgestreckt im 90°-Winkel zum Körper.

(3)

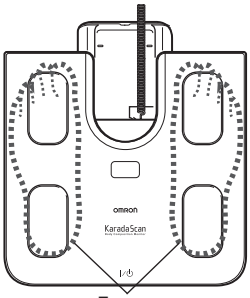


Halten Sie das Anzeigemodul so, dass Sie die Anzeige lesen können.

(1)

Stehen Sie mit durchgedrückten Knien und geradem Rücken und schauen Sie geradeaus.

Stellen Sie sich barfuß auf das Hauptgerät.



Fersen

- Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen wie angezeigt positioniert sind. Stehen Sie so, dass Ihr Gewicht gleichmäßig auf der Trittfläche verteilt ist.

Drücken Sie Ihre Handflächen fest auf die Griffelektroden.



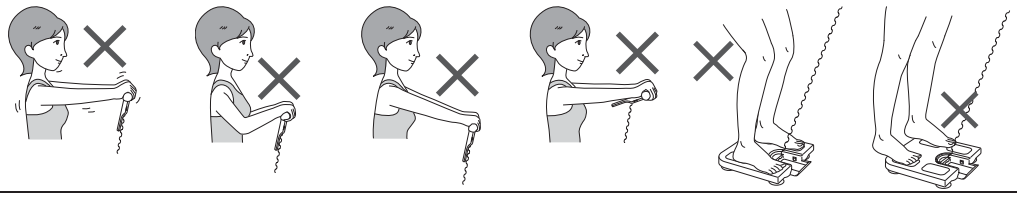
Legen Sie die Mittelfinger in die Mulde auf der Rückseite der Griffelektroden.

Halten Sie die innere Griffelektrode mit Daumen und Zeigefinger fest.

Halten Sie die äußere Griffelektrode mit Ringfinger und kleinem Finger fest.

Falsche Haltung bei Messungen

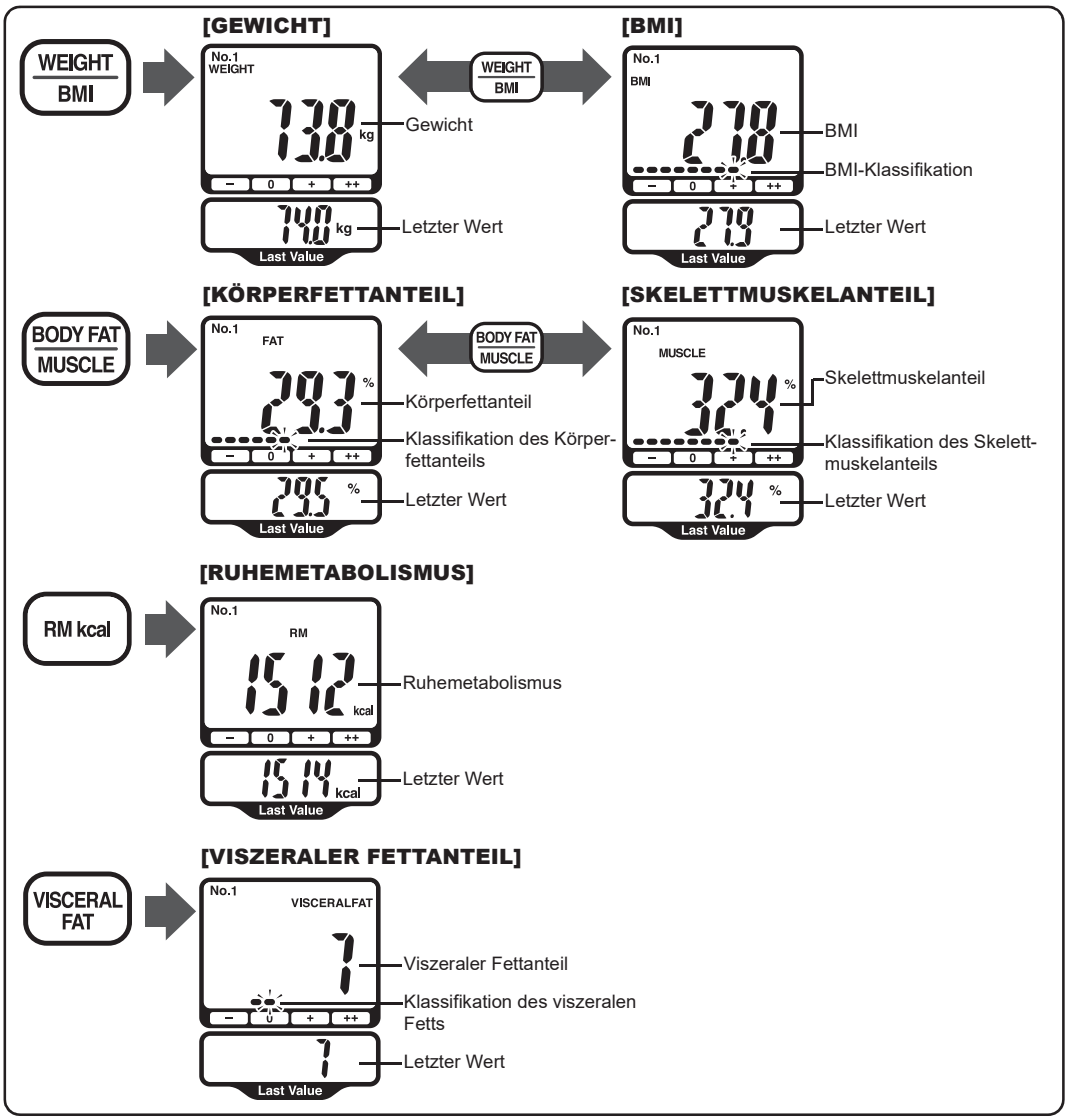
Bewegung bei der Messung	Angewinkelte Arme	Arme zu niedrig bzw. zu hoch	Anzeige zeigt nach oben	Gebeugte Knie	Stehen am Rand des Gerätes



DE

5. Überprüfen Sie die Messergebnisse.

Drücken Sie die entsprechende Taste, um die gewünschten Messergebnisse anzuzeigen. Die letzten Werte der vorhergehenden Messung werden auf der Anzeige im Bereich „Last Value“ angezeigt.



Hinweis: Für Kinder (6 bis 17 Jahre) zeigt dieses Gerät Gewicht, Klassifikation des Körperfettanteils, Skelettmuskelanteil, BMI und BMI-Klassifikation sowie Ruhemetabolismus an.

Interpretation der Ergebnisse für den Körperfettanteil (in %)

Die untenstehende Tabelle basiert auf Forschungsergebnissen von HD McCarthy et al, veröffentlicht im International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, und von Gallagher et al., veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, die von Omron Healthcare in vier Stufen eingeteilt wurden.

Geschlecht	Alter	– (Niedrig)	0 (Normal)	+ (Hoch)	++ (Sehr hoch)
Weiblich	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Männlich	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

DE

Interpretation der Ergebnisse für den viszeralen Fettanteil

Viszeraler Fettanteil	Klassifikation des Anteils
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Hoch)
15 - 30	++ (Sehr hoch)

Basierend auf Werten von Omron Healthcare

Interpretation der BMI-Ergebnisse

BMI	BMI (Bezeichnung nach der WHO)	BMI-Klassifizierungsleiste (– 0 + ++)	BMI-Wert
BMI < 18,5	- (Untergewicht)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14.6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Übergewicht)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Adipositas)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Die oben genannten Indizes basieren auf den von der Weltgesundheitsorganisation WHO vorgeschlagenen Werten zur Beurteilung der Adipositas.

Interpretation der Ergebnisse für den Skelettmuskelanteil (bei Erwachsenen)

Geschlecht	Alter	– (Niedrig)	0 (Normal)	+ (Hoch)	++ (Sehr hoch)
Weiblich	**18-39**	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Männlich	**18-39**	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

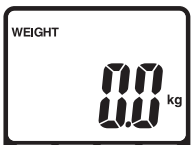
Basierend auf Werten von Omron Healthcare

6. Notieren Sie die Ergebnisse und schalten Sie das Gerät aus.

Hinweis: Wenn Sie vergessen, das Gerät auszuschalten, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus. Legen Sie das Anzeigemodul zurück in den Halter, wie in Abschnitt 8 gezeigt.

5. Messung nur des Gewichtes

1. Schalten Sie das Gerät ein.



Auf dem Display blinkt „CAL“; dann ändert sich die Anzeige in „0.0 kg“.

Hinweis: Wenn Sie auf das Gerät steigen, bevor „0.0 kg“ angezeigt wird, erscheint die Fehlermeldung „Err“.

2. Stellen Sie sich auf das Gerät, wenn auf der Anzeige „0.0 kg“ angezeigt wird.

Hinweis: Belassen Sie das Anzeigemodul in der Anzeigemodulhalterung.

3. Überprüfen Sie das Messergebnis.

Ihr Gewicht erscheint auf der Anzeige und blinkt zweimal. Dies bedeutet, dass die Messung abgeschlossen ist.

Hinweis: Jetzt können Sie auch die Messergebnisse überprüfen, indem Sie das Anzeigemodul herausnehmen.

4. Wenn die Messung abgeschlossen ist, steigen Sie vom Gerät und schalten das Gerät aus.

6. Fehleranzeigen

Fehleranzeige	Ursache	Behebung
Err1	Ihre Handflächen oder Fußsohlen sind nicht in festem Kontakt mit den Elektroden.	Drücken Sie Ihre Handflächen oder Fußsohlen fest auf die Elektroden und messen Sie dann. (Siehe Abschnitt 4.)
Err2	Die Haltung für die Messung ist falsch oder die Handflächen beziehungsweise Fußsohlen sind nicht im festen Kontakt mit den Elektroden.	Führen Sie die Messung durch, ohne die Hände oder Fußsohlen zu bewegen. (Siehe Abschnitt 4.)
Err3	Die Handflächen oder Fußsohlen sind zu trocken.	Befeuchten Sie die Handflächen oder Fußsohlen mit einem feuchten Tuch, wiederholen Sie die Messung danach.
Err4	Die Werte für die Körperzusammensetzung liegen außerhalb des messbaren Bereichs.	• Überprüfen Sie, ob Alter, Geschlecht und Größe, die in den persönlichen Daten gespeichert sind, richtig sind. (Siehe einstellbare Werte in Abschnitt 9.) • Selbst wenn die Einstellungen für Alter, Geschlecht und Körpergröße korrekt sind, kann das Hauptgerät die Körperzusammensetzung nicht bestimmen, wenn die Messwerte außerhalb des messbaren Bereichs liegen.
Err5	Abnormaler Betrieb.	Legen Sie die Batterien erneut ein und wiederholen Sie die Messung. Wenn die Fehlermeldung weiterhin erscheint, wenden Sie sich an Ihren OMRON-Kundendienstmitarbeiter.
Err	Sie haben sich auf das Gerät gestellt, bevor die Anzeige „0.0 kg“ anzeigte.	Stellen Sie sich auf das Gerät, nachdem auf der Anzeige „0.0 kg“ angezeigt wird.
	Sie haben das Hauptgerät bewegt, bevor die Anzeige „0.0 kg“ anzeigte.	Bewegen Sie das Gerät nicht mehr, bis in der Anzeige „0.0 kg“ angezeigt wird.
	Sie haben Ihren Körper während der Messung des Gewichts bewegt.	Bewegen Sie sich während des Wiegens des Körpergewichts nicht.
	Ihr Gewicht beträgt 150 kg (330,0 lb) oder mehr.	Ein Körpergewicht von 150 kg (330,0 lb) oder mehr liegt außerhalb des Messbereichs dieses Geräts. Sie können dieses Gerät nicht verwenden.

7. Fehlersuche und -behebung

Falls bei der Messung einer der unten genannten Fehler auftreten sollte, prüfen Sie bitte zunächst, ob der Umkreis von 30 cm um das Gerät frei von Elektrogeräten ist.

Sollte der Fehler weiterhin bestehen, beachten Sie bitte die Tabelle unten.

Problem	Ursache	Behebung
Der angezeigte Wert für die Körperzusammensetzung ist abnormal hoch oder niedrig.	Siehe „Informationen zur Körperzusammensetzung“.	
Das Gerät schaltet ungefähr 5 Minuten nach Bestätigung des Körpergewichts und vor der Messung von Körperfettanteil, viszeralem Fettanteil, Skelettmuskelanteil, BMI und Ruhemetabolismus ab.	Die ausgewählte persönliche Profilnummer ist falsch oder das Gerät befindet sich nicht in der Betriebsart GUEST. (D. h. auf dem Anzeigemodul wird weder Ihre persönliche Profilnummer noch „G“ angezeigt.)	Wählen Sie die richtige persönliche Profilnummer oder drücken Sie die Taste GUEST. (Siehe Abschnitt 4.)
Es wird nichts angezeigt, wenn der Ein-/Ausschalter gedrückt wird.	Die Batterien sind nicht eingelegt.	Legen Sie die Batterien ein.
	Die Polarität der Batterien ist nicht richtig ausgerichtet.	Legen Sie die Batterien in der richtigen Richtung ein.
	Die Batterien sind erschöpft.	Wechseln Sie alle vier Batterien gegen neue aus. (Siehe Abschnitt 2.)
	Das Kabel, das das Hauptgerät und das Anzeigemodul verbindet, ist beschädigt oder abgenutzt.	Wenden Sie sich an Ihren OMRON-Kundendienstmitarbeiter.

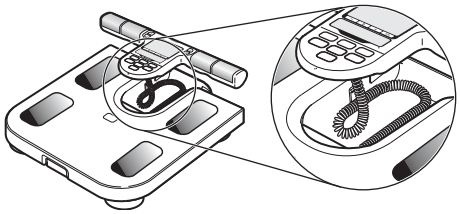
8. Pflege und Aufbewahrung des Gerätes

Reinigung des Geräts

- Halten Sie das Gerät vor Verwendung sauber.
- Wischen Sie das Hauptgerät mit einem weichen, trockenen Tuch ab.
  Falls erforderlich, können Sie das Gerät auch mit einem mit Wasser oder Reinigungsmittel angefeuchteten Tuch abwischen. Drücken Sie das Tuch vor der Verwendung gut aus und wischen Sie nach der Reinigung mit einem trockenen Tuch nach.
- Zur Reinigung der Elektroden können Sie Reinigungsalkohol verwenden, der jedoch nicht mit anderen Geräteteilen in Berührung kommen darf.
- Verwenden Sie kein Benzol und keinen Verdünner.

Pflege und Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Anzeigemodul wie dargestellt im Hauptgerät auf.
- Achten Sie beim Aufbewahren des Anzeigemoduls darauf, das Kabel nicht zu knicken.



- Das Gerät nicht bei folgenden Bedingungen lagern:
  - Feuchte Räume, wo Feuchtigkeit oder Wasser in das Gerät gelangen können
  - Hohe Temperaturen, direktes Sonnenlicht und staubige Orte
  - Orte mit dem Risiko von plötzlichen Stößen oder Vibrationen
  - An Lagerplätzen von chemischen Substanzen oder Orten mit korrosiven Gasen.

- Nehmen Sie selbst keine Reparaturen vor. Dieses Produkt ist werksseitig eingestellt. Falls Zweifel an der Messgenauigkeit bestehen sollten, wenden Sie sich bitte an Ihren OMRON-Händler. Allgemein wird empfohlen, das Gerät alle 2 Jahre überprüfen zu lassen, um die einwandfreie Funktion und Genauigkeit zu gewährleisten.

9. Technische Daten

Produktkategorie	**Körperanalysegerät**	
Produktbeschreibung	Körperanalyse-Monitor	
Modell (Artikelnummer)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Anzeige	**Körpergewicht:**	0 bis 150 kg in Schritten von 0,1 kg (0,0 bis 330,0 lb in Schritten von 0,2 lb)
	Körperfettanteil (in %):	5,0 bis 60,0 % in Schritten von 0,1 %
	Skelettmuskelanteil (in %):	5,0 bis 50,0 % in Schritten von 0,1 %
	BMI:	7,0 bis 90,0 in Schritten von 0,1
	Ruhemetabolismus:	385 bis 3999 kcal in Schritten von 1 kcal
	Viszeraler Fettanteil:	30 Stufen in Schritten von einer Stufe
	BMI-Klassifikation: – (Untergewicht) / 0 (normal) / + (Übergewicht) / ++ (adipös) 4 Stufen unterteilt in jeweils 3 Unterstufen	
	Klassifikation des Körperfettanteils und des Skelettmuskelanteils: – (niedrig) / 0 (normal) / + (hoch) / ++ (sehr hoch) 4 Stufen unterteilt in jeweils 3 Unterstufen	
	Klassifikation des viszeralen Fettanteils: 0 (normal) / + (hoch) / ++ (sehr hoch) 3 Stufen unterteilt in jeweils 3 Unterstufen	
Einstellbare Werte	**Größe:** 100,0 bis 199,5 cm (3' 4" bis 6' 6 3/4") **Alter:** 6 bis 80 Jahre **Geschlecht:** männlich/weiblich * Maßeinheiten: kg (cm) / lb (Fuß•Zoll) * Der Altersbereich für die Bestimmung und Klassifikation des Körperfettanteils, die Bestimmung des Skelettmuskelanteils, die Bestimmung und Klassifikation des BMI und die Bestimmung des Ruhemetabolismus liegt zwischen 6 und 80 Jahren. * Der Altersbereich für die Bestimmung und Klassifikation des viszeralen Fettanteils und die Klassifikation des Skelettmuskelanteils liegt zwischen 18 und 80 Jahren.	
Wiegegenauigkeit	0,0 kg bis 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb bis 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg bis 150,0 kg: ± 1 % (88,2 lb bis 330,0 lb: ± 1 %)	
Genauigkeit (SEE - Standardfehler des Schätzwerts)	**Körperfettanteil:** **Skelettmuskelanteil (%):** **Viszeraler Fettanteil:**	3,5 % 3,5 % 3 Stufen
Haltbarkeitsdauer	5 Jahre	
Stromversorgung	4 AA-Batterien (R6) (Sie können auch AA-Alkalibatterien verwenden (LR6).)	
Batterielebensdauer	ca. 1 Jahr (bei Verwendung von Manganbatterien und 4 Messungen pro Tag)	
Betriebstemperatur / Luftfeuchtigkeit / Luftdruck	+10 bis 40 °C / 30 % bis 85 % relative Luftfeuchtigkeit (nicht kondensierend) / 700 bis 1.060 hPa	
Lager- und Transporttemperatur / Luftfeuchtigkeit / Luftdruck	-20 bis 60 °C / 10 % bis 95 % relative Luftfeuchtigkeit (nicht kondensierend) / 700 bis 1.060 hPa	
Schutz vor Stromschlägen	Medizinisches elektrisches Gerät mit interner Stromversorgung	
Anwendungsteil	Typ BF (Griffelektroden, Fußelektroden)	
IP-Klassifizierung	IP21	

*Die IP-Klassifizierung gibt den Schutzgrad gemäß IEC 60529 an.
Dieses Gerät ist gegen Fremdkörper mit einem Durchmesser von 12,5 mm wie zum Beispiel Finger und größer geschützt. Dieses Gerät ist gegen Eindringen vertikal fallender Wassertropfen geschützt.

Gewicht	ca. 2,2 kg (4,85 lb) (einschließlich Batterien)	
Äußere Abmessungen	**Anzeigemodul:**	ungefähr 300 mm (B) × 35 mm (H) × 147 mm (T) (ungefähr 11 3/4" (B) × 1 3/8" (H) × 5 3/4" (T))
	Hauptgerät:	ungefähr 303 mm (B) × 55 mm (H) × 327 mm (T) (ungefähr 11 7/8" (B) × 2 1/8" (H) × 12 7/8" (T))
Lieferumfang	Körperanalyse-Monitor, 4 AA Manganbatterien (R6), Gebrauchsanweisung, Garantiekarte	

Hinweis: Technische Änderungen ohne vorherige Mitteilung vorbehalten.
Bitte melden Sie dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaates, in dem Sie ansässig sind, alle schweren Vorfälle, die sich im Zusammenhang mit diesem Gerät ereignet haben.

CE 0197 UKCA 0086

Angaben zu Symbolen, die je nach Modell auf dem Produkt selbst, der Verpackung oder in der Gebrauchsanweisung zu finden sind			
	Anwendungsteil – Typ BF Schutzgrad gegen elektrischen Schlag Kriechstrom		Temperaturbegrenzung
IP XX	Grad des Eindringschutzes (IP) nach IEC 60529		Feuchtigkeitsbegrenzung
CE	CE-Kennzeichnung		Luftdruck
SN	Seriennummer	⎓	Gleichstrom
	Gebrauchsanweisung beachten		Dieses Produkt sollte nicht von Personen verwendet werden, die medizinische Implantate wie Herzschrittmacher, künstliches Herz, künstliche Lunge oder elektronische Lebenserhaltungssysteme tragen.
MD	Medizinprodukt		Herstellungsdatum
UK CA	UKCA-Kennzeichnung	UDI	Eindeutige Gerätekennung



Korrekte Entsorgung dieses Produkts (Elektromüll)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern.

Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können.

Gewerbliche Nutzer sollten sich an ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags kontrollieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

Dieses Produkt enthält keine gefährlichen Substanzen.
Entsorgen Sie die Batterien gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien.

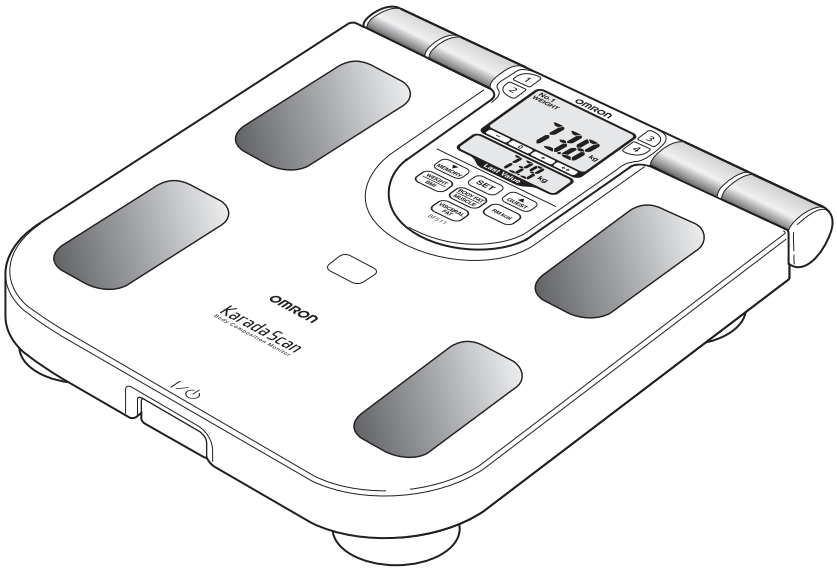
Wichtige Informationen zur elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV)

Dieses Produkt wurde von OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. hergestellt und entspricht der Norm EN60601-1-2:2015 für elektromagnetische Verträglichkeit (EMV).
Weitere Unterlagen gemäß dieser EMV-Norm können bei OMRON HEALTHCARE EUROPE unter der in dieser Gebrauchsanweisung angegebenen Adresse oder unter www.omron-healthcare.com angefordert werden.

Hersteller 		**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EU-Repräsentant 		**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIEDERLANDE www.omron-healthcare.com
Importeur in der EU		
Produktionsstätte		**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Niederlassungen	Importeur im Vereinigten Königreich und Verantwortliche Person für UK	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Hergestellt in China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Kropsfedtmåler med vægt

• Brugsanvisning

DA

Děkujeme vám, že jste si zakoupili monitor složení lidského těla OMRON.
Před prvním použitím přístroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití, abyste mohli přístroj používat správně a bezpečně.
Uchovávejte prosím tento návod k použití vždy nablízku, abyste do nej mohli kdykoli nahlédnout.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-CZ-07-06/2021

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Kropsfedtmåler med vægt

Kære kunde,

Tak fordi du har købt denne OMRON kropsfedtmåler med vægt af høj kvalitet. Med denne medicinske enhed kan du måle følgende kropsparametre nøjagtigt og omgående fortolke resultaterne:

- Kropsfedt (i %)
- Fedtniveau omkring de indre organer (op til 30 niveauer)
- Body Mass Index (BMI)
- Skeletmuskel (i %)

Endvidere bestemmer beregningen af hvilestofskiftet (i kcal) det daglige kaloriebehov og kan bruges som reference for et vægtreduktionsprogram.

Den unikke OMRON 8-sensorteknologi anvender begge hænder og fødder og er en af de mest nøjagtige metoder til helkropsmålinger.

OMRON kropsfedtmåler med vægt BF511 er egnet til børn fra 6 år og opefter samt voksne og kan veje personer med en vægt på op til 150 kg.
Dette apparat er beregnet til brug af voksne, der kan forstå denne brugsanvisning.

Læs denne brugsanvisning omhyggeligt før brug og for at få mere at vide om de enkelte funktioner.

Gem brugsanvisningen til fremtidig brug. Apparatet må ikke anvendes til andre formål end dem der er beskrevet i denne vejledning.

Indholdsfortegnelse

Før du bruger apparatet
Sikkerhedsmeddelelser 2
Oplysninger om kropssammensætning 3

Brugervejledning
1. Lær apparatet at kende 5
2. Ilægning og udskiftning af batterierne 5
3. Indstilling og lagring af personlige data 6
4. Foretag en måling 8
5. Måler kun vægten 12

Pleje og vedligeholdelse
6. Fejldisplay 13
7. Fejlfinding 13
8. Vedligeholdelse og opbevaring af apparatet 14
9. Tekniske data 15

DA

Sikkerhedsmeddelelser

Symboler og definitioner er som følger:

⚠**Fare:**	Forkert brug kan være farligt og medføre alvorlige kvæstelser eller dødsfald.
⚠**Advarsel:**	Forkert brug kan medføre alvorlige kvæstelser eller dødsfald.
⚠**Forsigtig:**	Forkert brug kan medføre kvæstelser eller skader på ejendom.

⚠Fare:

- Apparatet må aldrig anvendes sammen med medicinske elektroniske anordninger såsom:

(1) Medicinske elektroniske implantater, såsom pacemakere.



(2) Elektroniske respiratorsystemer, såsom kunstig hjerte/lunge.
(3) Bærbare, elektroniske, medicinske enheder såsom en elektrokardiograf.

Apparatet kan forårsage fejlfunktion på disse former for udstyr, hvilket vil udgøre en betydelig sundhedsrisiko for brugerne af udstyret.

⚠Advarsel:

- Begynd aldrig på vægtreduktion eller motion uden vejledning fra en læge eller specialist.
- Apparatet må ikke bruges på glatte overflader såsom et vådt gulv.
- Apparatet skal holdes uden for små børns rækkevidde. Indeholder små dele, der er forbundet med kvælningsfare, hvis de sluges af børn.
- Displayets ledning kan forårsage kvælningsulykke for småbørn.
- Hop ikke op på apparatet, og hop ikke op og ned på den.
- Brug ikke apparatet, når kroppen og/eller fødderne er våde, f.eks. når du har taget bad.
- Stil dig op på hovedapparatet med bare fødder. Hvis du forsøger at stille dig på den med sokker på, kan du glide og komme til skade.
- Træd ikke på kanten eller displayområdet på hovedapparatet.
- Mennesker med handicap, eller som er fysisk skrøbelige, skal altid have hjælp af en anden person, når apparatet anvendes. Brug et gelænder eller lignende, når du træder op på apparatet.
- Hvis du får batterivæske i øjnene, skal du straks skylle øjet med masser af rent vand. Gå straks til lægen.
- Ved funktionsfejl kan apparatet blive varmt. Områder, hvor temperaturen kan stige:
  (1) Omkring batterikammeret: 105°C (maks.)
  (2) Elektroderne og betjeningsknapperne: 48°C (maks.)
  Stop omgående brugen ved funktionsfejl, eller hvis apparatet slet ikke fungerer. Anvend ikke elektroderne, eller rør ikke ved betjeningsknapperne i 10 minutter eller mere.

⚠Forsigtig:

- Dette apparat er kun beregnet til hjemmebrug. Det er ikke beregnet til professionel brug på hospitaler eller andre steder i sundhedssektoren.
- Displaydelen eller hovedapparatet må ikke skilles ad, repareres eller ombygges.
- Pas på, at der under måling ikke befinder sig mobiltelefoner eller andet elektrisk udstyr, der skaber elektromagnetiske felter, inden for 30 cm af dette apparat. Dette kan forårsage forkert funktion af apparatet og/eller unøjagtig måling.
- Pas på, når du stiller displaydelen væk. Du kan få fingrene i klemme mellem grebene og hovedapparatet, hvis du trykker for kraftigt på den.
- Brug ikke batterier, der ikke er bestemt til dette apparat. Læg ikke batterier i med polerne i den forkerte retning.
- Erstat straks slidte batterier med nye.
- Smid ikke batterierne i ild.
- Hvis du får batterivæske på huden eller tøjet, skal du straks skylle med masser af rent vand.
- Tag batterierne ud af apparatet, når du ikke skal bruge den i længere tid (ca. tre måneder eller mere).
- Brug ikke forskellige typer batterier sammen.
- Brug ikke nye og slidte batterier sammen.
- Fjern displaydelen fra hovedapparatet, før du træder op på apparatet. Hvis du forsøger at fjerne displaydelen, mens du træder op på apparatet, kan du miste balancen og falde.

Generelle råd:

- Anbring ikke enheden på en polstret gulvflade, såsom et tæppe eller en måtte. Korrekt måling kan måske ikke lade sig gøre.
- Denne enhed må ikke anbringes i meget fugtige omgivelser, og den skal beskyttes mod vandstænk.
- Denne enhed må ikke anbringes i nærheden af varmekilder eller under airconditionanlæg og direkte sollys skal undgås.
- Apparatet må ikke anvendes til andre formål end dem der er beskrevet i denne vejledning.
- Træk ikke hårdt i displayenhedens ledning, som er forbundet med hovedenheden.
- Da denne enhed er et præcisionsinstrument, må den ikke tabes, rystes eller få kraftigt slag.
- Bortskaffelse af brugte batterier skal ske i overensstemmelse med nationale regler vedrørende bortskaffelse af batterier.
- Vask ikke displayenheden eller hovedenheden med vand.
- Enheden må ikke aftørres med benzen, benzin, fortyndingsmiddel, alkohol eller andre flygtige opløsningsmidler.
- Enheden må ikke anbringes, hvor den vil blive udsat for kemikalier eller ætsende dampe.
- Brug batteriet inden for det anbefalede tidsrum, der er angivet på det.

Læs og følg "Vigtig information vedrørende elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)" i afsnittet Tekniske data.

Oplysninger om kropssammensætning

Princip for beregning af kropssammensætning

Kropsfedt har lav elektrisk ledeevne

BF511 måler kropsfedtprocenten ved hjælp af den bioelektriske impedansmetode (BI). Muskler, blodkar og knogler er kropsvæv med et højere vandindhold som let leder elektricitet. Kropsfedt er væv, der kun har lille elektrisk ledningsevne. BF511 sender en meget svag elektrisk strøm på 50 kHz og mindre end 500 μA gennem kroppen for at bestemme mængden af fedtvæv. Den svage elektriske strøm mærkes ikke ved brugen af BF511.

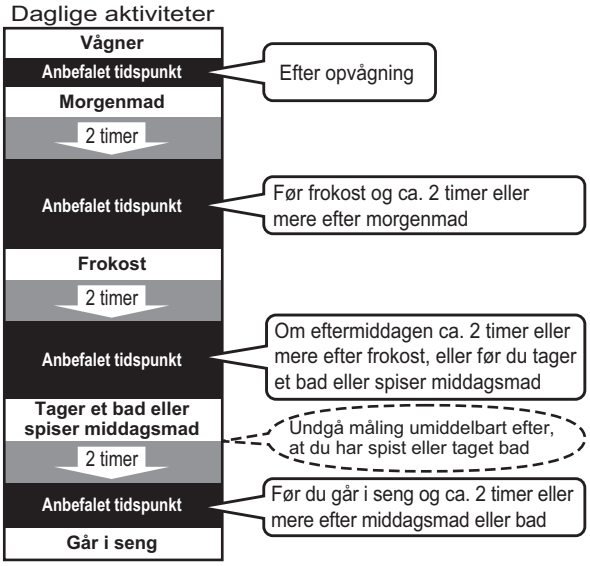
For at vægten kan bestemme kropssammensætningen, anvender den elektrisk impedans sammen med oplysninger om din højde, vægt, alder og køn for at generere resultater baseret på OMRONs data om kropssammensætning.

Måler hele kroppen for at undgå indflydelse fra variationer

I løbet af dagen har mængden af vand i kroppen tendens til gradvist at flytte sig mod de nedre ekstremiteter. Det er derfor, der er tendens til, at ben og ankler hæver om aftenen eller om natten. Vandkvotienten i den øvre og nedre del af kroppen er forskellig om morgenen og om aftenen, og det betyder, at kroppens elektriske impedans også ændrer sig. Da BF511 bruger elektroder til både hænder og fødder til at udføre målinger, kan det reducere disse udsvings påvirkning af måleresultaterne.

Anbefalede måletider

Forståelse for de normale ændringer i kropsfedtprocent kan hjælpe med til at forebygge eller reducere fedme. Hvis du er opmærksom på de tidspunkter, hvor kropsfedtprocenten ændrer sig i løbet af dagen, vil det hjælpe dig til at få en nøjagtig fornemmelse af kropsfedtet. Det anbefales at bruge dette apparat i samme omgivelser og ved samme daglige forhold. (Se diagram)



Undgå at foretage målinger under følgende omstændigheder:

- Umiddelbart efter kraftig motion, efter et bad og efter at have været i sauna.
- Efter indtagelse af alkohol eller store mængder vand, efter et måltid (ca. 2 timer).

Hvis der foretages en måling under disse fysiske omstændigheder, kan den beregnede kropssammensætning afvige markant fra den faktiske sammensætning, da vandindholdet i kroppen ændrer sig.

Hvad er BMI (body mass index)?

BMI anvender følgende enkle formel til at angive forholdet mellem en persons vægt og højde.

BMI = vægt (kg) / højde (m) / højde (m)

OMRON BF511 anvender de oplysninger om højde, som er lagret under det personlige profilnummer, eller når du indtaster oplysninger i GÆST-tilstand, til at beregne din BMI-klassificering.

Hvis BMI viser et fedtniveau, som ligger over den internationale standard, er der øget risiko for almindelige sygdomme. BMI kan dog ikke vise alle typer fedt.

DA

Hvad er kropsfedtprocent?

Kropsfedtprocent refererer til mængden af kropsfedtmasse i forhold til den samlede kropsvægt udtrykt som en procent.

Kropsfedtprocent (%) = {kropsfedtmasse (kg) / kropsvægt (kg)} × 100

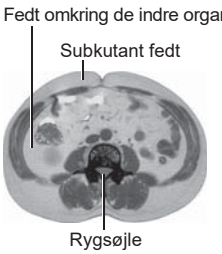
Apparatet anvender BI-metoden til at estimere kropsfedtprocenten.

Kropsfedtet klassificeres alt efter fordelingen på kroppen som fedt omkring de indre organer eller subkutant fedt.

Hvad er fedtniveauet omkring de indre organer?

Fedt omkring de indre organer = fedt, der omgiver de indre organer

For meget fedt omkring de indre organer menes at være tæt forbundet med øgede niveauer af fedt i blodstrømmen, som kan føre til almindelige sygdomme såsom hyperlipidæmi og diabetes, som hæmmer insulinens evne til at overføre energi fra blodstrømmen og anvende det i celler. For at forebygge eller forbedre almindelige sygdommes tilstand, er det vigtigt at prøve at reducere fedtniveauet omkring de indre organer til et acceptabelt niveau. Mennesker med høje fedtniveauer omkring de indre organer har tendens til at have store maver. Men det er ikke altid tilfældet, og høje niveauer af fedt omkring de indre organer kan føre til metabolisk fedme. Metabolisk obesitet (forhøjet fedt omkring de indre organer med normal vægt) repræsenterer fedtniveauer, som ligger over gennemsnittet, selvom personens vægt ligger på eller under standarden for dennes højde.

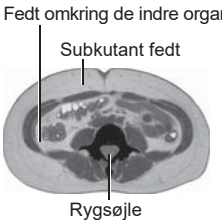


Eksempel på fedt omkring de indre organer (MR-billede)

Hvad er subkutant fedt?

Subkutant fedt = fedt under huden

Subkutant fedt ophobes ikke kun omkring maven, men også rundt om overarme, hofter og lår og kan forårsage en forvrængning af kroppens proportioner. Selv om det ikke er direkte forbundet med en øget risiko for sygdom, menes det at øge trykket på hjertet og andre komplikationer. Subkutant fedt vises ikke i dette apparat, men er inkluderet i kropsfedtprocenten.



Eksempel på subkutant fedt (MR-billede)

Hvad er skeletmuskel?

Muskler er opdelt i to typer, muskler i indre organer, såsom hjertet, og skeletmuskler, som er fastgjort på knogler, der bruges til at bevæge kroppen. Skeletmuskel kan øges gennem motion og anden aktivitet.

Hvis andelen af skeletmuskel øges, kan kroppen lettere forbrænde energi, og det betyder, at det er mindre sandsynligt, at den bliver til fedt, og at det bliver nemmere at leve et aktivt liv.

Hvad er hvilestofskifte?

Uanset dit aktivitetsniveau kræves der et minimumsniveau af kalorieindtag til at opretholde kroppens daglige funktioner. Dette kaldes også hvilestofskiftet og angiver det antal kalorier, du skal have, for at din krop får tilstrækkeligt energi til at fungere.

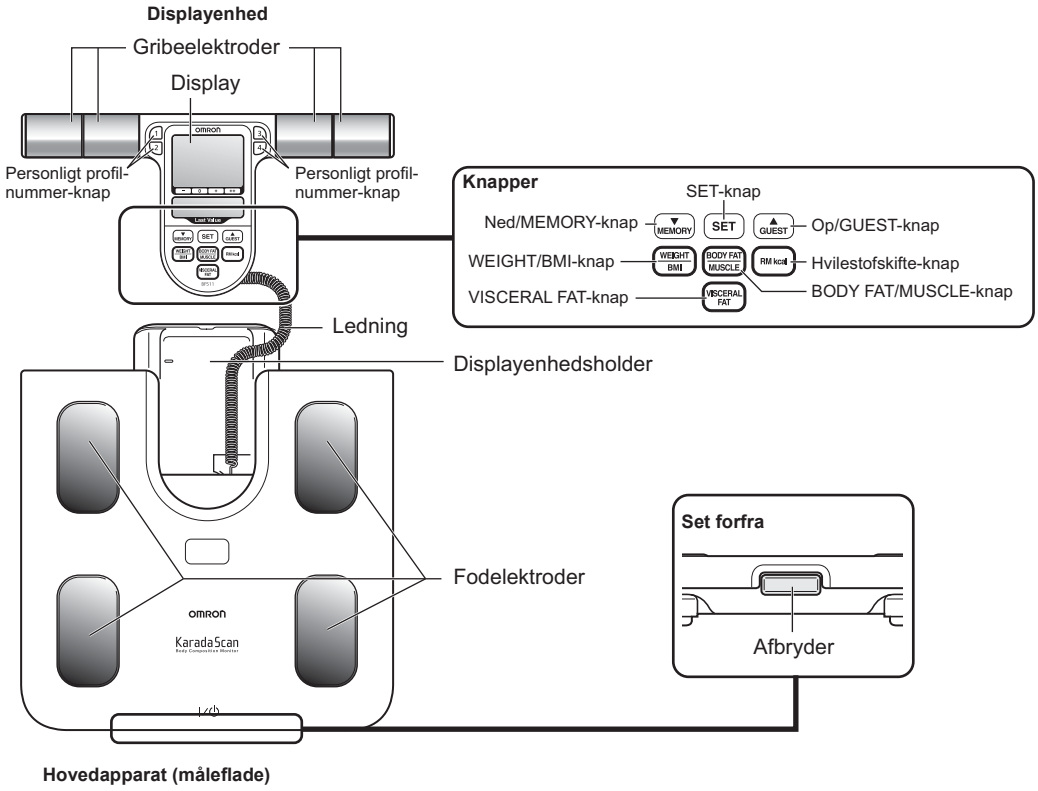
Årsagen til at beregnede resultater kan afvige fra den faktiske kropsfedtprocent

Kropsfedtprocenten, som måles med denne enhed, kan afvige markant fra den faktiske kropsfedtprocent i følgende situationer:

Ældre personer (over 81 år) / Personer med feber / Bodybuildere eller topatleter / Patienter i dialyse / Patienter med osteoporose, der har en meget lav knogletæthed / Gravide kvinder / Personer med hævelser

Disse forskelle kan henføres til skiftende forhold i kropsvæske og/eller kropssammensætning.

1. Lær apparatet at kende

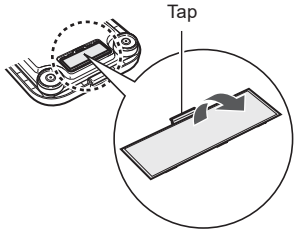


2. Ilægning og udskiftning af batterierne

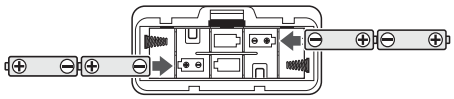
1. Åbn batteridækslet bag på hovedapparatet.

1) Tryk på batteridækslets tap for at udløse det.

2) Træk det op som vist.



2. Sæt batterierne i, så polerne vender som markeret i batterirummet.



3. Luk batteridækslet.

Batteriets levetid og udskiftning

Når indikatoren for lavt batteri ( ) vises, skal alle fire batterier udskiftes med nye.

Data der lagres i hukommelsen bevares, selv hvis batterierne tages ud.

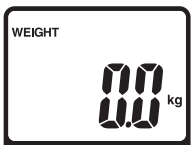
- Udskift batterierne, når apparatet er slukket.
- Bortskaffelse af brugte batterier skal ske i overensstemmelse med nationale regler vedrørende bortskaffelse af batterier.
- Fire AA-batterier holder ca. 1 år (når der udføres målinger 4 gange om dagen).
- Da de medfølgende batterier kun er til prøvebrug, kan de have en kortere levetid.

DA

3. Indstilling og lagring af personlige data

Til måling af kropssammensætningen er det nødvendigt at indstille personlige data (alder, køn og højde).

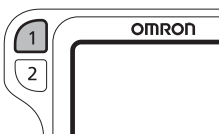
1. Tænd for apparatet.



"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".

* Vent indtil "0.0 kg" vises.

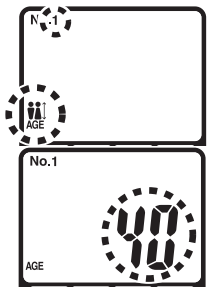
2. Tryk på knappen til personligt profilnummer for at vælge dit personlige profilnummer.



1) Det valgte nummer blinker på displayet.

2) Tryk på SET-knappen for at bekræfte.

Derefter blinker standardindstillingen for alder på displayet.



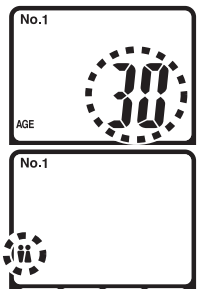
3. [SÅDAN INDSTILLES ALDER]

Indstillingsområde: 6 til 80 år

1) Tryk på knappen ▲ eller ▼ for at justere alderen.

2) Tryk på SET-knappen for at bekræfte.

Derefter blinker symbolerne for køn på displayet.



4. [SÅDAN INDSTILLES KØN OG HØJDE]

Vælg køn (MAND) eller (KVINDE) og højde på samme måde.



Når alle indstillinger er vist og er bekræftet, vises "0.0 kg" i displayet.

Nu er indstillingen slut.

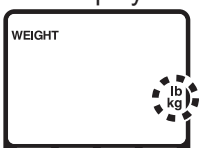
Valg af måleenhed

Du kan ændre de måleenheder, der anvendes til indstilling af højde og vægt.

1. Tænd for apparatet.

"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".
Vent indtil "0.0 kg" vises i displayet.

2. Tryk på knappen ▼, indtil "lb" og "kg" blinker i displayet.



3. Tryk på knappen ▲/▼ for at vælge "kg" eller "lb".

Det vil automatisk ændre "cm" og "in".

4. Tryk på SET-knappen for at bekræfte.

Alle højde- og vægtmålinger vises vha. de nye måleenheder. Ændringen gælder, indtil du ændrer den igen.

Ændring af personlige data

1. Tænd for apparatet.

"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".
Vent indtil "0.0 kg" vises i displayet.

2. Tryk på knappen til personligt profilnummer for at vælge dit personlige profilnummer.

1) Dit nummer blinker en gang på displayet.

2) Tryk på SET-knappen for at bekræfte.

Derefter blinker den valgte aldersindstilling på displayet.



3. Du kan ændre det valgte element med knappen ▲ eller ▼ og derefter trykke på knappen SET. Displayet skifter mellem alder, køn og højde.

Sletning af personlige data

1. Tænd for apparatet.

"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".
Vent indtil "0.0 kg" vises i displayet.

2. Tryk på knappen til personligt profilnummer for at vælge dit personlige profilnummer.

1) Dit nummer blinker en gang på displayet.

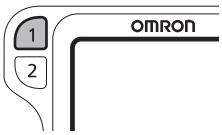
2) Tryk på SET-knappen for at bekræfte.

Derefter blinker den valgte aldersindstilling på displayet.

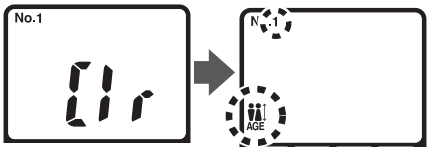


3. Slet de personlige data.

Tryk på knappen til personligt profilnummer i mere end to sekunder.



"Clr" vises i displayet, og de personlige data slettes fra hukommelsen.



Afbryder

Der vil automatisk blive slukket for strømmen ved følgende forhold:

1. Hvis apparatet ikke bruges i løbet af et minut efter, at "0.0 kg" vises i displayet.
2. Hvis der ikke indtastes oplysninger i 5 minutter, når der indtastes personlige data.
3. Hvis apparatet ikke bruges i 5 minutter efter, at måleresultaterne er vist.
4. 5 minutter efter at resultatet er vist, når der kun måles vægt.

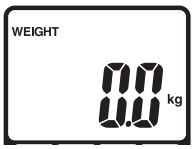
DA

4. Foretag en måling

Målingen skal foretages på en hård, plan overflade.

1. Tænd for apparatet.

"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".



* Hvis du stiller dig op på apparatet, før "0.0 kg" vises i displayet, fremkommer der en fejlmeddelelse "Err".

2. Tag displayenheden ud, når "0.0 kg" vises.

Bemærk: Tag ikke displayenheden ud, før "0,0 kg" vises i displayet. Ellers tælles displayets vægt med i kropsvægten, så resultatet bliver forkert.

3. Vælg det personlige profilnummer.

Tryk på knappen til personligt profilnummer, mens du holder displayenheden. Det valgte nummer vises efter at have blinket en gang.

Hvis følgende display vises:



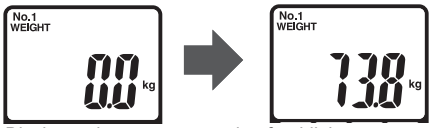
Dine personlige data er ikke lagret på det personlige profilnummer, du har valgt. Se afsnit 3 for at lagre personlige data.

Hvis du ikke har personlige data lagret på apparatet (GUEST-tilstand):

1) Tryk på GUEST-knappen, mens du holder displaydelen.
2) GUEST-indikatoren "G" vises i displayet.
3) Indstil personlige data (alder, køn og højde). Læs trin 3 til 4 i afsnit 3 Indstilling og lagring af personlige data.

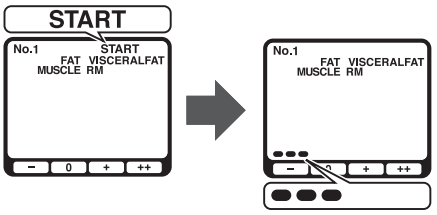
4. Start målingen.

1) Stil dig op på hovedapparatet, og placer fødderne på fodelektroderne med vægten ligeligt fordelt.



Displayet viser vægten, og derefter blinker vægtresultatet to gange.
Apparatet begynder derefter at måle kropsfedtprocenten, fedtniveauet omkring de indre organer, skeletmuskelprocenten, BMI og hvilestofskiftet.

2) Når "START" vises i displayet, strækker du armene lige ud i en vinkel på 90° i forhold til kroppen.



Indikatorerne i målestatusbjælken nederst på displayet fremkommer gradvist fra venstre mod højre.

3) Når målingen er udført, vises din vægt igen. På dette tidspunkt må du stige ned fra apparatet.



Rigtig holdning ved måling



Når du har målt din vægt.

90°

(2)

Armene er løftet til vandret stilling, og albuerne er helt strakt.

Stræk armene lige ud i en vinkel på 90° i forhold til kroppen.

(3)

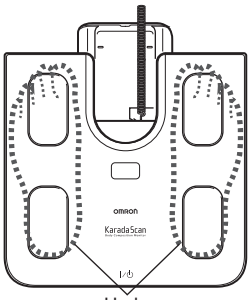


Hold displaydelen, så du kan se den.

(1)

Stå med knæene og ryggen lige og se lige ud.

Stil dig op på hovedapparatet med bare fødder.



Hæle

- Sørg for, at dine hæle er placeret som vist. Stå med vægten ligeligt fordelt på målefladen.

Pres håndfladerne fast ned på gribeelektroderne.



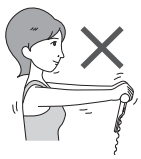
Placer langfingeren i indhakket bag på gribeelektroderne.

Hold indergrebselektroder ne fast med tommel og pegefinger.

Hold ydergrebselektroderne med ringfinger og lillefinger.

Kropsstillinger der bør undgås under måling

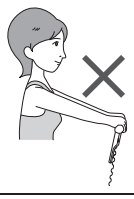
Bevægelse under måling



Arme bøjede



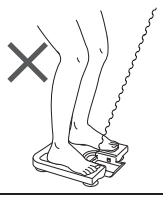
Arme for lavt eller højt



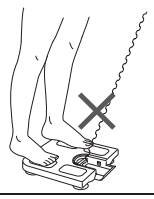
Displayet vender opad



Knæene bøjet



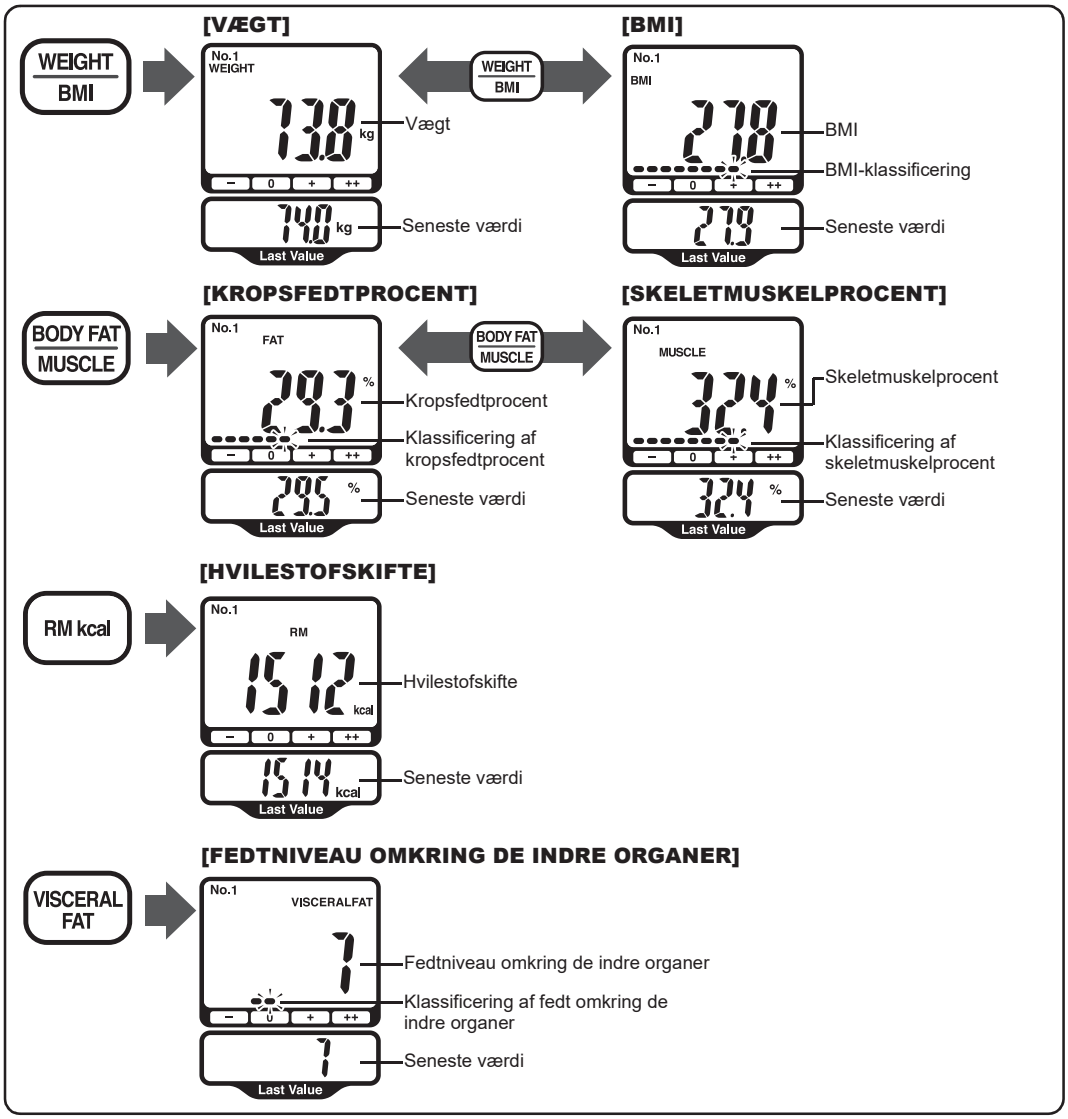
Står på kanten af apparatet



DA

5. Kontroller måleresultaterne.

Tryk på den relevante knap for at se de ønskede måleresultater. De sidste værdier fra den forrige måling vises i området Last value i displayet.



Bemærk: For børn (6 til 17 år) viser enheden vægt, klassificering af kropsfedtprocent, skeletmuskelprocent, BMI og BMI-klassificering samt hvilestofskifte.

Fortolkning af resultatet for kropsfedtprocenten

Nedenstående tabel er baseret på en undersøgelse udført af HD McCarthy et al, i International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, og af Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, og klassificeret i fire niveauer af Omron Healthcare.

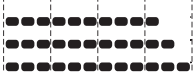
Køn	Alder	– (Lav)	0 (Normal)	+ (Høj)	++ (Meget høj)
Kvinder	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Mænd	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Fortolkning af resultatet for fedt omkring de indre organer

Fedtniveau omkring de indre organer	Niveauklassificering
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Høj)
15 - 30	++ (Meget høj)

I henhold til tal fra Omron Healthcare.

Fortolkning af BMI-resultatet

BMI	BMI (Angivelse af WHO)	BMI-klassificeringsbjælke – 0 + ++	BMI-bedømmelse
BMI < 18,5	- (Undervægtig)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Overvægt)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Fedme)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Ovennævnte indeks henviser til værdierne for bedømmelse af overvægt foreslået af WHO, Verdenssundshedsorganisationen.

Fortolkning af resultat for skeletmuskelprocent (for voksne)

Køn	Alder	– (Lav)	0 (Normal)	+ (Høj)	++ (Meget høj)
Kvinder	**18-39**	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Mænd	**18-39**	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

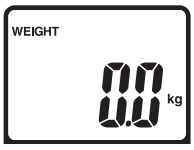
I henhold til tal fra Omron Healthcare.

6. Sluk for apparatet, når resultaterne er bekræftet.

Bemærk: Hvis du glemmer at slukke for strømmen, slukker apparatet automatisk efter 5 min. Sæt displayenheden tilbage i holderen på hovedenheden som vist i afsnit 8.

5. Måler kun vægten

1. Tænd for apparatet.



"CAL" blinker i displayet, og derefter skifter displayet til "0.0 kg".

Bemærk: Hvis du stiller dig op på apparatet, før "0.0 kg" vises på displayet, fremkommer der en fejlmeddelelse, "Err".

2. Træd op på apparatet, når "0.0 kg" vises.

Bemærk: Opbevar displaydelen i dens holder.

3. Kontroller måleresultatet.

Din vægt vises og blinker to gange for at angive, at målingen er udført.

Bemærk: På dette tidspunkt kan du også kontrollere måleresultatet ved at tage displayenheden ud.

4. Når målingen er afsluttet, skal du træde ned fra apparatet og slukke for strømmen.

6. Fejldisplay

Fejldisplay	Årsag	Afhjælpning
	Dine håndflader eller fodsåler er ikke i fast kontakt med elektroderne.	Pres håndfladerne eller fodsålerne fast ned på elektroderne, og udfør så målingen. (Se afsnit 4).
	Kropsstilling ved måling er forkert, eller håndfladerne eller fodsålerne er ikke i stabil kontakt med elektroderne.	Udfør målingen uden at bevæge hænder eller fodsåler. (Se afsnit 4).
	Håndfladerne eller fodsålerne er for tørre.	Fugt håndfladerne eller fodsålerne med et vådt håndklæde, og gentag derefter målingen.
	Værdierne for kropssammensætning er uden for måleligt interval.	• Kontroller, at de indstillinger for alder, køn og højde, der er lagret som personlige data, er korrekte. (se Angivelse af indstillinger i afsnit 9). • Hovedapparatet kan ikke måle kropssammensætning uden for sit måleinterval. Det gælder også, selvom indstillingerne for alder, køn og højde er korrekte.
	Unormal funktion.	Sæt batterierne i igen, og gentag målingen. Hvis fejlen stadig optræder, skal du kontakte din OMRON-servicerepræsentant.
	Du stillede dig op på enheden, før displayet viste "0.0 kg".	Stil dig op på hovedenheden, når displayet viser "0.0 kg".
	Du flyttede hovedenheden, før displayet viste "0.0 kg".	Flyt ikke hovedenheden, før displayet viser "0.0 kg".
	Du flyttede dig, mens kropsvægten blev målt.	Du må ikke flytte dig, når kropsvægten bliver målt.
	Din vægt er 150 kg (330,0 lb) eller derover.	Kropsvægt på 150 kg (330,0 lb) eller derover er uden for apparatets måleinterval. Du kan ikke bruge dette apparat.

7. Fejlfinding

Hvis nedenstående problemer opstår under målingen, skal du først kontrollere, at der ikke er andre elektriske apparater inden for 30 cm.
Se nedenstående tabel, hvis problemet fortsætter.

Problem	Årsag	Afhjælpning
Den viste værdi for kropssammensætning er unormalt høj eller lav.	Se "Oplysninger om kropssammensætning".	
Apparatet slukker automatisk 5 minutter efter, at kropsvægten er bekræftet, og før kropsfedtprocenten, fedtniveauet omkring de indre organer, skeletmuskelprocenten, BMI og hvilestofskiftet måles.	Du valgte ikke det korrekte personlige profilnummer eller GUEST-tilstand. (Det personlige profilnummer eller "G" vises ikke på displayenheden).	Vælg det korrekte personlige profilnummer eller GUEST-tilstand. (Se afsnit 4).
Der vises intet, når der tændes for strømmen.	Der er ikke lagt batterier i.	Sæt batterierne i.
	Batteriernes poler er ikke justeret rigtigt.	Læg batterierne i med rigtig justering.
	Batterierne er slidt op.	Udskift alle fire batterier med nye. (Se afsnit 2).
	Den ledning, der forbinder hovedapparatet og displaydelen, er beskadiget eller slidt.	Kontakt den nærmeste OMRON-servicerepræsentant.

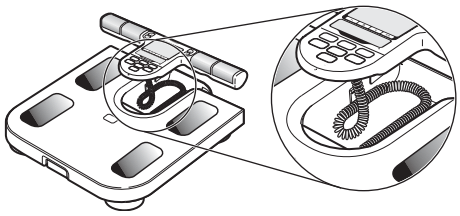
8. Vedligeholdelse og opbevaring af apparatet

Sådan rengøres apparatet

- Apparatet skal altid holdes ren før brug.
- Tør hovedenheden af med en blød, tør klud.
  Hvis det er nødvendigt, kan du bruge en klud fugtet med vand eller rengøringsmiddel og vride den godt, før du tørrer enheden af, derefter tørrer du den af med en tør klud.
- Du kan bruge isopropylalkohol til at rengøre elektroderne, men det må ikke anvendes på andre dele af apparatet.
- Brug ikke benzen eller fortyndingsmiddel til at rengøre apparatet.

Pleje og opbevaring

- Displaydelen opbevares i hovedapparatet som vist.
- Når du lægger displayenheden til side, skal du passe på ikke at bøje ledningen.



- Apparatet må ikke opbevares ved følgende forhold:
  - Fugtighed, hvor der kan trænge fugt eller vand ind i apparatet
  - Høje temperaturer, direkte sollys og støvede steder
  - Steder med risiko for pludselige slag eller vibrationer
  - På steder, hvor der opbevares kemikalier, eller hvor der er korrosive luftarter til stede.

- Udfør ikke selv reparationer af nogen art. Dette produkt er kalibreret på produktionstidspunktet. Kontakt en autoriseret OMRON-distributør, hvis du kommer i tvivl om målenøjagtigheden. Generelt anbefales det at få apparatet efterset hvert 2. år, så korrekt funktion og nøjagtighed sikres.

9. Tekniske data

Produktkategori	**Kropssammensætningsmåler**	
Produktbeskrivelse	Kropsfedtmåler med vægt	
Model (kode)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Display	**Kropsvægt:**	0 til 150 kg i intervaller på 0,1 kg (0,0 til 330,0 lb i intervaller på 0,2 lb)
	Kropsfedtprocent:	5,0 til 60,0% i intervaller på 0,1%
	Skeletmuskelprocent:	5,0 til 50,0% i intervaller på 0,1%
	BMI:	7,0 til 90,0 i intervaller på 0,1
	Hvilestofskifte:	385 til 3999 kcal i intervaller på 1 kcal
	Fedtniveau omkring de indre organer: 30 niveauer i intervaller på 1 niveau	
	BMI-klassificering: – (Undervægt) / 0 (Normalvægt) / + (Overvægt) / ++ (Fedme) 4 niveauer med hver 3 underniveauer	
	Kropsfedtprocent og klassificering af skeletmuskelprocent: – (Lav) / 0 (Normal) / + (Høj) / ++ (Meget høj) 4 niveauer med hver 3 underniveauer	
	Klassificering af fedtniveau omkring de indre organer: 0 (Normal) / + (Høj) / ++ (Meget høj) 3 niveauer med hver 3 underniveauer	
Angivelse af indstillinger	**Højde:** 100,0 til 199,5 cm (3' 4" til 6' 6 3/4") **Alder:** 6 til 80 år **Køn:** Mand/kvinde * Måleenheder: kg (cm) / lb (fod•tomme) * Aldersområdet for kropsfedtprocent, klassificering af kropsfedtprocent, skeletmuskelprocent, BMI og BMI-klassificering og hvilestofskifte er 6 til 80 år. * Aldersområdet for klassificering af fedtniveau omkring de indre organer og klassificering af skeletmuskelprocent er 18 til 80 år.	
Vægtens nøjagtighed	0,0 kg til 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb til 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg til 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb til 330,0 lb: ± 1%)	
Nøjagtighed (S.E.E.)	**Kropsfedtprocent:** 3,5% **Skeletmuskelprocent:** 3,5% **Fedtniveau omkring de indre organer:** 3 niveauer	
Levetid	5 år	
Strømforsyning	4 AA batterier (R6) (du kan også bruge AA alkalinebatterier (LR6)).	
Batteriets levetid	Ca. 1 år (når der anvendes manganbatterier med fire målinger om dagen)	
Temperatur/ luftfugtighed/lufttryk under brug	+10 til 40°C / 30 til 85% relativ luftfugtighed (ikke kondenserende) / 700 til 1060 hPa	
Temperatur/ luftfugtighed/lufttryk under opbevaring og transport	-20 til 60°C / 10 til 95% relativ luftfugtighed (ikke kondenserende) / 700 til 1060 hPa	
Beskyttelse mod elektrisk stød	Internt strømforsynet, medicinsk, elektrisk udstyr	
Anvendt del	Type BF (gribeelektroder, fodelektroder)	
IP-klassifikation	IP21	

* IP-klassifikationen er beskyttelsesgraden i henhold til IEC 60529.
Dette apparat er beskyttet mod massive fremmedlegemer med en diameter på 12,5 mm som f.eks. en finger og større. Dette apparat er beskyttet mod indtrængen af lodret faldende vanddråber.

Vægt	Ca. 2,2 kg (4,85 lb) (inklusive batterier)	
Udvendige mål	**Displayenhed:**	Ca. 300 (B) × 35 (H) × 147 mm (D) (Ca. 11 3/4" (B) x 1 3/8" (H) x 5 3/4" (D))
	Hovedenhed:	Ca. 303 (B) × 55 (H) × 327 mm (D) (Ca. 11 7/8" (B) x 2 1/8" (H) x 12 7/8" (D))
Pakkens indhold	Kropsfedtmåler med vægt, 4 AA-manganbatterier (R6), brugsanvisning, garantibevis	

Bemærk: Med forbehold for tekniske modifikationer uden forudgående varsel.
Venligst indrapporter eventuelle alvorlige hændelser, der er opstået i forbindelse med dette apparat, til producenten og de kompetente myndigheder i det medlemsland, du bor i.

CE 0197

Beskrivelse af symboler, som - afhængig af model - findes på selve produktet, produktets salgspakke eller IM			
	Anvendt del - type BF Beskyttelsesgrad mod elektrisk stød (lækstrøm)		Temperaturbegrænsning
IP XX	Indtrængningsbeskyttelsesgrad ydet af IEC 60529		Fugtighedsgrænse
CE	CE-mærkning		Grænse for atmosfærisk tryk
SN	Serienummer	⎓	Jævnstrøm
	Brugeren skal læse brugsvejledningen		Dette produkt må ikke anvendes af personer med medicinske implantater, f.eks. hjertepacemakere, kunstigt hjerte, lunge eller andre elektroniske, livsnødvendige systemer.
MD	Medicinsk udstyr		Produktionsdato



Korrekt bortskaffelse af produktet (Brugt elektrisk & elektronisk udstyr)

Dette mærke på produktet eller dets dokumentation angiver, at det ikke må bortskaffes sammen med andet husholdningsaffald, når det er udtjent. For at forebygge skader på miljøet eller den menneskelig sundhed forårsaget af ukontrolleret bortskaffelse af affald skal dette produkt adskilles fra andre typer affald og genbruges på ansvarlig vis for at fremme bæredygtig genbrug af materialeressourcer.

Husholdningsbrugere skal enten kontakte den forhandler, hvor produktet blev købt, eller kommunen vedrørende oplysninger om, hvortil og hvordan de kan bringe produktet til miljømæssig sikker genbrug.

Erhvervsbrugere skal kontakte leverandøren og gennemlæse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt må ikke blandes sammen med andet kommercielt affald ved bortskaffelse.

Produktet indeholder ikke nogen farlige substanser.
Bortskaffelse af brugte batterier skal ske i overensstemmelse med nationale regler vedrørende bortskaffelse af batterier

Vigtig information vedrørende elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Dette apparat, der er fremstillet af OMRON Healthcare Co., Ltd., er i overensstemmelse med standarden EN60601-1-2:2015 Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC).
Der kan fås yderligere dokumentation i overensstemmelse med denne EMC-standard hos OMRON HEALTHCARE EUROPE på den adresse, der er nævnt i brugervejledningen, eller på www.omron-healthcare.com

Producent 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EU-repræsentant 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLAND www.omron-healthcare.com
Importør i EU	
Produktionsanlæg	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kina
Datterselskaber	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, TYSKLAND www.omron-healthcare.com
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 3, Parvis de la Gare, 94130 Nogent-sur-Marne, FRANKRIG www.omron-healthcare.com
Distribueres af	**MEDIQ DANMARK A/S** Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby tlf. 36 37 92 00 www.mediqdanmark.dk

Udstedelsesdato: 2021-07-13 Fremstillet i Kina

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Keha rasvasisalduse mõõtja

• Kasutusjuhend

ET

Täname, et olete ostnud keha rasvamonitori koos kaaluga.
Enne selle seadme esmakordset kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit ja kasutage seadet vastavalt juhenditele.
Hoidke kasutusjuhend alles, et seda vajadusel uuesti lugeda.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-ET-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Keha rasvasisalduse mõõtja

Hea klient!

Täname, et ostsite selle kõrge kvaliteediga OMRON-i keha rasvasisalduse mõõtja. Selle meditsiiniseadmega saate täpselt mõõta järgmiseid kehakoostise parameetreid ja kohe tulemusi tõlgendada.

- Keha rasvasisaldus (%)
- Vistseraalne rasv (kuni 30 taset)
- Kehamassiindeks (KMI)
- Skeletilihased (%)

Lisaks määrab puhkeoleku metabolismi kiirus (kcal) päevase kalorivajaduse ja seda saab kasutada kaalulangetusprogrammi jaoks.

Ainulaadne OMRON-i 8 anduriga tehnoloogia, mis kasutab nii käsi kui jalgu, pakub üht kõige täpsemat meetodit kogu keha mõõtmiseks.

OMRON-i keha rasvasisalduse mõõtja BF511 sobib lastele alates 6. eluaastast ja täiskasvanutele ning sellega saab kaaluda kuni 150 kg kaaluvaid isikuid.
See seade on mõeldud kasutamiseks täiskasvanutele, kes mõistavad selle kasutusjuhendi sisu.

Enne kasutamist lugege seda kasutusjuhendit hoolikalt ning tutvuge konkreetseid funktsioone käsitleva lisateabega.

Hoidke see kasutusjuhend tulevikus kasutamiseks alles. Ärge kasutage seadet muuks otstarbeks peale juhendis kirjeldatute.

Sisukord

Enne seadme kasutamist
Ohutusalased märkused 2
Teave kehakoostise kohta 3

Kasutusjuhised
1. Seadme tutvustus 5
2. Patareide sisestamine ja vahetamine 5
3. Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine 6
4. Mõõtmine 8
5. Ainult kaalumine 12

Korrashoid ja hooldus
6. Veanäidud 13
7. Veaotsing ja lahendamine 13
8. Seadme hooldamine ja hoiustamine 14
9. Tehnilised andmed 15

ET

Ohutusalased märkused

Märgised ja nende määratlused on järgmised:

⚠**Ohtlik!**	Ebaõige kasutamine võib põhjustada ohtliku olukorra, mis võib lõppeda surma või ohtliku vigastusega.
⚠**Hoiatus!**	Ebaõige kasutamine võib lõppeda surma või ohtliku vigastusega.
⚠**Ettevaatust!**	Ebaõige kasutamine võib lõppeda vigastuste või vara kahjustamisega.

⚠Ohtlik!

- Ärge kasutage seda seadet koos elektrooniliste meditsiiniseadmetega. Siia alla kuuluvad:

(1) Meditsiinilised elektroonilised implantaadid, näiteks südamestimulaatorid.



(2) Elektroonilised organsüsteeme toetavad süsteemid, näiteks kunstsüda/-kopsud.

(3) Kaasaskantavad elektroonilised meditsiiniseadmed, nagu elektrokardiograaf.

Seade võib nende aparaatide töös põhjustada häireid, kujutades endast märkimisväärset riski nende aparaatide kasutajate tervisele.

⚠Hoiatus!

- Ärge kunagi alustage kaalulangetamist või treeningravi enne, kui olete pidanud nõu arsti või muu spetsialistiga.
- Ärge kasutage seadet libedal pinnal, näiteks märjal põrandal.
- Hoidke seadet väljaspool laste käeulatust. Sisaldab väikesi osi, mis võivad imikutel allaneelamisel põhjustada lämbumist.
- Näidiku juhe võib imikut puua.
- Ärge hüpake seadme peale või seadmel üles-alla.
- Ärge kasutage seadet, kui teie keha ja/või jalad on märjad (nt pärast vanniskäiku).
- Seiske põhiseadmel paljajalu. Üritades sellel seista sokkides, võite libiseda ning endale viga teha.
- Ärge seiske põhiseadme serval või näidikuala peal.
- Puuetega või füüsiliselt nõrgad inimesed peaksid seadme kasutamisel alati kasutama teise inimese abi. Seadmele astudes kasutage käetuge või midagi sarnast.
- Kui patareivedelik satub silma, loputage kohe rohke puhta veega. Konsulteerige viivitamatult arstiga.
- Kui seadmes on rike, võib see kuumaks muutuda. Piirkonnad, kus temperatuur võib tõusta.
  (1) Patareipesa ümbrus: 105 °C (max)
  (2) Elektroodid ja nupud: 48 °C (max)
  Kui seadmes on rike ja see ei tööta, lõpetage kohe selle kasutamine. Ärge kasutage elektroode ega katsuge nuppe 10 minutit või kauem.

⚠Ettevaatust!

- Seade on mõeldud ainult kodukasutuseks. Seade ei ole mõeldud erialaseks kasutuseks haiglates ega muudes tervishoiuasutustes.
- Ärge võtke näidikut või põhiseadet lahti, remontige ega ehitage seda ümber.
- Mõõtmise ajal veenduge, et seadme lähedal ei ole 30 cm raadiuses ühtegi mobiiltelefoni ega muid elektrilisi seadmeid, mis tekitavad elektromagnetilisi väljasid. Vastasel korral võib seade talitleda nõuetele mittevastavalt ja/või anda ebatäpse näidu.
- Olge näidikuseadme ära panemisel hoolikas. Kui seda liiga tugevalt suruda, võivad teie näpud jääda käepideme ja põhiseadme vahele.
- Ärge kasutage patareisid, mis ei ole selle seadmega kasutamiseks ette nähtud. Ärge paigaldage patareisid valesti suunatud polaarsustega.
- Asendage tühjad patareid kohe uutega.
- Ärge hävitage patareisid neid põletades.
- Kui patareivedelik satub nahale või riietele, loputage kohe rohke puhta veega.
- Kui te ei kavatse seadet kasutada pikema ajaperioodi vältel (ligikaudu kolm kuud või kauem), võtke patareid seadmest välja.
- Ärge kasutage koos erinevat tüüpi patareisid.
- Ärge kasutage koos uusi ja vanu patareisid.
- Võtke näidikuseade põhiseadme küljest lahti enne sellele astumist. Kui üritate näidikuseadet välja võtta seadmele astudes, võite tasakaalu kaotadada ning kukkuda.

Üldised soovitused

- Ärge paigutage seadet pehmele põrandapinnale, näiteks vaibale või matile. Muidu ei ole mõõtmise täpsus tagatud.
- Ärge paigutage seadet väga niiskesse keskkonda ja kaitske seda veepritsmete eest.
- Ärge paigutage seadet kuumusallikate lähedusse ega kliimaseadmete alla ning vältige otsest päikesevalgust.
- Ärge kasutage seadet muuks otstarbeks peale juhendis kirjeldatute.
- Ärge tõmmake põhiseadme külge kinnitatud näidikuseadme juhet jõuga.
- Kuna tegemist on täppisinstrumendiga, ärge kukutage, raputage ega põrutage seda.
- Kasutatud patareid tuleb hävitada kooskõlas asjakohaste kohalike seadustega.
- Ärge peske põhiseadme näidikuseadet veega.
- Ärge puhastage seadet benseeni, bensiini, lahustite, alkoholi või teiste lenduvate lahustega.
- Ärge paigutage seadet kohta, kus see võib kokku puutuda kemikaalide või söövitavate aurudega.
- Kasutage patareid sellel mainitud soovitusliku perioodi jooksul.

Lugege ja järgige tehniliste andmete osa "Oluline teave elektromagnetilise ühilduvuse (EMÜ) kohta".

Teave kehakoostise kohta

Kehakoostise arvutamise põhimõtted

Rasvkoel on madal elektrijuhtivus

BF511 mõõdab teie keha rasvasisalduse protsenti bioelektrilise takistuse (BI) meetodil. Lihased, veresooned ja luud on organismi koed, mis sisaldavad palju vett ja juhivad hästi elektrit. Keha rasvkoe elektrijuhtivus on madal. BF511 saadab rasvkoe hulga määramiseks läbi keha äärmiselt nõrga elektrisignaali, mille sagedus on 50 kHz ja tugevus alla 500 μA. Seda nõrka elektrivoolu ei ole BF511 kasutades tunda.

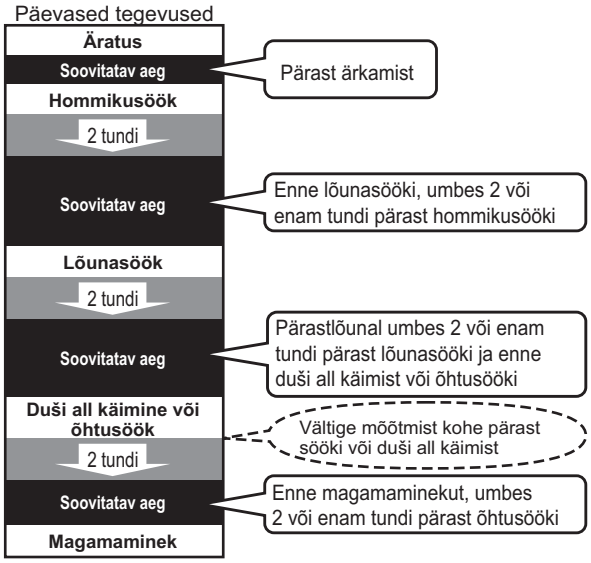
Keha rasvasisalduse määramiseks kasutab see voolutakistust ning informatsiooni teie pikkuse, kaalu, vanuse ja soo kohta, et OMRON-i keha rasvasisalduse andmestiku põhjal tulemused välja arvutada.

Mõõdab kõikumiste mõju vältimiseks kogu keha

Päeva jooksul kaldub kehas sisalduv vesi aegamisi liikuma alajäsemetesse. Seepärast kipuvadki jalad ja pahkluud õhtul või öösel tursuma. Vee osakaal üla- ja alakehas on hommikul ning õhtul erinev, mistõttu varieerub ka keha elektriline takistus. Kuna BF511 kasutab mõõtmiseks nii käe- kui jalaelektroode, vähendab see nende kõikumiste mõju mõõtmistulemustele.

Soovitatavad mõõtmisajad

Oma keha rasvasisalduse protsendi normaalsete muutuste mõistmine aitab teil vältida või vähendada ülekaalulisust. Kui arvestate keha rasvasisalduse protsendi muutumisaegadega päeva lõikes, aitab see teil saada täpsema ülevaate keha rasvasisaldusest. Seadet on soovitatav kasutada samas keskkonnas ja ühesuguse päevarütmi tingimustes. (Vaadake graafikut)



Vältige mõõtmisi järgnevate tingimuste korral:

- kohe pärast aktiivset treeningut ning vannis või saunas käimist;
- pärast alkoholi või suures koguses vee joomist ning pärast söömist (ligikaudu 2 tunni vältel).

Kui mõõtmisi tehakse nimetatud tingimustes, võib arvutatud kehakoostis märkimisväärselt tegelikust erineda, sest keha veesisaldus muutub.

Mis on KMI (kehamassiindeks)?

KMI kasutab inimese kaalu ja pikkuse suhte määramiseks järgmist lihtsat valemit:

KMI = kaal (kg) / pikkus (m) x pikkus (m).

OMRON BF511 kasutab KMI klassifikatsiooni arvutamiseks teie isikliku profiilinumbri alla salvestatud pikkust või külalisrežiimis sisestatud infot.

Kui KMI abil saadud rasvasisaldus on rahvusvahelisest standardist kõrgem, tähendab see suuremat levinud haiguste tõenäosust. Samas ei näita KMI mitte kõiki rasvatüüpe.

ET

Mis on keha rasvasisalduse protsent?

Keha rasvasisalduse protsent näitab keha rasvamassi hulka kogu kehakaalu suhtes ning seda väljendatakse protsentides.

Keha rasvasisalduse protsent (%) = {keha rasvamass (kg) / kehakaal (kg)} × 100

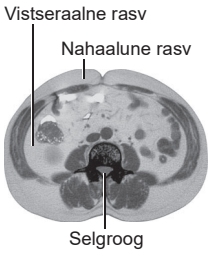
Seade kasutab keha rasvasisalduse protsendi arvestamiseks BI-meetodit.

Sõltuvalt sellest, kus rasvkude kehas paikneb, klassifitseeritakse seda vistseraalseks (sisikonna) või nahaaluseks rasvaks.

Mis on vistseraalse rasva tase?

Vistseraalne rasv = siseorganeid ümbritsev rasv

Arvatakse, et liigne vistseraalne rasv on tihedalt seotud rasva suurenenud hulgaga vereringes, mis võib viia selliste levinud haigusteni nagu hüperlipideemia ja diabeet, mis vähendab insuliini võimet energiat vereringest üle kanda ja seda rakkudes kasutada. Levinud haiguste vältimiseks või seisundi parandamiseks on tähtis püüda vähendada vistseraalse rasva hulka vastuvõetava tasemeni. Suure vistseraalse rasva hulgaga inimestel kaldub olema suur kõht. Samas ei pruugi see alati nii olla ning suur vistseraalse rasva hulk võib viia metaboolse rasvumiseni. Metaboolne rasvumine (vistseraalne rasvumine normaalse kaalu juures) tähendab keskmisest kõrgemat rasvahulka, olgugi et inimese kaal vastab tema pikkuse normile või on sellest madalam.

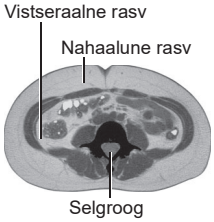


Vistseraalse rasva näidis (MRT-kujutis)

Mis on nahaalune rasv?

Nahaalune rasv = naha all olev rasv

Nahaalune rasv ei kogune mitte ainult kõhu ümber, vaid ka ümber õlavarte, puusade ja reite ning võib põhjustada kehaproportsioonide moondumist. Kuigi seda ei seostata otseselt suurenud haigestumise riskiga, arvatakse, et see see suurendab pinget südamele ning teiste komplikatsioonide esinemist. Nahaalust rasva see seade ei näita, kuid see sisaldub keha rasvasisalduse protsendis.



Nahaaluse rasva näidis (MRI-kujutis)

Mis on skeletilihased?

Lihased jagunevad kahte tüüpi: lihaskude siseorganites, näiteks südames, ning luude külge kinnituvad skeletilihased, mis liigutavad keha. Skeletilihaseid saab treenimise ning muu tegevuse abil suurendada.

Kui skeletilihaste osakaal suureneb, on kehal kergem energiat põletada, mis tähendab, et see muutub väiksema tõenäosusega rasvaks ning teeb energilise eluviisi lihtsamaks.

Mis on puhkeoleku metabolism?

Kehalisest aktiivsusest olenemata on keha igapäevaste tegevuste säilitamiseks vajalik tarbida teatud minimaalne hulk kaloreid. Tuntud kui puhkeoleku metabolism, näitab see, mitu kalorit peate tarbima, et saaksite oma keha toimimiseks piisavalt energiat.

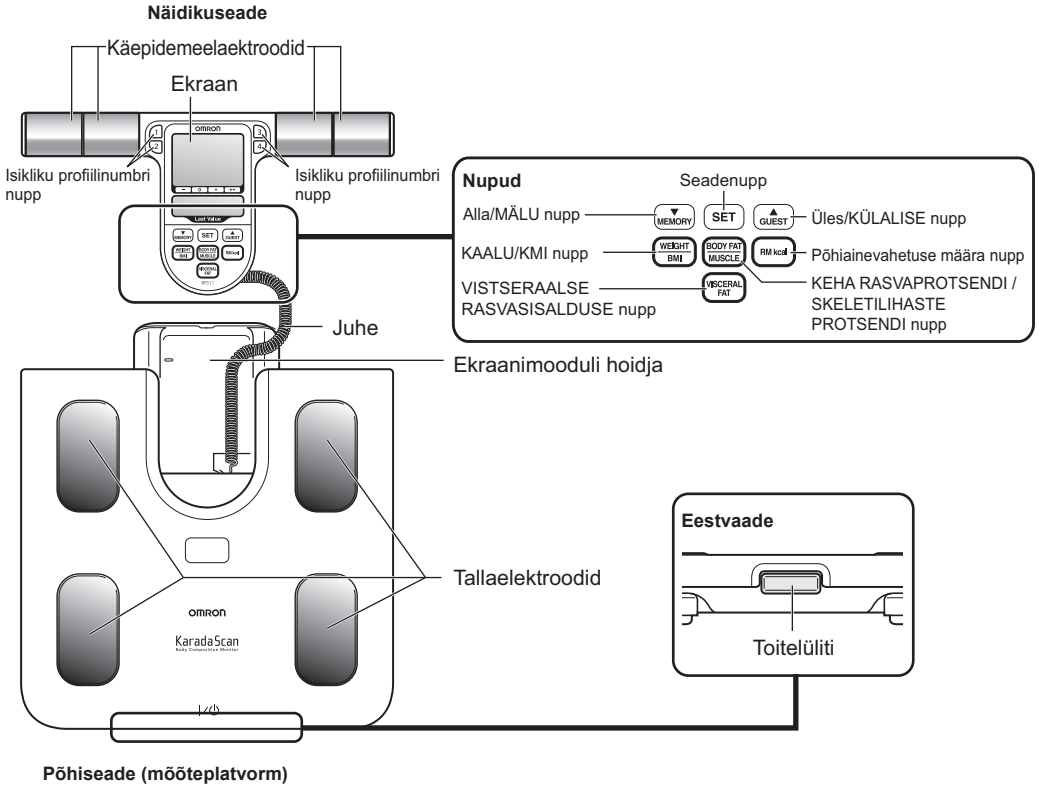
Põhjus, miks arvutatud tulemus võib tegelikust keha rasvasisalduse protsendist erineda

Selle monitoriga mõõdetud keha rasvasisalduse protsent võib järgmistel juhtudel tegelikust keha rasvasisalduse protsendist märkimisväärselt erineda:

eakad (üle 81-aastased) / palavikus inimesed / kulturistid või väga treenitud sportlased / dialüüsi saavad patsiendid / osteoporoosiga patsiendid, kellel on väga madal luutihedus / rasedad / tursetega inimesed

Need erinevused võivad olla seotud kehavedelike ja/või kehakoostise muutuvate suhtarvudega.

1. Seadme tutvustus

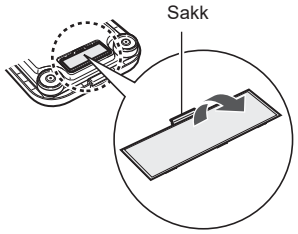


2. Patareide sisestamine ja vahetamine

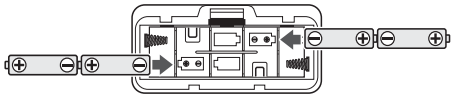
1. Avage põhiseadme tagaküljel olev patareiluuk.

1) Patareiluugi avamiseks vajutage selle sakile.

2) Tõmmake luuk pildil näidatud moel üles.



2. Pange patareid sisse vastavalt märgistusele, et nende polaarsus oleks õige.



3. Sulgege patareiluuk.

Patareide tööiga ja nende vahetamine

Kui süttib "tühja patarei" indikaator ( ), asendage kõik neli patareid uutega.
Mällu salvestatud andmed jäävad alles ka siis, kui patareid on välja võetud.

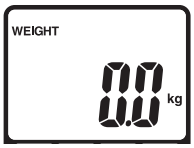
- Vahetage patareisid pärast seadme väljalülitamist.
- Kasutatud patareid tuleb hävitada kooskõlas asjakohaste kohalike seadustega.
- Nelja AA patarei tööiga on umbes 1 aasta (kui mõõtmisi teostatakse neli korda päevas).
- Seadmega kaasasolevad patareid on mõeldud proovikasutamiseks, seetõttu võib nende tööiga olla lühem.

ET

3. Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine

Kehakoostise mõõtmiseks tuleb seadistada oma isikuandmed (sünniaeg, sugu, pikkus).

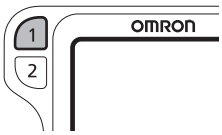
1. Lülitage seade sisse.



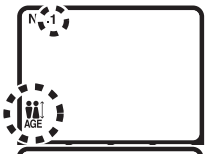
Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".

* Oodake, kuni näidikul kuvatakse "0.0 kg".

2. Oma profiilinumbri valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumber".



1) Ekraanil vilgub valitud number.



2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

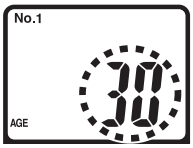
Seejärel hakkab näidikul vilkuma vanuse vaikeseade.



3. [VANUSE SEADMINE]

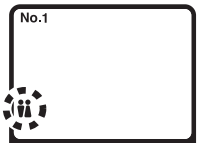
Vahemiku seadistamine: 6 kuni 80 aastat

1) Vanuse muutmiseks vajutage nuppu ▲ või ▼.



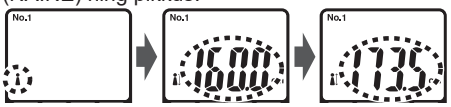
2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Seejärel hakkavad näidikul vilkuma sooikoonid.



4. [SOO JA PIKKUSE SEADMINE]

Valige samal moel sugu (MEES) või (NAINE) ning pikkus.



Pärast seda, kui kinnitamiseks on näidatud kõiki seadeid, kuvatakse näidikul kiri "0.0 kg".

Seadistamine on sellega lõppenud.

Mõõtühiku valimine

Pikkuse ja kaalu mõõtühikuid on võimalik muuta.

1. Lülitage seade sisse.

Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".
Oodake, kuni näidikul kuvatakse "0.0 kg".

2. Hoidke all nuppu ▼, kuni näidikul hakkavad vilkuma "lb" ja "kg".



3. Vajutage nuppu ▲/▼, et valida "kg" või "lb".

Samas valitakse automaatselt ka "cm" ja "in".

4. Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Kõiki pikkuse- ja kaalumõõte näidatakse uutes mõõtühikutes. Muudatus jääb jõusse kuni selle järgmise muutmiseni.

Isiklike andmete muutmine

1. Lülitage seade sisse.

Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".
Oodake kuni näidikul kuvatakse "0.0 kg".

2. Oma profiilinumbri valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumber".

1) Number vilgub näidikul ühe korra.

2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Seejärel vilgub ekraanil valitud vanus.



3. Muutke nupu ▲ või ▼ abil valitud numbrit; seejärel vajutage nuppu SEA. Näit muutub järgmiselt: vanus, sugu ja pikkus.

Isiklike andmete kustutamine

1. Lülitage seade sisse.

Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".
Oodake kuni näidikul kuvatakse "0.0 kg".

2. Oma profiilinumbri valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumber".

1) Number vilgub näidikul ühe korra.

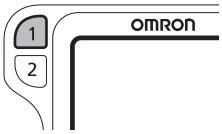
2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Seejärel vilgub ekraanil valitud vanus.

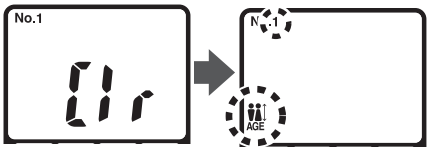


3. Kustutage isiklikud andmed.

Hoidke nuppu "Profiilinumber" üle kahe sekundi all.



Näidikul kuvatakse "Clr" ning isiklikud andmed kustutatakse mälust.



Pealüliti

Seade lülitub automaatselt välja järgmistel tingimustel:

1. Kui mõõtjat pole kasutatud ühe minuti jooksul pärast kirja "0.0 kg" kuvamist näidikul.
2. Kui isiklikke andmeid sisestades pole 5 minuti jooksul sisestatud mingit infot.
3. Kui mõõtjat pole pärast mõõtetulemuste näitamist 5 minutit kasutatud.
4. Viis (5) minutit pärast tulemuse näitamist, kui mõõdeti ainult kehakaalu.

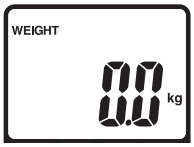
ET

4. Mõõtmine

Mõõtmisi tuleks läbi viia tasasel ja kõval pinnal.

1. Lülitage seade sisse.

Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".



* Kui astute seadmele enne, kui näidikule ilmub "0.0 kg", näitab seade veateadet "Err".

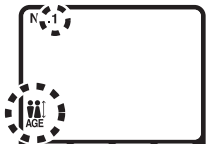
2. Kui näidikule ilmub "0.0 kg", võtke näidikuseade välja.

Märkus. Ärge võtke näidikuseadet välja enne, kui sellel kuvatakse "0.0 kg". Vastasel juhul lisatakse näidiku kaal teie kehakaalule, mille tagajärjeks on vale mõõtmistulemus.

3. Valige isikliku profiili number.

Vajutage nuppu "Profiilinumber", hoides näidikuseadet käes. Pärast ühekordset vilkumist ilmub näidikule valitud number.

Kui näidikul on järgmine sümbol:



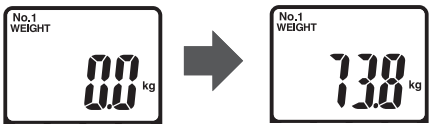
Teie isiklikud andmed ei ole salvestatud valitud profiilinumbri alla. Isiklike andmete salvestamise kohta lugege osa 3.

Kui teie isiklikke andmeid ei ole seadmesse salvestatud (režiim KÜLALISE):

1) Vajutage näidikuseadet hoides nupule KÜLALISE.
2) Näidikule ilmub KÜLALISE indikaator "G".
3) Sisestage isiklikud andmed (vanus, sugu ja pikkus). Lugege samme 3 kuni 4 osast 3, Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine.

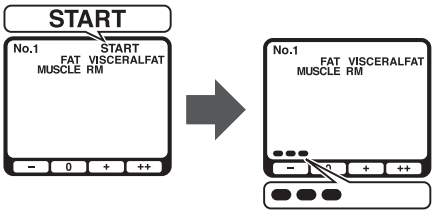
4. Alustage mõõtmist.

1) Astuge põhiseadmele ning asetage jalatallad tallaelektroodidele, nii et kaal oleks jaotunud ühtlaselt.



Näidikule ilmub teie kaal ning kaalu näit vilgub kaks korda.
Seejärel hakkab seade mõõtma teie keha rasvasisalduse protsenti, vistseraalse rasva taset, skeletilihaste protsenti, KMI-d ja puhkeoleku

2) Kui ekraanile ilmub kiri "START", sirutage oma käed keha suhtes 90° nurga all välja.

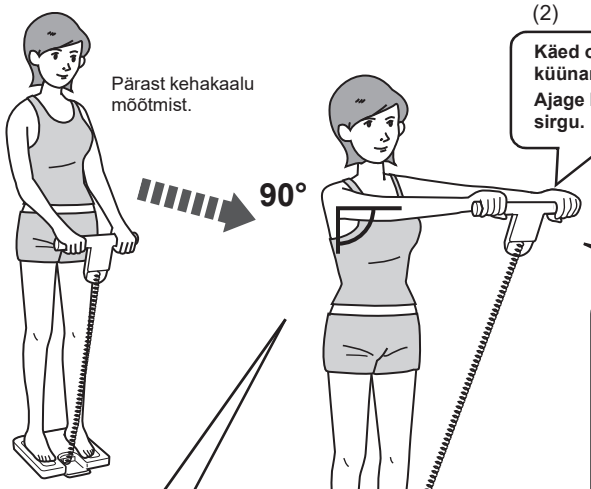


Mõõtmiskäigu indikaator ilmub järk-järgult näidiku alumises osas vasakult paremale.

3) Kui mõõtmine on lõpetatud, ilmub näidikule jälle teie kehakaal. Seejärel võite seadmelt maha astuda.



Õige mõõtmispoos



(2)

Käed on tõstetud horisontaali ning küünarnukist sirged.
Ajage käed keha suhtes 90° nurga all sirgu.

(3)

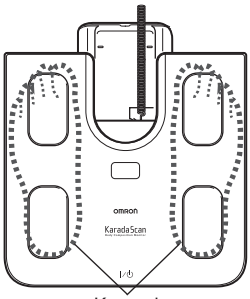


Hoidke näidikuseadet nii, et näete näidikut.

(1)

Seiske nii, et põlved ja selg oleks sirgu ning vaadake otse ette.

Astuge põhiseadmele paljajalu.



Kannad

- Vaadake, et mõlemad teie kannad asuksid nii, nagu näidatud. Seiske nii, et teie kaal jaotuks mõõteplatvormil ühtlaselt.

Hoidke käepidemeelektroode tugevalt peos.



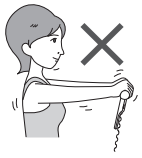
Pange oma keskmised sõrmed käepidemeelektroodide tagaküljel olevasse sälku.

Hoidke pöidla ja nimetissõrmega tugevalt seesmistest käepidemeelektroodidest.

Hoidke neljanda sõrme ja väikese sõrmega välimistest käepidemeelektroodidest.

Poosid, mida mõõtmise ajal vältida

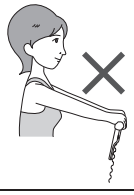
Mõõtmise ajal liigutamine



Kõverdatud käsivarred



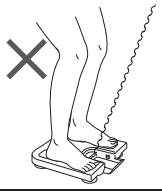
Käsivarred liiga madalal või liiga kõrgel



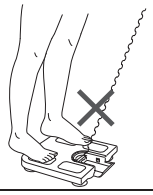
Näidik ülespoole



Kõverdatud põlved



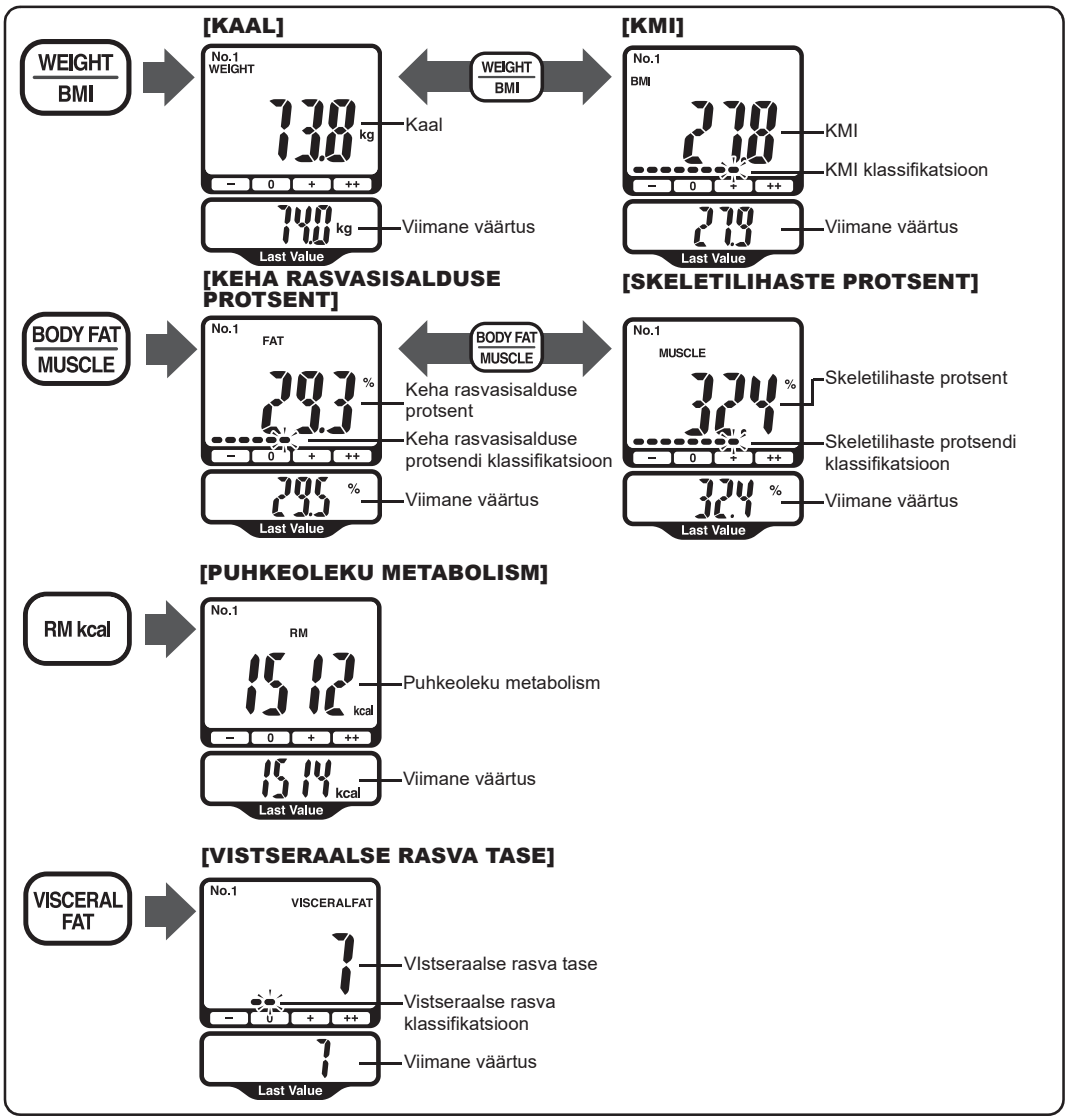
Seadme serval seismine



ET

5. Kontrollige mõõtetulemusi.

Soovitud mõõtetulemuste vaatamiseks vajutage vastavat nuppu. Eelmiste mõõtmiste väärtuseid näidatakse näidikul alal "Viimane väärtus".



Märkus. Laste puhul (6 kuni 17 eluaastat) kuvab seade kaalu, keha rasvasisalduse protsendi klassifikatsiooni, skeletilihaste protsendi, KMI ja KMI klassifikatsiooni ning puhkeoleku metabolismi.

Keha rasvasisalduse näidu tõlgendamine

Allolev tabel põhineb järgmistel uuringutel: HD McCarthy et al, ajakirjas The International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, ja Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, ning selle on jaganud neljaks tasemeks Omron Healthcare.

Sugu	Vanus	– (madal)	0 (Normaalne)	+ (Kõrge)	++ (Väga kõrge)
Naised	**6**	< 13,8%	13,8–24,9%	25,0–27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4–27,0%	27,1–29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1–29,1%	29,2–31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8–30,8%	30,9–33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≧ 37,4%
	18–39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≧ 39,0%
	40–59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≧ 40,0%
	60–80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≧ 42,0%
Mehed	**6**	< 11,8%	11,8–21,7%	21,8–23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1–23,2%	23,3–25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4–24,8%	24,9–27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6–26,5%	26,6–30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≧ 26,9%
	18–39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≧ 25,0%
	40–59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≧ 28,0%
	60–80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≧ 30,0%

Vistseraalse rasva taseme näidu tõlgendamine

Vlstseraalse rasva tase	Taseme klassifikatsioon
1–9	0 (Normaalne)
10–14	+ (Kõrge)
15–30	++ (Väga kõrge)

Vastavalt Omron Healthcare'i tulemustele

KMI näidu tõlgendamine

KMI	KMI (MTO järgi)	KMI klassifikatsioon – 0 + ++	KMI hinnang
KMI < 18,5	- (alakaaluline)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ KMI < 25	0 (normaalne)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ KMI < 30	+ (ülekaaluline)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ KMI	++ (rasvunud)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Ülalmainitud suhtarvud viitavad MTO (Maailma Terviseorganisatsiooni) esitatud ülekaalulisuse astmetele.

Skeletilihaste protsendi näidu tõlgendamine (täiskasvanutele)

Sugu	Vanus	– (madal)	0 (Normaalne)	+ (Kõrge)	++ (Väga kõrge)
Naised	**18–39**	< 24,3%	24,3–30,3%	30,4–35,3%	≧ 35,4%
	40–59	< 24,1%	24,1–30,1%	30,2–35,1%	≧ 35,2%
	60–80	< 23,9%	23,9–29,9%	30,0–34,9%	≧ 35,0%
Mehed	**18–39**	< 33,3%	33,3–39,3%	39,4–44,0%	≧ 44,1%
	40–59	< 33,1%	33,1–39,1%	39,2–43,8%	≧ 43,9%
	60–80	< 32,9%	32,9–38,9%	39,0–43,6%	≧ 43,7%

Vastavalt Omron Healthcare'i tulemustele

6. Pärast näitude kinnitamist lülitage seade välja.

Märkus. Kui unustasite seadme välja lülitada, lülitub see 5 minuti möödudes automaatselt välja. Pange näidikuseade tagasi põhiseadme hoidikusse, nagu näidatud osas 8.

5. Ainult kaalumine

1. Lülitage seade sisse.



Näidikul vilgub kiri "CAL", seejärel ilmub näidikule "0.0 kg".

Märkus. Kui astute seadmele enne, kui näidikule ilmub "0.0 kg", näitab seade veateadet "Err".

2. Kui näidikule ilmub "0.0 kg", astuge seadmele.

Märkus. Jätke näidikuseade hoidjasse.

3. Kontrollige mõõtetulemusi.

Näidikule ilmub teie kehakaal ning see vilgub kaks korda, et anda märku mõõtmise lõpetamisest.

Märkus. Selles etapis saate ka mõõtetulemusi kontrollida, võttes näidikuseadme välja.

4. Kui mõõtmine on lõpetatud, astuge seadmelt maha ning lülitage see välja.

6. Veanäidud

Veanäit	Põhjus	Vea kõrvaldamismeede
	Peopesad või jalatallad ei ole elektroodidega korralikult kontaktis.	Vajutage peopesad või tallad kõvemini elektroodidele ning seejärel mõõtke. (Lugege osa 4.)
	Mõõtmispoos on vale või ei ole peopesad või jalatallad elektroodidega korralikult kontaktis.	Mõõtke ilma käsi või jalgu liigutamata. (Lugege osa 4.)
	Peopesad või jalatallad on liiga kuivad.	Niisutage peopesi või jalataldu niiske rätikuga, seejärel korrake mõõtmist.
	Keha rasvasisalduse näidud on väljaspool mõõteulatust.	• Vaadake, et isiklike andmetena salvestatud vanus, sugu ja pikkus oleksid õiged. (Lugege osa 9 punkti Seaded.) • Põhiseade ei ole võimeline mõõtma keha rasvasisaldust väljaspool selle mõõteulatust, isegi kui seatud vanus, sugu ja pikkus on õiged.
	Talitlusrike.	Pange patareid uuesti sisse ning korrake mõõtmist. Kui sama viga esineb uuesti, võtke ühendust OMRONi teenindustöötajaga.
	Astusite seadmele enne, kui see näitas "0.0 kg".	Astuge põhiseadmele pärast seda, kui näidikule ilmub "0.0 kg".
	Liigutasite põhiseadet enne, kui näidikule ilmus "0.0 kg".	Ärge liigutage põhiseadet enne, kui näidikule ilmub "0.0 kg".
	Liigutasite kehakaalu mõõtmise ajal oma keha.	Ärge ennast kehakaalu mõõtmise ajal liigutage.
	Teie kehakaal on 150 kg (330,0 lb) või üle selle.	150 kg (330,0 lb) või suurem kehakaal on väljaspool selle seadme mõõteulatust. Te ei saa seadet kasutada.

7. Veaotsing ja lahendamine

Kui mõõtmisel tekivad ükskõik millised allpool toodud probleemidest, kontrollige kõigepealt, et 30 cm raadiuses poleks muid elektriseadmeid.

Kui probleem ei lahene, vt tabelit allpool.

Probleem	Põhjus	Vea kõrvaldamismeede
Keha rasvasisalduse näit on ebanormaalselt kõrge või madal.	Lugege osa "Teave kehakoostise kohta".	
Seade lülitub välja umbes 5 minutit pärast kehakaalu kinnitamist ja enne keha rasvasisalduse, vistseraalse rasva taseme ning skeletilihaste protsendi, KMI ja puhkeoleku metabolismi mõõtmist.	Te ei valinud õiget profiilinumbrit või režiimi (KÜLALISE). (Näidikul ei ole profiilinumbrit või tähte "G".)	Valige õige isikliku profiili number või KÜLALISE režiim. (Lugege osa 4.)
Näidik on pärast seadme sisselülitamist tühi.	Patareid puuduvad.	Sisestage patareid.
	Patareide polaarsused ei ole õigesti paigas.	Pange patareid õigetpidi sisse.
	Patareid on tühjad.	Asendage kõik neli patareid uutega. (Lugege osa 2.)
	Põhiseaded ja näidikuseadet ühendav juhe on vigastatud või kulunud.	Võtke ühendust lähima OMRONi teenindustöötajaga.

ET

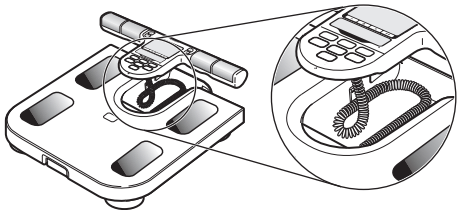
8. Seadme hooldamine ja hoiustamine

Seadme puhastamine

- Hoidke seade enne kasutamist alati puhtana.
- Puhastage põhiseadet pehme kuiva lapiga.
  Vajaduse korral kasutage vee või puhastusvahendiga niisutatud riidelappi ning väänake see enne seadme puhastamist korralikult välja; seejärel pühkige seade kuiva lapiga kuivaks.
- Elektroodide puhastamiseks võite kasutada alkoholi, kuid ärge kasutage seda seadme teistel osadel.
- Ärge kasutage seadme puhastamiseks benseeni või lahustit.

Hooldus ja hoiustamine

- Paigutage näidikuseade pildil kujutatud viisil põhiseadmesse.
- Vaadake, et te näidikuseadet ära pannes juhet ära ei väänaks.



- Ärge hoidke seadet järgmistes tingimustes:
  - Niisketes kohad, kus seadmesse võivad sattuda niiskus ja vesi
  - Kõrge temperatuuriga, otsese päikesevalgusega või tolmustes kohtades
  - Kohtades, kus on järskude löökide või vibratsioonide oht
  - Kohtades, kus hoitakse kemikaale või kus leidub korrodeerivaid gaase.

- Ärge tehke ise mingeid remonditöid. See toode on kalibreeritud tootmise ajal. Kui teil tekib mõõtetulemuste täpsuse osas kahtlusi, võtke ühendust oma volitatud OMRON-i turustajaga. Üldiselt on soovitatav, et seadet kontrollitaks iga 2 aasta järel, et tagada selle õige toimimine ja täpsus.

9. Tehnilised andmed

Tootekategooria	**Kehakoostise analüsaatorid**	
Toote kirjeldus	Keha rasvasisalduse mõõtja	
Mudel (kood)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Näidik	**Kehakaal:**	0 kuni 150 kg sammuga 0,1 kg (0,0 kuni 330,0 lb sammuga 0,2 lb)
	Keha rasvasisalduse protsent:	5–60% sammuga 0,1%
	Skeletilihaste protsent:	5–50% sammuga 0,1%
	KMI:	7–90 sammuga 0,1
	Puhkeoleku metabolism:	385–3999 kcal sammuga 1 kcal
	Vistseraalse rasva tase:	30 taset, 1-tasemelise sammuga
	KMI klassifikatsioon: – (alakaaluline) / 0 (normaalne) / + (ülekaaluline) / ++ (rasvunud), 4 astet, igal astmel 3 alamastet	
	Keha rasvasisalduse protsent ja skeletilihaste protsendi klassifikatsioon: – (madal) / 0 (normaalne) / + (kõrge) / ++ (väga kõrge), 4 astet, igal astmel 3 alamastet	
	Vistseraalse rasva taseme klassifikatsioon: 0 (normaalne) / + (kõrge) / ++ (väga kõrge), 3 astet, igal astmel 3 alamastet	
Seaded	**Pikkus:** 100,0 kuni 199,5 cm (3' 4" kuni 6' 6 3/4") **Vanus:** 6 kuni 80 aastat **Sugu:** mees/naine * Mõõtühikud: kg (cm) / lb (jalga•tolli) * Vanusevahemik keha rasvasisalduse protsendi, keha rasvasisalduse protsendi klassifikatsiooni, skeletilihaste protsendi, KMI ja KMI klassifikatsiooni ja puhkeoleku metabolismi kiiruse jaoks on 6 kuni 80 aastat. * Vanusevahemik vistseraalse rasva taseme, vistseraalse rasva taseme klassifikatsiooni ja skeletilihaste protsendi klassifikatsiooni jaoks on 18 kuni 80 aastat.	
Kaalumise täpsus	0,0 kg kuni 40,0 kg: ±0,4 kg (0,0 lb kuni 88,2 lb: ±0,88 lb) 40,0 kg kuni 150,0 kg: ±1% (88,2 lb kuni 330,0 lb: ±1%)	
Täpsus (S.E.E.)	**Keha rasvasisalduse protsent:**	3,5%
	Skeletilihaste protsent:	3,5%
	Vistseraalse rasva tase:	3 taset
Vastupidavusperiood	5 aastat	
Toide	4 AA patareid (R6) (võite kasutada ka AA leelispatareisid (alkaline) (LR6).)	
Patareide tööiga	Umbkaudu 1 aasta (kui kasutatakse mangaanpatareisid ning päevas tehakse neli mõõtmist)	
Töötemperatuur/niiskus/õhurõhk	+10 kuni 40 °C / 30 kuni 85% RH (mittekondenseeruv) / 700 kuni 1060 hPa	
Hoiustamise ja transpordi temperatuur/niiskus/õhurõhk	–20 kuni 60 °C / 10 kuni 95% RH (mittekondenseeruv) / 700 kuni 1060 hPa	
Elektrilöögikaitse	Sisemise toitega ME-seade	
Rakendatud osa	Tüüp BF (käepideme elektroodid, jalatalla elektroodid)	
IP-klassifikatsioon	IP21	

*IP-klassifikatsioon on standardis IEC 60529 antud kaitsetasemed.
Seade on kaitstud tahkete võõrkehade eest, mille läbimõõt on 12,5 mm, näiteks sõrm ja sellest suurem võõrkeha. Seade on kaitstud vertikaalselt langevate veetilkade sisseimbumise eest.

Kaal	Umbes 2,2 kg (4,85 lb) (kaasa arvatud patareid)	
Välised mõõtmed	**Näidikuseade:**	umbes 300 (L) × 35 (K) × 147 mm (S) (umbes 11 3/4" (L) x 1 3/8" (K) x 5 3/4" (S))
	Põhiseade:	umbes 303 (L) × 55 (K) × 327 mm (S) (umbes 11 7/8" (L) x 2 1/8" (K) x 12 7/8" (S))
Pakendi sisu	Keha rasvasisalduse mõõtja, 4 AA mangaanpatareid (R6), kasutusjuhend, garantiikaart	

Märkus. Tootja jätab endale õiguse tehnilisi näitajaid ette teatamata muuta.
Kui selle seadmega seoses tekib tõsine juhtum, teavitage sellest tootjat ning oma liikmesriigi pädevat asutust.

CE 0197 UK CA 0086

ET

Kirjeldus sümbolitele, mis on mudelist olenevalt leitavad tootelt, selle müügipakendilt või IM-ilt			
	Rakendatud osa – Tüüp BF Elektrilöögi kaitsetase (lekkevool)		Temperatuuripiirang
IP XX	IEC 60529 antud sissepääsemise kaitsetase		Niiskuse piirang
CE	CE-märgis		Atmosfäärirõhu piirang
SN	Seerianumber	⎓	Alalisvool
	Kasutaja peab nende kasutusjuhistega tutvuma		Seda seadet ei tohi kasutada inimesed, kellel on meditsiinilised implantaadid, nt südamestimulaatorid, tehissüda, -kops või muu elektrooniline elutähtis tugisüsteem.
MD	Meditsiiniseade		Tootmiskuupäev
UK CA	UKCA-märgis	UDI	Seadme kordumatu identifitseerimistunnus



Toote nõuetekohane kõrvaldamine (elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse.

Kodukasutajad saavad toote müüjalt või kohalikust omavalitsusest üksikasjalikku teavet selle kohta, kuhu ja kuidas saab seda toodet keskkonnaohutuks ringlussevõtuks tagastada.

Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

See toode ei sisalda ohtlikke aineid.
Kasutatud patareid tuleb hävitada kooskõlas asjakohaste kohalike seadustega

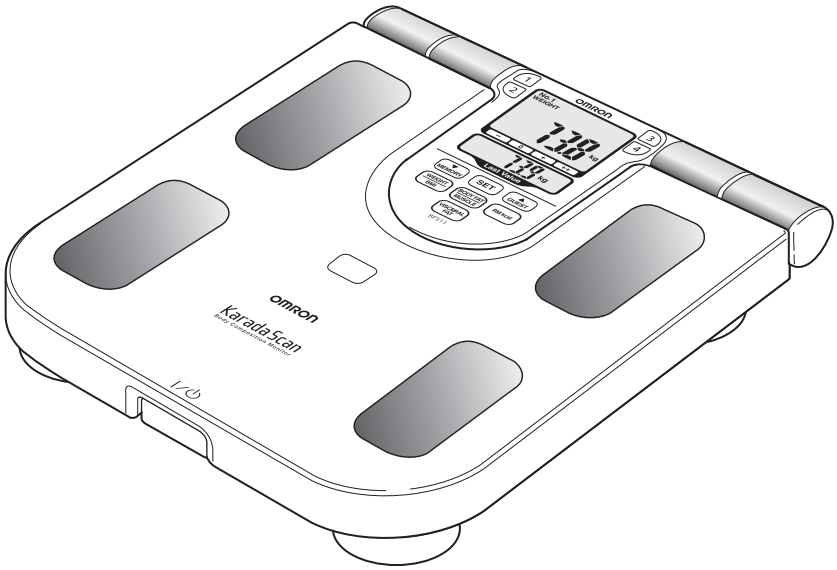
Oluline teave elektromagnetilise ühilduvuse (EMÜ) kohta

See ettevõtte OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. toodetud seade vastab elektromagnetilise ühilduvuse (EMÜ) standardile EN60601-1-2:2015.
EMC standardi kohane lisadokumentatsioon on saadaval ettevõtte OMRON HEALTHCARE EUROPE veebisaidil, mille aadress on toodud selles juhendis, või veebilehel www.omron-healthcare.com

Tootja 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAAPAN
Esindaja Euroopa Liidus 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLAND www.omron-healthcare.com
Importija ELis	
Tootmisettevõte	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Hiina
Tütarettevõtjad	Ühendkuningriiki importija ja vastutav isik ÜK-s **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Väljaandmiskuupäev: 2022-11-01 Valmistatud Hiinas

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d'emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-07-06/2021
5322544-0G

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Body Composition Monitor

Dear customer,

Thank you for purchasing this high-quality OMRON Body Composition Monitor. With this medical device you will be able to precisely measure the following body composition parameters and immediately interpret the results:

- Body Fat (in %)
- Visceral Fat (up to 30 levels)
- Body Mass Index (BMI)
- Skeletal Muscle (in %)

In addition, the calculation of the Resting Metabolism Rate (in kcal) determines the daily calorie requirement and can act as a reference for weight reduction programme.

The unique OMRON 8-sensor technology using both hands and feet provides one of the most accurate methods of entire body measurements.

The OMRON Body Composition Monitor BF511 is suitable for children from 6 years onwards and adults and can weigh persons up to 150 kg.
This unit is intended to be operated by adults who can understand this instruction manual.

Please read this instruction manual carefully before use and for further information on the individual functions.

Please keep this manual for future reference. Do not use this unit for purposes other than described in this manual.

Contents

Before using the unit

Notes on Safety **2**
Information on Body Composition **3**

Operating instructions

1. Know Your Unit **5**
2. Inserting and Replacing the Batteries **5**
3. Setting and Storing Personal Data **6**
4. Taking a Measurement **8**
5. Measuring Weight Only **12**

Care and maintenance

6. Error Displays **13**
7. Troubleshooting **13**
8. How to Take Care of and Store the Unit **14**
9. Technical Data **15**

EN

Notes on Safety

Symbols and definitions are as follows:

⚠**Danger:**	Improper use may cause danger resulting in death or serious injury.
⚠**Warning:**	Improper use may result in possible death or serious injury.
⚠**Caution:**	Improper use may result in injury or property damage.

⚠Danger:

- Never use this unit in combination with medical electronic devices such as:

(1) Medical electronic implants such as pacemakers.



(2) Electronic life support systems such as an artificial heart/lung.

(3) Portable electronic medical devices such as an electrocardiograph.

This unit could cause these devices to malfunction, posing a considerable health risk to users of these devices.

⚠Warning:

- Never start weight reduction or exercise therapy without the instructions of a doctor or specialist.
- Do not use the unit on slippery surfaces, such as a wet floor.
- Keep the unit out of the reach of young children. Contains small parts that may cause a choking hazard if swallowed by infants.
- The cord of the display may cause accidental strangulation in infants.
- Do not jump onto the unit, or hop up and down on the unit.
- Do not use this unit when your body and/or feet are wet, such as after taking a bath.
- Stand on the main unit bare-footed. Attempting to stand on it with socks on may cause you to slip and result in injury.
- Do not step on the edge or display area of the main unit.
- People with disabilities, or who are physically frail, should always be assisted by another person when using this unit. Use a handrail or so when stepping on the unit.
- If battery fluid should get in your eyes, immediately rinse with plenty of clean water. Consult a doctor immediately.
- When the device malfunctions, it may get hot. Areas with a possible rise in temperature:
  (1) Around the battery compartment area: 105°C (max.)
  (2) The electrodes and operation buttons: 48°C (max.)
  If the device malfunctions and does not operate, stop using it immediately. Do not apply the electrodes or keep touching the operation buttons for 10 minutes or more.

⚠Caution:

- This unit is intended for home use only. It is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities.
- Do not disassemble, repair, or remodel the display unit or the main unit.
- During measurement, make sure that no mobile phone or any other electrical devices that emit electromagnetic fields is within 30cm of this device. This may result in incorrect operation of the device and/or cause an inaccurate reading.
- Take care when storing the display unit. Your fingers may be trapped between the grip and the main unit if you press it too strongly.
- Do not use batteries not specified for this unit. Do not insert the batteries with the polarities in the wrong direction.
- Replace worn batteries with new ones immediately.
- Do not dispose of batteries in fire.
- If battery fluid should get on your skin or clothing, immediately rinse with plenty of clean water.
- Remove the batteries from this unit when you are not going to use it for a long period of time (approximately three months or more).
- Do not use different types of batteries together.
- Do not use new and worn batteries together.
- Remove the display unit from main unit before stepping on the unit. If you try to remove the display unit while stepping on to the unit, you may lose your balance and fall.

General Advice:

- Do not place this unit on a cushioned floor surface such as on a carpet or a mat. Correct measurement may not be possible.
- Do not place this unit in highly humid environments and protect it from splashing water.
- Do not place this unit near heat sources or below air conditioners and avoid direct sunlight.
- Do not use this unit for purposes other than described in this manual.
- Do not pull the cord of the display unit attached to the main unit with force.
- As this unit is a precision instrument, do not drop, vibrate, or apply strong shock.
- Disposal of used batteries should be carried out in accordance with the national regulations for the disposal of batteries.
- Do not wash the display unit or the main unit with water.
- Do not wipe the unit with benzene, gasoline, paint thinner, alcohol, or other volatile solvents.
- Do not place this unit where it will be exposed to chemicals or corrosive vapors.
- Use the battery within recommended period mentioned to it.

Read and follow the “Important information regarding Electromagnetic Compatibility (EMC)” in the Technical Data Section.

Information on Body Composition

Principle of body composition calculation

Body fat has low electric conductivity

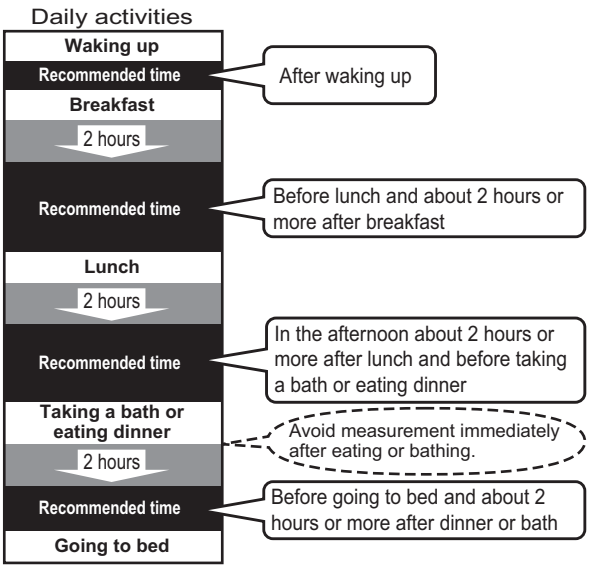
The BF511 measures the body fat percentage by the Bioelectrical Impedance (BI) method. Muscles, blood vessels and bones are body tissues with a high water content that conducts electricity easily. Body fat is tissue that has little electric conductivity. The BF511 sends an extremely weak electrical current of 50 kHz and less than 500 μA through your body to determine the amount of fat tissue. This weak electrical current is not felt while operating the BF511.
In order for the scale to determine body composition, it uses the electrical impedance, along with your height, weight, age and gender information to generate results based on OMRON's data of body composition.

Measures the whole body to avoid the influence of fluctuations

During the course of a day, the amount of water in the body tends to gradually shift to the lower limbs. This is why there is a tendency for the legs and ankles to swell in the evening or at night. The ratio of water in the upper body and lower body is different in the morning and evening, and this means that the electrical impedance of the body also varies. Since the BF511 uses electrodes for both hands and feet to take measurements, it can reduce the influence of these fluctuations on measurement results.

Recommended measurement times

Understanding the normal changes in your body fat percentage can help you in preventing or reducing obesity. Being aware of the times when the body fat percentages shift within your own daily schedule will assist you in obtaining an accurate trending of your body fat. It is recommended to use this unit in the same environment and daily circumstances. (See chart)



Avoid Taking Measurements Under the Following Conditions:

- Immediately after vigorous exercise, after a bath or sauna.
- After drinking alcohol or a large amount of water, after a meal (about 2 hours).

If a measurement is taken under these physical conditions, the calculated body composition may differ significantly from the actual one because the water content in the body is changing.

What is BMI (Body Mass Index)?

BMI uses the following simple formula to indicate the ratio between weight and height of a person.

BMI = weight (kg) / height (m) / height (m)

The OMRON BF511 uses the height information stored in your personal profile number or when entering information in the Guest Mode to calculate your BMI classification.

If the fat level revealed by BMI is higher than the international standard, there is an increased likelihood of common diseases. However, not all types of fat can be revealed by BMI.

EN

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage refers to the amount of body fat mass in regards to the total body weight expressed as a percentage.

Body fat percentage (%) = {Body fat mass (kg) / Body weight (kg)} × 100

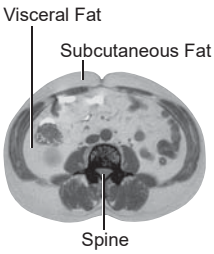
The device uses BI method to estimate your body fat percentage.

Depending on where fat is distributed in the body, it is classified as visceral fat or subcutaneous fat.

What is Visceral Fat Level?

Visceral fat = fat surrounding internal organs

Too much visceral fat is thought to be closely linked to increased levels of fat in the bloodstream, which can lead to common diseases such as hyperlipidemia and diabetes, which impairs the ability of insulin to transfer energy from the bloodstream and using it in cells. In order to prevent or improve conditions of common diseases, it is important to try and reduce visceral fat levels to an acceptable level. People with high visceral fat levels tend to have large stomachs. However, this is not always the case and high visceral fat levels can lead to metabolically obese. Metabolically obese (visceral obesity with normal weight) represents fat levels that are higher than average, even if a person's weight is at or below the standard for their height.

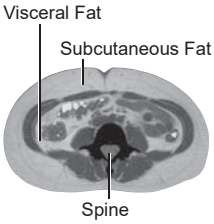


Sample Visceral Fat
(MRI image)

What is Subcutaneous Fat?

Subcutaneous fat = fat below the skin

Subcutaneous fat not only accumulates around the stomach but also around the upper arms, hips and thighs, and can cause a distortion of the body's proportions. Although not directly linked to increased risk of disease, it is thought to increase pressure on the heart and other complications. Subcutaneous fat is not displayed in this unit, but is included in the body fat percentage.



Sample Subcutaneous Fat
(MRI image)

What is Skeletal Muscle?

Muscle is divided into two types, muscle in internal organs, such as the heart, and skeletal muscle attached to bones that is used to move the body. Skeletal muscle can be increased through exercise and other activity.

Increasing the ratio of skeletal muscle means that body can burn energy more easily, which means that it is less likely to turn to fat, and makes it easier to lead an energetic lifestyle.

What is Resting Metabolism?

Regardless of your activity level, a minimum level of caloric intake is required to sustain the body's everyday functions. Known as the resting metabolism, this indicates how many calories you need to ingest in order to provide enough energy for your body to function.

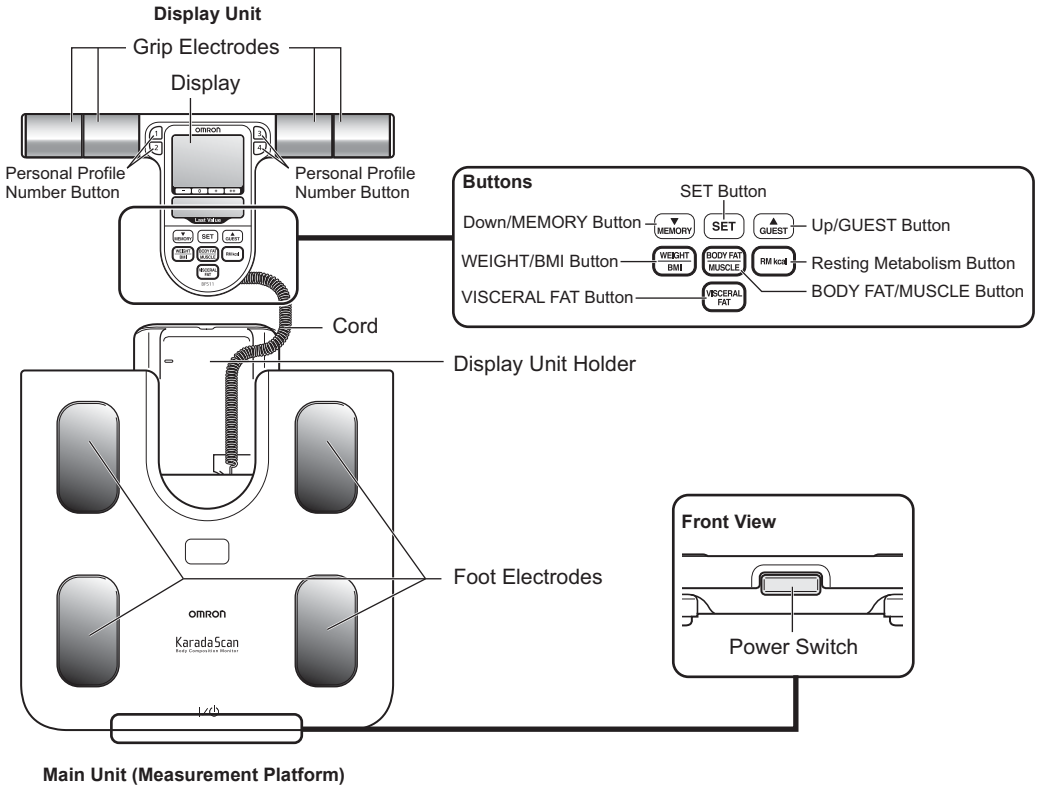
The reason calculated results may differ from actual body fat percentage

The body fat percentage measured by this unit may significantly differ from the actual body fat percentage in the following situations:

Elderly people (over 81 years old) / People with a fever / Body builders or highly trained athletes / Patients undergoing dialysis / Patients with osteoporosis who have very low bone density / Pregnant women / People with swelling

These differences may be related to changing ratios of body fluid and/or body composition.

1. Know Your Unit

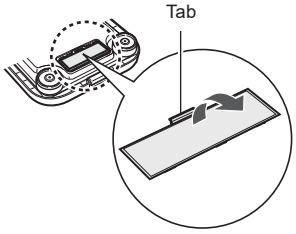


2. Inserting and Replacing the Batteries

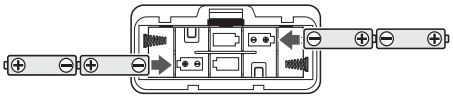
1. Open the battery cover on the back of the main unit.

1) Press the tab of the battery cover to release it.

2) Pull it up as shown.



2. Install the batteries in correct polarity as marked inside the battery compartment.



3. Close the battery cover.

Battery Life and Replacement

When the battery low indicator ( ) appears, replace all four batteries with new ones.

Items stored in memory are retained even if the batteries are removed.

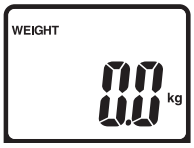
- Replace the batteries after turning off the power.
- Disposal of used batteries should be carried out in accordance with the national regulations for the disposal of batteries.
- Four AA batteries will last approximately 1 year (when measurements are made four times a day).
- Because the supplied batteries are for trial use only, they may have a shorter life.

EN

3. Setting and Storing Personal Data

For the measurement of body composition, it is necessary to set your personal data (age, gender, height).

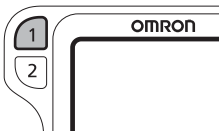
1. Turn on the power.



"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".

* Wait until "0.0 kg" is displayed.

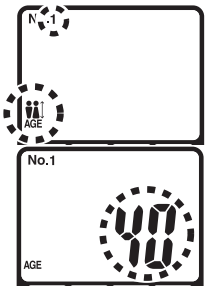
2. Press the Personal Profile Number button to select your personal profile number.



1) The selected number blinks on the display.

2) Press the SET button to confirm.

Then the default age setting blinks on the display.



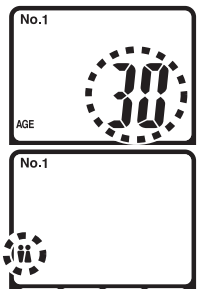
3. [TO SET THE AGE]

Setting range: 6 to 80 years old

1) Press the ▲ or ▼ button to adjust the age.

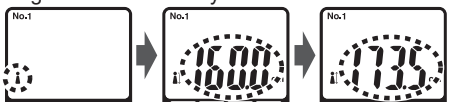
2) Press the SET button to confirm.

Then the gender icons blink on the display.



4. [TO SET THE GENDER AND HEIGHT]

Set the gender (MALE) or (FEMALE) and height in the same way.



After all the settings are displayed for your confirmation, "0.0 kg" appears on the display.

This completes the setting.

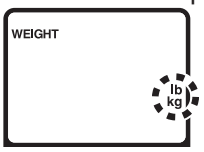
Selecting Measurement Unit

You can change the measurement units used for the height and weight settings.

1. Turn on the power.

"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".
Wait until "0.0 kg" appears on the display.

2. Keep the ▼ button pressed until "lb" and "kg" blink on the display.



3. Press the ▲/▼ button to select "kg" or "lb".

This will also automatically change "cm" and "in".

4. Press the SET button to confirm.

All height and weight measurements are displayed using the new measurement units. The change remains in effect until you change it again.

Changing the Personal Data

1. Turn on the power.

"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".
Wait until "0.0 kg" appears on the display.

2. Press the Personal Profile Number button to select your personal profile number.

1) Your number flashes one time on the display.

2) Press the SET button to confirm.

Then the selected age setting blinks on the display.



3. With the ▲ or ▼ button, modify the selected item, followed by pressing SET button. The display will change in order of age, gender and height.

Deleting the Personal Data

1. Turn on the power.

"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".
Wait until "0.0 kg" appears on the display.

2. Press the Personal Profile Number button to select your personal profile number.

1) Your number flashes one time on the display.

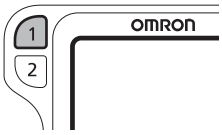
2) Press the SET button to confirm.

Then the selected age setting blinks on the display.

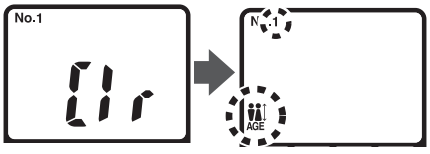


3. Delete the personal data.

Press the Personal Profile Number button for more than two seconds.



"Clr" will appear on the display and the personal data are deleted from memory.



EN

Power Switch

The power will automatically switch off in the following conditions:

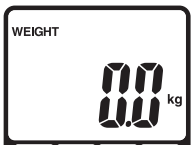
1. If the monitor is not used within one minute of "0.0 kg" appearing on the display.
2. If no information is entered for 5 minutes when entering personal data.
3. If the monitor is not used for 5 minutes after the measurement results are displayed.
4. Five (5) minutes after the result is displayed when measuring weight only.

4. Taking a Measurement

Measurement should be taken on a level and hard surface.

1. Turn on the power.

"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".



* If you step onto the unit before "0.0 kg" appears on the display, an error message "Err" will appear.

2. When the "0.0 kg" is displayed, take out the display unit.

Note: Do not take out the display unit until "0.0 kg" appears on the display. Otherwise, the weight of the display is added to your body weight which causes an incorrect result.

3. Select the personal profile number.

Press the Personal Profile Number button while holding the display unit. Selected number will appear after blinking once.

If the following display is indicated:



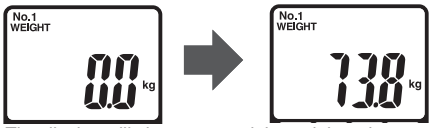
Your personal data is not stored in the personal profile number you have selected. Please see Section 3 to store personal data.

If you do not have personal data stored on the unit (GUEST mode):

1) Press the GUEST button while holding the display unit.
2) The GUEST indication "G" appears on the display.
3) Set the personal data (age, gender, and height). Read steps 3 through 4 in Section 3, Setting and Storing Personal Data.

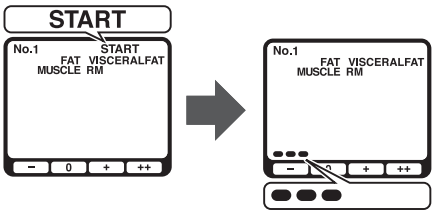
4. Start measurement.

1) Step on the main unit and place your feet on the foot electrodes with your weight evenly distributed.



The display will show your weight and then the weight result will blink twice.
The unit will then start to measure your body fat percentage, visceral fat level, skeletal muscle percentage, BMI and resting metabolism.

2) When "START" appears on the display, extend your arms straight at a 90° angle to your body.



The indicators in the measurement progress bar at the bottom of the display will gradually appear, from left to right.

3) After the measurement is complete, your weight is displayed again. At this point you may step off the unit.



Correct Posture for Measurement



After measuring your weight.

90°

(2)

The arms are horizontally raised, and the elbows are extended straight.

Extend your arms straight at a 90° angle to your body.

(3)

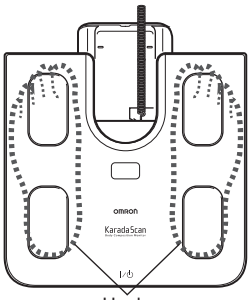


Hold the display unit so that you can see the display.

(1)

Stand with your knees and back straight and look straight ahead.

Step on the main unit bare-footed.



Heels

- Make sure each of your heels is positioned as shown. Stand with your weight evenly distributed on the measurement platform.

Press your palms firmly on the grip electrodes.



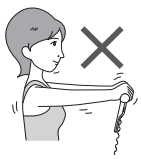
Place your middle fingers in the dent at the back of the grip electrodes.

Hold the inner grip electrodes firmly with your thumb and index finger.

Hold the outer grip electrodes with your ring finger and small finger.

Postures to Avoid During Measurement

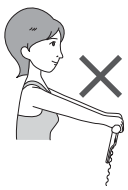
Movement during measurement



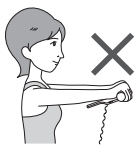
Arms bent



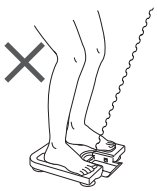
Arms too low or high



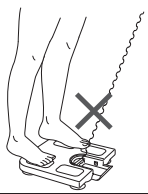
Display facing upwards



Knees bent



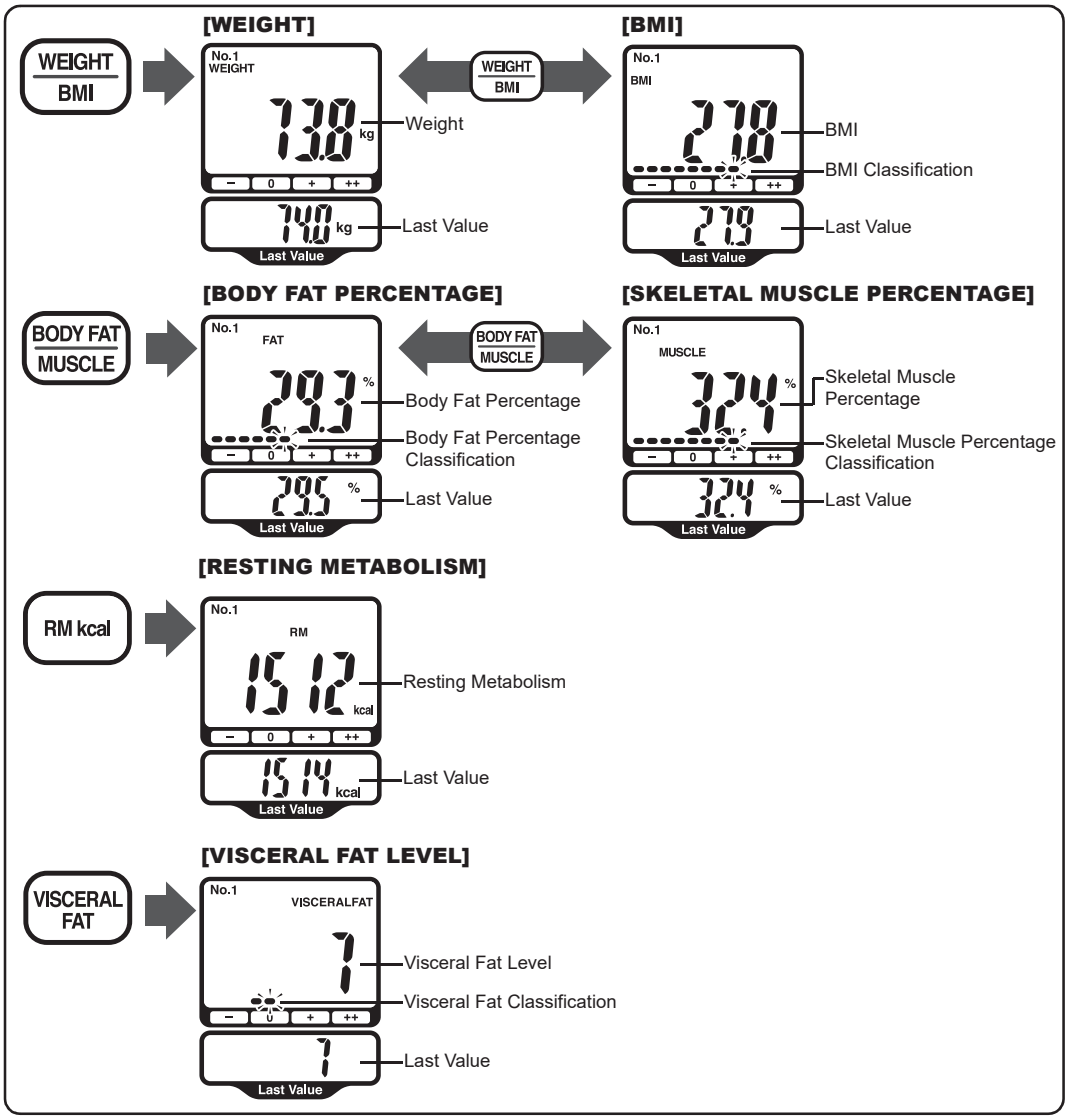
Standing on edge of unit



EN

5. Check the measurement results.

Press the appropriate button to view the desired measurement results. Last values of the previous measurement are shown in the Last Value area of the display.



Note: For children (6 to 17 years old), this unit displays weight, body fat percentage classification, skeletal muscle percentage, BMI and BMI classification and resting metabolism.

Interpreting the Body Fat Percentage Result

The table below is based on research by HD McCarthy et al, in the International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, and by Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, and classified into four levels by Omron Healthcare.

Gender	Age	– (Low)	0 (Normal)	+ (High)	++ (Very High)
Female	6	< 13.8%	13.8 - 24.9%	25.0 - 27.0%	≧ 27.1%
	7	< 14.4%	14.4 - 27.0%	27.1 - 29.6%	≧ 29.7%
	8	< 15.1%	15.1 - 29.1%	29.2 - 31.9%	≧ 32.0%
	9	< 15.8%	15.8 - 30.8%	30.9 - 33.8%	≧ 33.9%
	10	< 16.1%	16.1 - 32.2%	32.3 - 35.2%	≧ 35.3%
	11	< 16.3%	16.3 - 33.1%	33.2 - 36.0%	≧ 36.1%
	12	< 16.4%	16.4 - 33.5%	33.6 - 36.3%	≧ 36.4%
	13	< 16.4%	16.4 - 33.8%	33.9 - 36.5%	≧ 36.6%
	14	< 16.3%	16.3 - 34.0%	34.1 - 36.7%	≧ 36.8%
	15	< 16.1%	16.1 - 34.2%	34.3 - 36.9%	≧ 37.0%
	16	< 15.8%	15.8 - 34.5%	34.6 - 37.1%	≧ 37.2%
	17	< 15.4%	15.4 - 34.7%	34.8 - 37.3%	≧ 37.4%
	18 - 39	< 21.0%	21.0 - 32.9%	33.0 - 38.9%	≧ 39.0%
	40 - 59	< 23.0%	23.0 - 33.9%	34.0 - 39.9%	≧ 40.0%
	60 - 80	< 24.0%	24.0 - 35.9%	36.0 - 41.9%	≧ 42.0%
Male	6	< 11.8%	11.8 - 21.7%	21.8 - 23.7%	≧ 23.8%
	7	< 12.1%	12.1 - 23.2%	23.3 - 25.5%	≧ 25.6%
	8	< 12.4%	12.4 - 24.8%	24.9 - 27.7%	≧ 27.8%
	9	< 12.6%	12.6 - 26.5%	26.6 - 30.0%	≧ 30.1%
	10	< 12.8%	12.8 - 27.9%	28.0 - 31.8%	≧ 31.9%
	11	< 12.6%	12.6 - 28.5%	28.6 - 32.6%	≧ 32.7%
	12	< 12.3%	12.3 - 28.2%	28.3 - 32.4%	≧ 32.5%
	13	< 11.6%	11.6 - 27.5%	27.6 - 31.3%	≧ 31.4%
	14	< 11.1%	11.1 - 26.4%	26.5 - 30.0%	≧ 30.1%
	15	< 10.8%	10.8 - 25.4%	25.5 - 28.7%	≧ 28.8%
	16	< 10.4%	10.4 - 24.7%	24.8 - 27.7%	≧ 27.8%
	17	< 10.1%	10.1 - 24.2%	24.3 - 26.8%	≧ 26.9%
	18 - 39	< 8.0%	8.0 - 19.9%	20.0 - 24.9%	≧ 25.0%
	40 - 59	< 11.0%	11.0 - 21.9%	22.0 - 27.9%	≧ 28.0%
	60 - 80	< 13.0%	13.0 - 24.9%	25.0 - 29.9%	≧ 30.0%

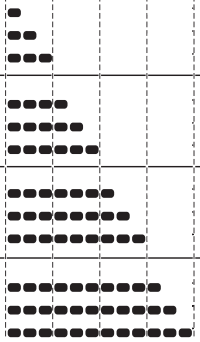
Interpreting the Visceral Fat Level Result

Visceral Fat Level	Level Classification
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (High)
15 - 30	++ (Very High)

According to Omron Healthcare figures

EN

Interpreting the BMI Result

BMI	BMI (Designation by the WHO)	BMI Classification Bar (– 0 + ++)	BMI Rating
BMI < 18.5	- (Underweight)		7.0 - 10.7 10.8 - 14.5 14.6 - 18.4
18.5 ≦ BMI < 25	0 (Normal)		18.5 - 20.5 20.6 - 22.7 22.8 - 24.9
25 ≦ BMI < 30	+ (Overweight)		25.0 - 26.5 26.6 - 28.2 28.3 - 29.9
30 ≦ BMI	++ (Obese)		30.0 - 34.9 35.0 - 39.9 40.0 - 90.0

The above-mentioned indices refer to the values for obesity judgment proposed by WHO, the World Health Organization.

Interpreting the Skeletal Muscle Percentage Result (for adults)

Gender	Age	– (Low)	0 (Normal)	+ (High)	++ (Very High)
Female	18-39	< 24.3%	24.3 - 30.3%	30.4 - 35.3%	≧ 35.4%
	40-59	< 24.1%	24.1 - 30.1%	30.2 - 35.1%	≧ 35.2%
	60-80	< 23.9%	23.9 - 29.9%	30.0 - 34.9%	≧ 35.0%
Male	18-39	< 33.3%	33.3 - 39.3%	39.4 - 44.0%	≧ 44.1%
	40-59	< 33.1%	33.1 - 39.1%	39.2 - 43.8%	≧ 43.9%
	60-80	< 32.9%	32.9 - 38.9%	39.0 - 43.6%	≧ 43.7%

According to Omron Healthcare figures

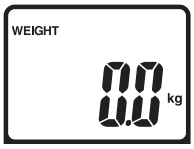
6. After confirmation of the results, turn off the power.

Note: If you forget to turn off the power, the unit will be turned off automatically after 5 minutes. Return the display unit to the holder on the main unit as illustrated in Section 8.

5. Measuring Weight Only

1. Turn on the power.

"CAL" blinks on the display, then the display changes to "0.0 kg".



Note: If you step onto the unit before "0.0 kg" appears on the display, an error message "Err" will appear.

2. When the "0.0 kg" is displayed, step onto the unit.

Note: Leave the display unit in the display unit holder.

3. Check the measurement result.

Your weight is displayed and blinks twice to indicate that measurement is completed.

Note: At this stage you can also check the measurement result by taking out the display unit.

4. When the measurement is completed, step down from the unit and turn off the power.

6. Error Displays

Error Display	Cause	Correction
	Your palms or soles are not in firm contact with the electrodes.	Press your palms or soles firmly to the electrodes, then measure. (Refer to Section 4.)
	The posture for measurement is wrong or the palms or soles are not in firm contact with the electrodes.	Measure without moving the hands or soles. (Refer to Section 4.)
	The palms or soles are too dry.	Moisten the palms or soles with a wet towel, then repeat measurement.
	Values of body composition are out of measurable range.	• Please ensure that age, gender and height settings stored as personal data are correct. (Refer to Setting Items in Section 9.) • The main unit cannot measure body composition outside its measurement range, even if the Age, Gender and Height settings are correct.
	Abnormal operation.	Insert the batteries again and repeat measurement. If this error still occurs, consult your OMRON service representative.
	You stepped on the unit before the display indicated “0.0 kg”.	Step on the main unit after the display indicates “0.0 kg”.
	You moved the main unit before the display indicated “0.0 kg”.	Do not move the main unit until the display indicates “0.0 kg”.
	You moved your body while measuring body weight.	Do not move while measuring body weight.
	Your weight is 150 kg (330.0 lb) or over.	Body weight of 150 kg (330.0 lb) or over is out of the measuring range of this unit. You cannot use this unit.

7. Troubleshooting

In case of any if the below problems occur during measurement, first check that no other electrical device is within 30cm.

If the problem persists, please refer to the table below.

Problem	Cause	Correction
The displayed value of body composition is abnormally high or low.	Refer to “Information on Body Composition”.	
The power turns off approximately 5 minutes after the body weight is confirmed and before your body fat percentage, visceral fat level, skeletal muscle percentage, BMI and resting metabolism is measured.	You did not select the correct personal profile number or the GUEST mode. (The personal profile number or “G” is not displayed on the display unit.)	Select the correct personal profile number or the GUEST mode. (Refer to Section 4.)
Nothing is displayed when the power is turned on.	Batteries are not inserted.	Insert the batteries.
	The polarities of batteries are not aligned correctly.	Insert the batteries in correct alignment.
	The batteries are worn out.	Replace all four batteries with new ones. (Refer to Section 2.)
	The cord connecting the main unit and the display unit is damaged or worn.	Contact the nearest OMRON service representative.

EN

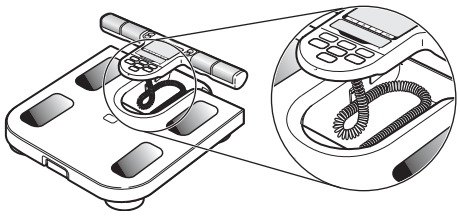
8. How to Take Care of and Store the Unit

How to Clean the Unit

- Always keep the unit clean before use.
- Wipe the main unit with a soft dry cloth.
  If necessary, use a cloth moistened with water or detergent and squeeze it well before wiping the unit, then wipe dry with a dry cloth.
- You can use cleaning alcohol to clean the electrodes, but do not use it on other parts of the unit.
- Do not use benzene or thinner, to clean the unit.

Care and Storage

- Store the display unit in the main unit as shown.
- When storing the display unit, be careful not to crease the cord.



- Do not store the unit in the following conditions:
  - Humidity, where moisture or water may get into the unit
  - High temperatures, direct sunlight or dusty places
  - Places with the risk of sudden shocks or vibrations
  - In places where chemicals are stored or where corrosive gas is present.

- Do not carry out repairs of any kind yourself. This product is calibrated at the time of manufacture. If at any time you question the accuracy of measurements, please contact your authorized OMRON distributor. In general it is recommended to have the device inspected every 2 years to ensure correct functioning and accuracy.

9. Technical Data

Product Category	**Body Composition Analyzers**	
Product Description	Body Composition Monitor	
Model (Code)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Display	**Body Weight:**	0 to 150 kg with an increment of 0.1 kg (0.0 to 330.0 lb with an increment of 0.2 lb)
	Body Fat percentage:	5.0 to 60.0% with an increment of 0.1%
	Skeletal Muscle percentage:	5.0 to 50.0% with an increment of 0.1%
	BMI:	7.0 to 90.0 with an increment of 0.1
	Resting Metabolism:	385 to 3999 kcal with an increment of 1 kcal
	Visceral Fat Level:	30 levels with an increment of 1 level
	BMI classification: – (Underweight) / 0 (Normal) / + (Overweight) / ++ (Obese) 4 levels with 3 sublevels each	
	Body fat percentage and Skeletal muscle percentage classification: – (Low) / 0 (Normal) / + (High) / ++ (Very High) 4 levels with 3 sublevels each	
	Visceral fat level classification: 0 (Normal) / + (High) / ++ (Very High) 3 levels with 3 sublevels each	
Setting Items	**Height:** 100.0 to 199.5 cm (3' 4" to 6' 6 3/4") **Age:** 6 to 80 years old **Gender:** Male/Female * Measurement Units: kg (cm) / lb (feet•inch) * The age range for the Body Fat percentage, Body Fat percentage classification, Skeletal Muscle percentage, BMI and BMI classification and Resting Metabolism rate is 6 to 80 years old. * The age range for Visceral Fat level, Visceral Fat level classification and Skeletal Muscle percentage classification is 18 to 80 years old.	
Weight Accuracy	0.0 kg to 40.0 kg: ± 0.4 kg (0.0 lb to 88.2 lb: ± 0.88 lb) 40.0 kg to 150.0 kg: ± 1% (88.2 lb to 330.0 lb: ± 1%)	
Accuracy (S.E.E.)	**Body Fat percentage:**	3.5%
	Skeletal Muscle percentage:	3.5%
	Visceral Fat Level:	3 levels
Durable Period	5 years	
Power Supply	4 AA batteries (R6) (You may also use AA alkaline batteries (LR6).)	
Battery Life	Approximately 1 year (when manganese batteries are used with four measurements a day)	
Operating Temperature / Humidity / Air Pressure	+10 to 40°C / 30 to 85% RH (non-condensing) / 700 to 1060 hPa	
Storage and Transport Temperature / Humidity / Air Pressure	-20 to 60°C / 10 to 95% RH (non-condensing) / 700 to 1060 hPa	
Protection Against Electric Shock	Internally powered ME equipment	
Applied Part	Type BF (Grip Electrodes, Foot Electrodes)	
IP Classification	IP21	

*IP classification is degrees of protection provided by IEC 60529.
This unit is protected against solid foreign objects of diameter 12.5mm such as a finger and greater. This unit is protected against the ingress of vertically falling water drops.

Weight	Approximately 2.2 kg (4.85 lb) (including batteries)	
External Dimensions	**Display unit:**	Approx. 300 (W) × 35 (H) × 147 mm (D) (Approx. 11 3/4" (W) x 1 3/8" (H) x 5 3/4" (D))
	Main unit:	Approx. 303 (W) × 55 (H) × 327 mm (D) (Approx. 11 7/8" (W) x 2 1/8" (H) x 12 7/8" (D))
Package Contents	Body Composition Monitor, 4 AA manganese batteries (R6), instruction manual, Guarantee Card	

Note: Subject to technical modification without prior notice.
Please report to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which you are established about any serious incident that has occurred in relation to this device.

CE 0197

EN

Description of symbols that, depending on a model, can be found on the product itself, product sales package or IM			
	Applied part - Type BF Degree of protection against electric shock (leakage current)		Temperature limitation
IP XX	Ingress protection degree provided by IEC 60529		Humidity limitation
CE	CE Marking		Atmospheric pressure limitation
SN	Serial number	⎓	Direct current
	Need for the user to consult the instructions for use		This product should not be used by persons with medical implants, e.g. heart pacemakers, artificial heart, lung or other electronic life support systems.
MD	Medical Device		Date of Manufacture



Correct Disposal of this Product (Waste Electrical & Electronic Equipment)

This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling.

Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

This product does not contain any hazardous substances.
Disposal of used batteries should be carried out in accordance with the national regulations for the disposal of batteries

Important information regarding Electromagnetic Compatibility (EMC)

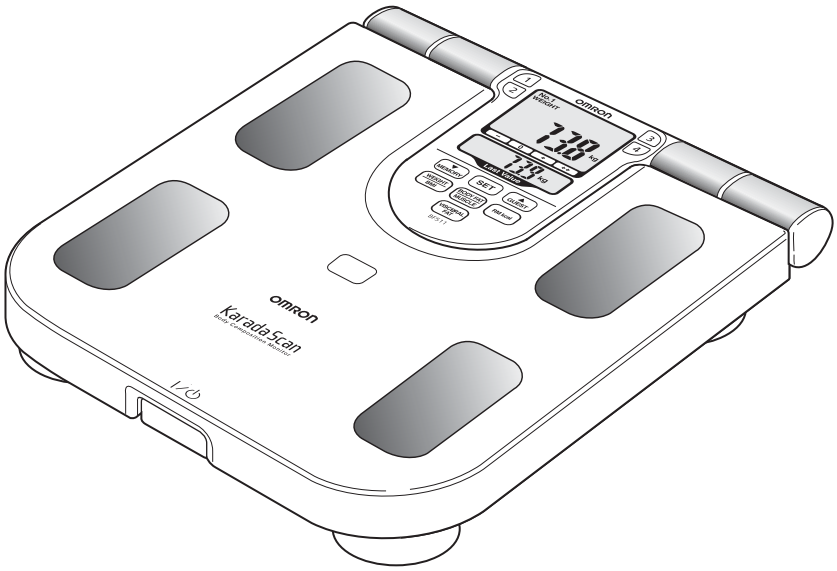
This device manufactured by OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. conforms to EN60601-1-2:2015 Electromagnetic Compatibility (EMC) standard.
Further documentation in accordance with this EMC standard is available at OMRON HEALTHCARE EUROPE at the address mentioned in this instruction manual or at www.omron-healthcare.com

Manufacturer 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EU-representative EC REP	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS www.omron-healthcare.com
Importer in EU	
Production facility	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Subsidiaries	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, GERMANY www.omron-healthcare.com
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 3, Parvis de la Gare, 94130 Nogent-sur-Marne, FRANCE www.omron-healthcare.com

Issue Date: 2021-07-13

Made in China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Monitor de composición corporal

Estimado cliente:

Gracias por comprar este monitor de composición corporal OMRON de alta calidad. Mediante este dispositivo médico, usted podrá medir con precisión los siguientes parámetros de composición corporal e interpretar inmediatamente los resultados:

- Grasa corporal (en %)
- Grasa visceral (hasta 30 niveles)
- Índice de masa corporal (IMC)
- Músculo esquelético (en %)

Adicionalmente, el cálculo de la tasa de metabolismo basal (en kcal) determina los requisitos diarios de calorías y puede actuar como referencia para programas de pérdida de peso.

La exclusiva tecnología OMRON de 8 sensores utiliza tanto las manos como los pies para proporcionar uno de los métodos más precisos para realizar mediciones de la totalidad del cuerpo.

El monitor de composición corporal OMRON BF511 es adecuado para niños a partir de los 6 años de edad y para adultos, y puede pesar a personas de hasta 150 kg.
Esta unidad está diseñada para ser utilizada por adultos capaces de entender este manual de instrucciones.

Lea cuidadosamente este manual de instrucciones antes de utilizar el dispositivo y para más información sobre las funciones particulares.

Conserve este manual para utilizarlo en el futuro. No utilice esta unidad para otros fines que no se correspondan con los que se describen en este manual.

Índice

Antes de utilizar la unidad

Notas de seguridad **74**
Información sobre composición corporal **75**

Instrucciones de uso

1. Conozca su unidad **77**
2. Colocación y cambio de las pilas **77**
3. Configuración y ajuste de los datos personales **78**
4. Realización de mediciones **80**
5. Medición del peso solamente **84**

Cuidado y mantenimiento

6. Indicadores de error **85**
7. Solución de problemas **85**
8. Cómo cuidar y conservar la unidad **86**
9. Datos técnicos **87**

Notas de seguridad

Símbolos empleados y sus definiciones:

⚠**¡Peligro!:**	El uso inadecuado provocará la muerte o lesiones graves.
⚠**¡Advertencia!:**	El uso inadecuado puede provocar la muerte o lesiones graves.
⚠**¡Precaución!:**	El uso inadecuado puede provocar lesiones o daños materiales.

⚠¡Peligro!:

- No utilice nunca esta unidad con dispositivos electrónicos médicos como:

(1) Implantes médicos electrónicos, como por ejemplo, marcapasos.



(2) Sistemas electrónicos de soporte vital, tales como un corazón o pulmón artificial.

(3) Dispositivos médicos electrónicos portátiles, como un electrocardiógrafo.

Esta unidad podría causar fallos en el funcionamiento de estos dispositivos, lo que supondría un riesgo de salud considerable para sus usuarios.

⚠¡Advertencia!:

- No comience nunca un programa de reducción de peso o una terapia de ejercicios sin las indicaciones de un médico o especialista.
- No utilice la unidad en superficies resbaladizas, como un suelo húmedo.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños. Contiene piezas pequeñas que pueden provocar riesgo de asfixia si las ingieren niños pequeños.
- El cable de la pantalla puede provocar el estrangulamiento accidental en niños pequeños.
- No suba a la unidad bruscamente ni salte hacia arriba y abajo estando sobre ella.
- No utilice esta unidad con el cuerpo o los pies mojados, como por ejemplo, tras darse un baño.
- Permanezca descalzo sobre la unidad principal. Si intenta permanecer en pie con calcetines puestos, es posible que se resbale y sufra algún tipo de daño.
- No se apoye en el borde ni en la zona de la pantalla de la unidad principal.
- Las personas con alguna discapacidad, o que estén físicamente débiles, deberán recibir ayuda de otra persona cuando utilicen esta unidad. Utilice una barandilla o cualquier otro elemento de apoyo cuando se suba a la unidad.
- Si el líquido de las pilas entra en contacto con sus ojos, lávelos inmediatamente con abundante agua limpia. Acuda inmediatamente a un médico.
- Cuando el dispositivo no funciona correctamente, puede calentarse.
  Zonas que pueden sufrir aumento de la temperatura:
  (1) Alrededor de la zona del compartimento de las pilas: 105 °C (máx.)
  (2) Los electrodos y botones de funcionamiento: 48 °C (máx.)
  Si el dispositivo falla y no funciona, deje de utilizarlo inmediatamente. No use los electrodos ni pulse los botones de funcionamiento durante al menos 10 minutos.

⚠¡Precaución!:

- Esta unidad está destinada para uso doméstico. No está destinada para uso profesional en hospitales u otras instalaciones médicas.
- No desmonte, repare, ni modifique la unidad de pantalla ni la unidad principal.
- Durante las mediciones, asegúrese de que no haya teléfonos móviles ni otros dispositivos eléctricos que emitan campos electromagnéticos en un radio de 30 cm del dispositivo. Podrían provocar un funcionamiento incorrecto del dispositivo o dar lugar a una lectura inexacta.
- Tenga cuidado al guardar la unidad de pantalla. Sus dedos podrían quedar atrapados entre el agarre y la unidad principal si presiona con demasiada fuerza.
- No utilice pilas que no sean específicas para esta unidad. No introduzca las pilas con las polaridades en la dirección equivocada.
- Cambie las pilas gastadas por unas nuevas de inmediato.
- No arroje pilas gastadas al fuego.
- Si el líquido de las pilas entra en contacto con su piel o su ropa, lávela inmediatamente con abundante agua limpia.
- Extraiga las pilas de la unidad cuando ésta no se vaya a utilizar durante un período de tiempo prolongado (aproximadamente tres meses o más).
- No emplee distintos tipos de pilas de forma conjunta.
- No utilice conjuntamente pilas nuevas y gastadas.
- Retire la unidad de pantalla de la unidad principal antes de subir a la unidad. Si intenta retirar la unidad de pantalla mientras sube a la unidad, puede perder el equilibrio y caerse.

Aviso general:

- No coloque esta unidad sobre una superficie acolchada, como una alfombra o estera. No es posible realizar una medición correcta.
- No coloque esta unidad en ambientes muy húmedos y protéjala de salpicaduras de agua.
- No coloque esta unidad cerca de fuentes de calor o bajo acondicionadores de aire y evite la exposición directa a la luz solar.
- No utilice esta unidad para otros fines que no se correspondan con los que se describen en este manual.
- No tire con fuerza del cable de la unidad de pantalla conectado a la unidad principal.
- Esta unidad es un instrumento de precisión, por lo que no debe dejarla caer, hacerla vibrar ni aplicar fuertes descargas.
- La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.
- No lave la unidad de pantalla ni la unidad principal con agua.
- No limpie la unidad con benceno, gasolina, disolvente de pintura, alcohol u otros disolventes volátiles.
- No coloque la unidad en lugares en los que pueda exponerse a agentes químicos o vapores corrosivos.
- Utilice las pilas en el periodo de uso recomendado en ellas.

Lea y siga la “Información importante sobre la Compatibilidad electromagnética (EMC)” en la sección Datos Técnicos.

Información sobre composición corporal

Principio de la medición de la composición corporal

La grasa corporal tiene una baja conductividad eléctrica

El BF511 calcula el porcentaje de grasa corporal mediante el método de impedancia bioeléctrica (IB). Los músculos, los vasos sanguíneos y los huesos son tejidos corporales que poseen un alto contenido en agua y que conducen fácilmente la electricidad. La grasa corporal es un tejido que tiene muy poca conductividad eléctrica. El BF511 emite una corriente extremadamente débil de 50 kHz e inferior a 500 μA en su cuerpo para determinar la cantidad de tejido graso. Esta corriente eléctrica de muy baja intensidad no se siente mientras se utiliza el BF511.

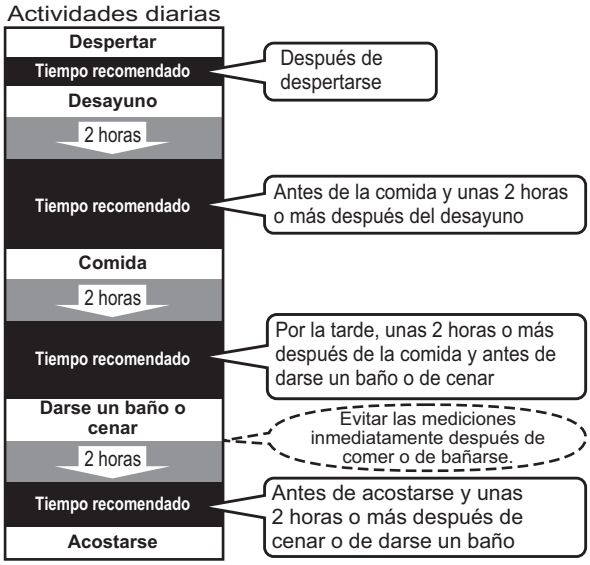
Para determinar la composición corporal, la báscula utiliza la impedancia eléctrica, junto con los datos correspondientes a su estatura, peso, edad y sexo, para generar resultados basados en los datos de composición corporal de OMRON.

Mide el nivel total de composición corporal para evitar la influencia de las fluctuaciones

Durante el transcurso de un día, la cantidad de agua contenida en el cuerpo tiende a desplazarse gradualmente a las extremidades inferiores. Esto explica la tendencia de las piernas y los tobillos a hincharse por la tarde o por la noche. El contenido de agua en la parte superior e inferior del cuerpo es diferente por la mañana y por la tarde, lo cual significa que la impedancia eléctrica del cuerpo también varía. Al utilizar electrodos para realizar las mediciones de las manos y los pies, el BF511 puede reducir la influencia de estas fluctuaciones en los resultados de las mediciones.

Horas de medición recomendadas

La comprensión de los cambios normales de su porcentaje de grasa corporal puede ayudarle a prevenir o reducir la obesidad. Ser consciente de las horas en las que cambian los porcentajes de grasa corporal dentro de su propio programa diario, le ayudará a obtener una evolución precisa de la cantidad de grasa de su cuerpo. Se recomienda utilizar esta unidad en el mismo entorno y circunstancias diarias. (Consulte el gráfico)



Evite realizar mediciones en las siguientes circunstancias

- Inmediatamente después de ejercicio físico vigoroso o después de un baño o una sauna.
- Después de beber alcohol o una gran cantidad de agua o después de una comida (unas 2 horas).

Si se efectúa una medición bajo las siguientes condiciones físicas, la composición corporal calculada podría variar significativamente de la real, ya que, en esos momentos, el contenido de agua del cuerpo está cambiando.

¿Qué es el IMC (índice de masa corporal)?

El IMC emplea esta sencilla fórmula para indicar la proporción que existe entre el peso y la estatura de una persona.

IMC = peso (kg)/estatura (m)/estatura (m)

El BF511 de OMRON utiliza la estatura guardada en su número de perfil personal o introducida en el modo Guest para calcular su clasificación de IMC.

Si el nivel de grasa indicado por el IMC es superior al nivel estándar internacional, existen mayores probabilidades de enfermedades comunes. No obstante, el IMC no revela todos los tipos de grasa.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal se refiere a la cantidad de masa grasa del cuerpo con respecto al peso total expresado en forma de porcentaje.

Porcentaje de grasa corporal (%) =
{Masa de grasa corporal (kg) / Peso corporal (kg)} × 100

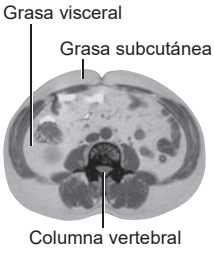
El dispositivo emplea el método IB para calcular su porcentaje de grasa corporal.

Dependiendo de la distribución de la grasa en el cuerpo, ésta se clasifica en grasa visceral o grasa subcutánea.

¿Qué es el nivel de grasa visceral?

Grasa visceral = grasa que rodea los órganos internos

Se considera que una gran cantidad de grasa visceral está íntimamente relacionada con los niveles de grasa en el torrente sanguíneo, lo que puede provocar el padecimiento de enfermedades comunes, tales como la hiperlipidemia y la diabetes, que reducen la capacidad de la insulina para transferir energía desde el torrente sanguíneo y utilizarla en las células. Para prevenir o mejorar las condiciones de las enfermedades comunes, es importante intentar reducir los niveles de grasa visceral a un nivel aceptable. Las personas con unos niveles de grasa visceral elevados suelen tener estómagos grandes. No obstante, esto no siempre se cumple y los niveles de grasa visceral elevados pueden provocar obesidad metabólica. La obesidad metabólica (obesidad visceral con peso normal) representa niveles de grasa superiores a la media, incluso si el peso de una persona se encuentra en el nivel correspondiente a su estatura o por debajo del mismo.

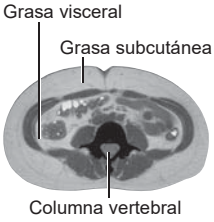


Muestra de grasa visceral (resonancia magnética)

¿Qué es la grasa subcutánea?

Grasa subcutánea = grasa que se encuentra bajo la piel

La grasa subcutánea no sólo se acumula alrededor del estómago, sino también en torno a la parte superior de los brazos, caderas y muslos, y puede provocar una alteración en las proporciones del cuerpo. Aunque no está directamente relacionada con un mayor riesgo de padecer enfermedades, se la relaciona con el aumento de la presión coronaria y la aparición de otras complicaciones. Esta unidad no muestra la grasa subcutánea, pero está incluida en el porcentaje de grasa corporal.



Muestra de grasa subcutánea (resonancia magnética)

¿Qué es el músculo esquelético?

Se distinguen dos tipos de músculos: el músculo de los órganos internos, como el corazón, y el músculo que va unido a los huesos y permite la movilidad del cuerpo. El músculo esquelético puede aumentarse con la práctica de ejercicio y otro tipo de actividades.

El aumento de la proporción de músculo esquelético significa que el cuerpo puede quemar energía con mayor facilidad, lo que significa que es menos probable que ésta se convierta en grasa y facilita un estilo de vida más dinámico.

¿Qué es el metabolismo basal?

Independientemente de su nivel de actividad, se necesita un nivel mínimo de ingesta calórica para llevar a cabo las funciones diarias del cuerpo. Este parámetro, denominado el metabolismo basal, indica cuántas calorías necesita ingerir para obtener suficiente energía para el funcionamiento corporal.

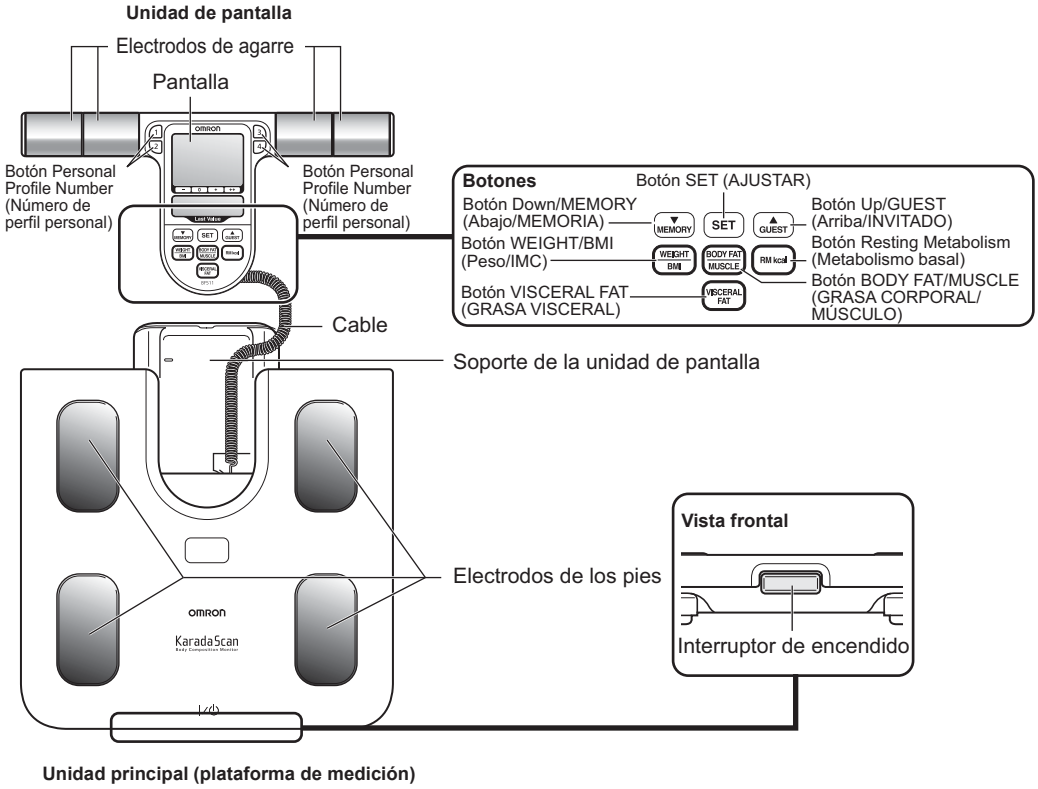
Es posible que los resultados calculados difieran del porcentaje real de grasa corporal

Es posible que el porcentaje de grasa corporal calculado en esta unidad difiera significativamente del porcentaje de grasa corporal real en las siguientes circunstancias:

Ancianos (más de 81 años de edad) / personas con fiebre / culturistas o atletas muy entrenados / pacientes sometidos a diálisis / pacientes con osteoporosis que tengan una densidad ósea muy baja / mujeres embarazadas / personas con hinchazones

Estas diferencias pueden deberse a cambios en las tasas de líquidos corporales y/o composición corporal.

1. Conozca su unidad

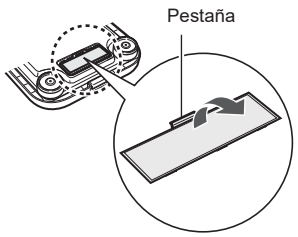


2. Colocación y cambio de las pilas

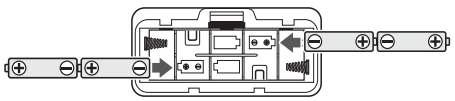
1. Abra la tapa del compartimento de las pilas, situado en la parte posterior de la unidad principal.

1) Presione la pestaña de la tapa para soltarla.

2) Tire de ella hacia arriba como se indica.



2. Introduzca las pilas respetando la polaridad indicada en el interior del compartimento.



3. Cierre la tapa de las pilas.

Vida útil de las pilas y su sustitución

Cuando el indicador de pila baja ( ) se ilumine, cambie las cuatro pilas por otras nuevas. Los elementos guardados en la memoria se guardan incluso cuando se extraen las pilas.

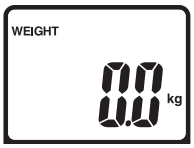
- Cambie las pilas una vez apagado el aparato.
- La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.
- Cuatro pilas AA durarán aproximadamente 1 año (si se realizan mediciones cuatro veces al día).
- Puesto que las pilas suministradas son únicamente para comprobación, puede que su duración sea inferior.

ES

3. Configuración y ajuste de los datos personales

Para la medición de la composición corporal, es necesario configurar sus datos personales (edad, sexo y altura).

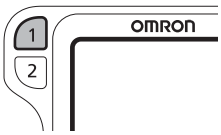
1. Encienda la unidad.



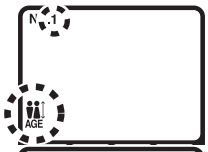
"CAL" parpadeará en la pantalla y ésta cambiará a "0.0 kg".

* Espere hasta que aparezca "0.0 kg".

2. Pulse el botón Personal Profile Number (Número de perfil personal) para seleccionar un número de perfil personal.

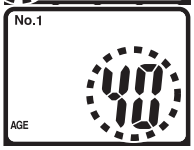


1) El número seleccionado parpadeará en la pantalla.



2) Pulse el botón SET (AJUSTAR) para confirmar.

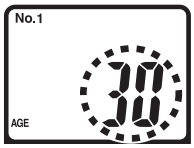
En la pantalla parpadeará la edad predeterminada.



3. [PARA AJUSTAR LA EDAD]

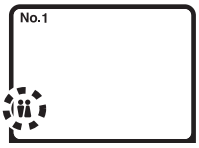
Margen de configuración: de 6 a 80 años

1) Pulse el botón ▲ o ▼ para ajustar la edad.



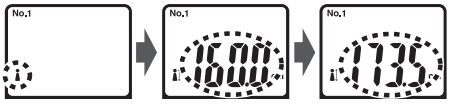
2) Pulse el botón SET (AJUSTAR) para confirmar.

A continuación parpadearán los iconos de sexo.



4. [PARA AJUSTAR EL SEXO Y LA ESTATURA]

Ajuste el sexo (HOMBRE) o (MUJER) y la estatura de la misma manera.



Una vez mostrados todos los ajustes para que los confirme, aparecerá en la pantalla "0.0 kg".

La configuración ha terminado.

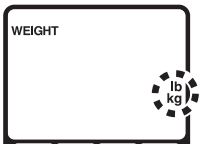
Selección de la unidad de medida

Puede cambiar las unidades de medida que se emplean para los ajustes de peso y estatura.

1. Encienda la unidad.

"CAL" parpadeará en la pantalla y ésta cambiará a "0.0 kg".
Espere hasta que aparezca "0.0 kg" en la pantalla.

2. Mantenga pulsado el botón ▼ hasta que "lb" y "kg" parpadeen en la pantalla.



3. Pulse el botón ▲/▼para seleccionar "kg" o "lb".

Al hacerlo, también cambiarán automáticamente los "cm" e "in".

4. Pulse el botón SET (AJUSTAR) para confirmar.

Todas las mediciones de peso y altura se muestran en la pantalla usando las nuevas unidades de medida. El cambio se mantiene vigente hasta que vuelva a cambiarse.

Cambio de los datos personales

1. Encienda la unidad.

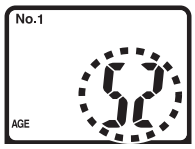
"CAL" parpadeará en la pantalla y ésta cambiará a "0.0 kg".
Espere hasta que aparezca "0.0 kg" en la pantalla.

2. Pulse el botón Personal Profile Number (Número de perfil personal) para seleccionar su número de perfil personal.

1) Su número parpadeará una vez en la pantalla.

2) Pulse el botón SET (AJUSTAR) para confirmar.

La edad seleccionada parpadeará en la pantalla.



3. Con el botón ▲ o ▼, modifique el elemento seleccionado y, después, pulse el botón SET (AJUSTAR). La pantalla pasará de edad a sexo y de sexo a estatura.

Eliminación de los datos personales

1. Encienda la unidad.

"CAL" parpadeará en la pantalla y esta cambiará a "0.0 kg".
Espere hasta que aparezca "0.0 kg" en la pantalla.

2. Pulse el botón Personal Profile Number (Número de perfil personal) para seleccionar su número de perfil personal.

1) Su número parpadeará una vez en la pantalla.

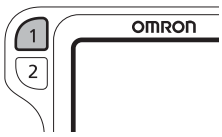
2) Pulse el botón SET (AJUSTAR) para confirmar.

La edad seleccionada parpadeará en la pantalla.

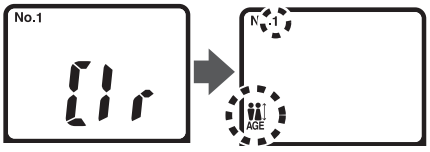


3. Elimine los datos personales.

Presione el botón Personal Profile Number (Número de perfil personal) durante más de dos segundos.



"Clr" aparecerá en la pantalla y los datos personales quedarán eliminados de la memoria.



ES

Interruptor de encendido

La unidad se apagará automáticamente en las siguientes circunstancias:

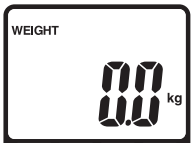
1. Si el monitor no se utiliza en el minuto posterior a la aparición de "0.0 kg" en la pantalla.
2. Si no se especifica información alguna en 5 minutos mientras se introducen los datos personales.
3. Si el monitor no se utiliza durante 5 minutos tras haber mostrado los resultados de la medición.
4. Cinco (5) minutos tras mostrar el resultado cuando sólo se mide el peso.

4. Realización de mediciones

La medición debería realizarse sobre una superficie dura y plana.

1. Encienda la unidad.

"CAL" parpadeará en la pantalla y ésta cambiará a "0.0 kg".



* Si se sube a la unidad antes de que "0.0 kg" aparezca en la pantalla, ésta mostrará un mensaje de error "Err".

2. Cuando aparezca "0.0 kg", retire la unidad de pantalla.

Nota: No retire la unidad de pantalla hasta que "0.0 kg" aparezca en la pantalla. De lo contrario, el peso de la pantalla se sumará a su peso corporal y provocará resultados incorrectos.

3. Seleccione el número de perfil personal.

Presione el botón Personal Profile Number (Número de perfil personal) mientras sostiene la unidad de pantalla. El número seleccionado aparecerá tras parpadear una vez.

Si aparece la siguiente visualización:



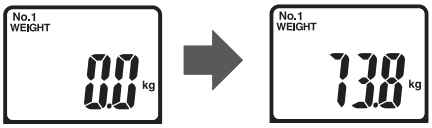
Sus datos personales no están guardados en el número de perfil personal que ha seleccionado. Consulte la sección 3 para guardar los datos personales.

Si sus datos personales no están guardados en la unidad (modo GUEST):

1) Pulse el botón GUEST mientras sostiene la unidad de pantalla.
2) En la pantalla aparecerá la indicación "G" (GUEST).
3) Ajuste los datos personales (edad, sexo, y estatura). Lea los pasos 3 a 4 en la sección 3, Configuración y ajuste de los datos personales.

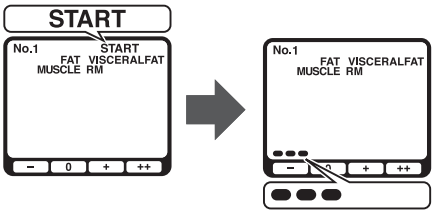
4. Inicio de la medición.

1) Súbase en la unidad principal y coloque sus pies sobre los electrodos de los pies, de manera que su peso quede uniformemente distribuido.



La pantalla mostrará su peso y, a continuación, el resultado del peso parpadeará dos veces.
A continuación, la unidad comenzará a medir su porcentaje de grasa corporal, su nivel de grasa visceral, su porcentaje de músculo esquelético, su IMC y su metabolismo basal.

2) Cuando "START" aparezca en la pantalla, extienda sus brazos hasta que queden rectos y formen un ángulo de 90° grados con respecto a su cuerpo.



Los indicadores de la barra de progreso de la medición de la parte inferior de la pantalla aparecerán gradualmente, de izquierda a derecha.

3) Una vez finalizada la medición, su peso aparecerá de nuevo en pantalla. En este momento, ya se podrá bajar de la plataforma de medición.

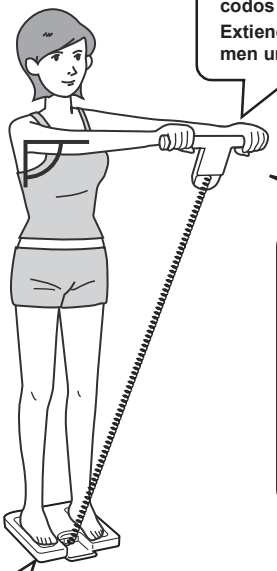


Postura correcta para la medición



Una vez calculado su peso.





(2)

Los brazos se elevan de forma horizontal, y los codos se extienden hasta quedar rectos.
Extienda sus brazos hasta que queden rectos y formen un ángulo de 90º grados respecto a su cuerpo.

(3)

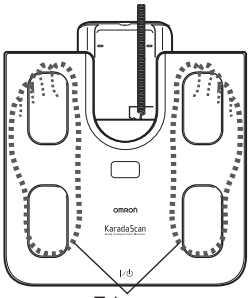


Sostenga la unidad de pantalla de forma que pueda ver la pantalla.

(1)

Permanezca de pie con las rodillas y espalda rectas y mire al frente.

Súbase a la unidad principal descalzo.



Talones

- Asegúrese de que sus dos talones están situados como se indica. Apóyese de forma que su peso quede uniformemente distribuido en la plataforma de medición.

Presione sus palmas firmemente sobre los electrodos de agarre.



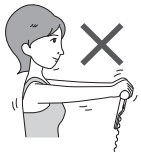
Coloque el dedo corazón en el rebaje de la parte posterior de los electrodos de agarre.

Sostenga los electrodos de agarre internos firmemente con el pulgar y el dedo índice.

Sostenga los electrodos de agarre externos con los dedos anular y meñique.

Posturas que deben evitarse durante la medición

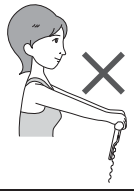
Movimiento durante la medición



Brazos doblados



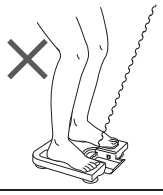
Brazos demasiado bajos o altos



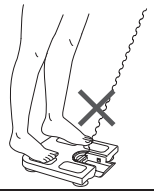
Pantalla colocada hacia arriba



Rodillas dobladas



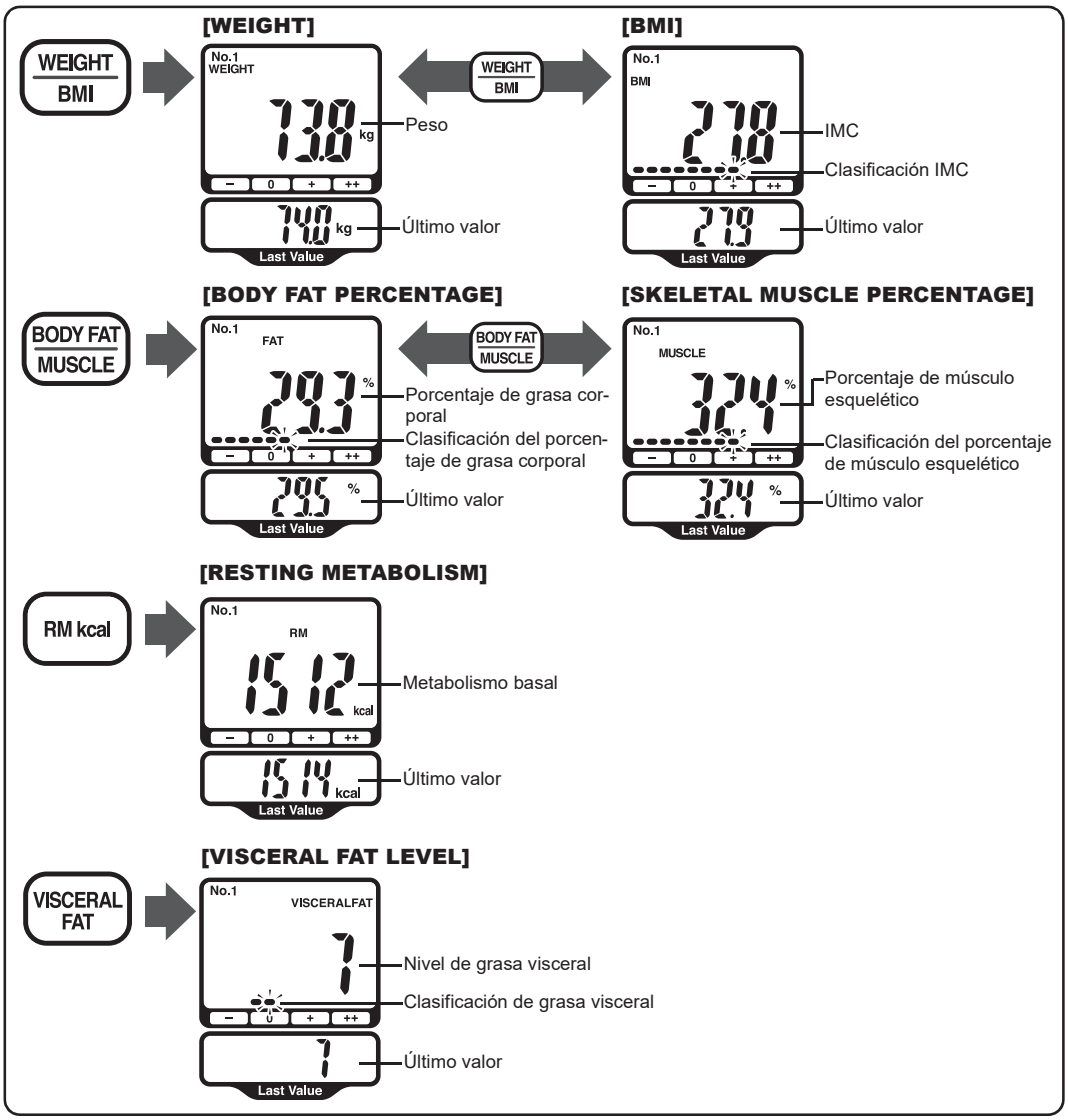
De pie sobre el borde de la unidad



ES

5. Compruebe los resultados de las mediciones.

Pulse el botón adecuado para visualizar los resultados deseados. Los últimos valores de la medición anterior se muestran en la zona de Last Value de la pantalla.



Nota: En el caso de niños (6 a 17 años de edad), esta unidad muestra el peso, la clasificación del porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de músculo esquelético, el IMC y la clasificación del IMC y el metabolismo basal.

Interpretación de los resultados del porcentaje de grasa corporal

La tabla que se ofrece a continuación está basada en las investigaciones de H. D. McCarthy y col., en International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, y de Gallagher y col., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, junto con una clasificación en cuatro niveles por parte de Omron Healthcare.

Sexo	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy alto)
Mujer	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Hombre	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

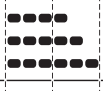
Interpretación del resultado del nivel de grasa visceral

Nivel de grasa visceral	Clasificación del nivel
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Alto)
15 - 30	++ (Muy alto)

Según cifras de Omron Healthcare

ES

Interpretación de los resultados del IMC

IMC	IMC (designación de la OMS)	Barra de clasificación IMC (– 0 + ++)	Clasificación IMC
IMC < 18,5	- (Peso inferior al normal)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ IMC < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ IMC < 30	+ (Peso superior al normal)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ IMC	++ (Obesidad)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Los índices mencionados hacen referencia a los valores para la evaluación de la obesidad propuestos por la OMS, la Organización Mundial de la Salud.

Interpretación del resultado de porcentaje de músculo esquelético (para adultos)

Sexo	Edad	– (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy alto)
Mujer	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Hombre	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

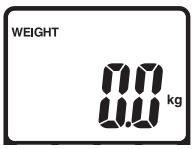
Según cifras de Omron Healthcare

6. Tras confirmar los resultados, apague la unidad.

Nota: Si olvida apagar la unidad, ésta se apagará automáticamente en 5 minutos.
Vuelva a colocar la unidad de pantalla en el soporte de la unidad principal, tal como se indica en la Sección 8.

5. Medición del peso solamente

1. Encienda la unidad.



"CAL" parpadeará en la pantalla y esta cambiará a "0.0 kg".

Nota: Si se sube a la unidad antes de que "0.0 kg" aparezca en la pantalla, ésta mostrará un mensaje de error "Err".

2. Cuando aparezca "0.0 kg", suba a la unidad.

Nota: Deje la unidad de pantalla en el soporte de la unidad de pantalla.

3. Compruebe el resultado de la medición.

Su peso aparecerá en la pantalla y parpadeará dos veces para indicar que la medición ha finalizado.

Nota: En este momento, también puede comprobar el resultado de la medición retirando la unidad de pantalla.

4. Cuando la medición haya finalizado, bájese de la unidad y apáguela.

6. Indicadores de error

Indicador de error	Causa	Medida correctora
Err1	Las palmas de sus manos o plantas de sus pies no están en contacto con los electrodos de la manera correcta.	Presione las palmas o plantas correctamente sobre los electrodos, a continuación se efectuará la medición. (Consulte la sección 4).
Err2	La postura para la medición no es la correcta o las palmas o las plantas no hacen contacto correctamente con los electrodos.	No mueva las manos ni las plantas de los pies cuando se esté realizando la medición. (Consulte la sección 4).
Err3	Las palmas o las plantas están demasiado secas.	Humedezca las palmas o las plantas con una toalla húmeda, a continuación vuelva a realizar la medición.
Err4	Los valores de la composición corporal se encuentran fuera de los parámetros de medición.	• Asegúrese de que la configuración de edad, sexo y altura que se ha guardado como información personal sea correcta. (Consulte las opciones de configuración en la sección 9). • La unidad principal no puede medir la composición corporal fuera de su rango de medición aunque la edad, el sexo y la estatura estén ajustados correctamente.
Err5	Operación anormal.	Introduzca las pilas de nuevo y repita la medición. Si este error persiste, consulte al representante del servicio técnico de OMRON.
Err	Se subió a la unidad antes de que apareciera “0.0 kg” en la pantalla.	Súbase a la unidad principal una vez que “0.0 kg” aparezca en la pantalla.
	Desplazó la unidad principal antes de que “0.0 kg” apareciera en la pantalla.	No desplace la unidad principal hasta que “0.0 kg” aparezca en la pantalla.
	Movió su cuerpo durante la medición de peso corporal.	No se mueva durante la medición del peso corporal.
	Su peso es de 150 kg (330,0 lb) o superior.	Un peso corporal de 150 kg (330,0 lb) o superior excede el rango de medida de esta unidad. No puede utilizar esta unidad.

7. Solución de problemas

En caso de producirse alguno de los siguientes problemas durante las mediciones, compruebe primero que no haya otros dispositivos eléctricos en un radio de 30 cm.

Si el problema persiste, consulte la siguiente tabla.

Problema	Causa	Medida correctora
El valor de la composición corporal que se muestra es anormalmente alto o bajo.	Consulte “Información sobre composición corporal”.	
La unidad se apaga aproximadamente 5 minutos después de confirmar el peso corporal y antes de medir el porcentaje de grasa corporal, el nivel de grasa visceral, el porcentaje de músculo esquelético, el IMC y el metabolismo basal.	No seleccionó el número de perfil personal correcto o el modo GUEST. (En la unidad de pantalla no se muestra ni el número de perfil personal ni “G”.)	Seleccione el número de perfil personal correcto o el modo GUEST. (Consulte la sección 4).
No aparece nada cuando se enciende la unidad.	No se han introducido las pilas.	Introduzca las pilas.
	Las polaridades de las pilas no están alineadas correctamente.	Inserte las pilas en la alineación correcta.
	Las pilas están gastadas.	Sustituya las cuatro pilas por otras nuevas. (Consulte la sección 2).
	El cable que conecta la unidad de pantalla está dañado o gastado.	Póngase en contacto con el representante del servicio técnico OMRON más cercano.

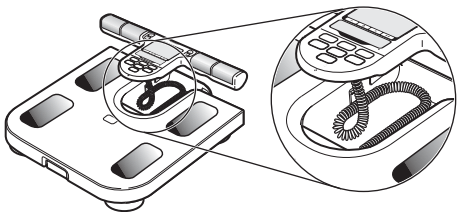
8. Cómo cuidar y conservar la unidad

Cómo limpiar la unidad

- Mantenga la unidad siempre limpia antes de usarla.
- Limpie la unidad principal con un paño seco y suave.
  Si fuera necesario, utilice un paño humedecido con agua o detergente, escurriéndolo bien antes de limpiar la unidad, y seque la unidad con un paño seco.
- Puede usar alcohol para limpiar los electrodos, pero no para las otras partes de la unidad.
- No utilice benceno ni disolvente para limpiar la unidad.

Cuidado y conservación

- Guarde la unidad de pantalla en la unidad principal, tal y como se muestra en la imagen.
- Cuando guarde la unidad de pantalla, procure no doblar el cable.



- No guarde la unidad en las siguientes circunstancias:
  - Humedad o donde la humedad o el agua puedan entrar en la unidad
  - Altas temperaturas, luz solar directa o lugares polvorientos
  - Lugares con riesgo de que se produzcan vibraciones o descargas inesperadas
  - En lugares donde se guarden sustancias químicas o donde haya gas corrosivo.

- No lleve a cabo ninguna reparación por su cuenta. Este producto se calibró en el momento de su fabricación. Si en algún momento duda de la precisión de las mediciones, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de OMRON. Como norma general, se recomienda hacer una revisión del dispositivo cada 2 años para asegurar su funcionamiento correcto y su precisión.

9. Datos técnicos

Categoría del producto	**Analizadores de composición corporal**	
Descripción del producto	Monitor de composición corporal	
Modelo (código Intl.)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Pantalla	**Peso corporal:**	de 0 a 150 kg en incrementos de 0,1 kg (de 0,0 a 330,0 lb en incrementos de 0,2 lb)
	Porcentaje de grasa corporal:	de 5,0 a 60,0% con un incremento de 0,1%
	Porcentaje de músculo esquelético:	de 5,0 a 50,0% con un incremento de 0,1%
	IMC:	de 7,0 a 90,0 con un incremento de 0,1
	Metabolismo basal:	de 385 a 3999 kcal con un incremento de 1 kcal
	Nivel de grasa visceral:	30 niveles con un incremento de 1 nivel
	Clasificación del IMC: – (Peso inferior al normal)/0 (Normal)/+ (Sobrepeso)/++ (Obesidad) 4 niveles con 3 subniveles cada uno	
	Clasificación del porcentaje de grasa corporal y del porcentaje de músculo esquelético: – (Bajo)/0 (Normal)/+ (Alto)/++ (Muy alto) 4 niveles con 3 subniveles cada uno	
	Clasificación del nivel de grasa visceral: 0 (Normal)/+ (Alto)/++ (Muy alto) 3 niveles con 3 subniveles cada uno	
Opciones de configuración	**Estatura:** de 100,0 a 199,5 cm (de 3'4" a 6' 6 3/4") **Edad:** entre 6 y 80 años **Sexo:** Hombre/Mujer * Unidades de medición: kg (cm)/lb (ft•in) * Las edades admisibles para el porcentaje de grasa corporal, la clasificación del porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de músculo esquelético, el IMC y la clasificación del IMC y el metabolismo basal están entre los 6 y los 80 años. * Las edades admisibles para el nivel de grasa visceral, la clasificación del nivel de grasa visceral y la clasificación del porcentaje de músculo esquelético están entre los 18 y los 80 años de edad.	
Precisión de peso	de 0,0 kg a 40,0 kg: ± 0,4 kg (de 0,0 lb a 88,2 lb: ± 0,88 lb) de 40,0 kg a 150,0 kg: ± 1% (de 88,2 lb a 330,0 lb: ± 1%)	
Precisión (S.E.E.)	**Porcentaje de grasa corporal:**	3,5%
	Porcentaje de músculo esquelético:	3,5%
	Nivel de grasa visceral:	3 niveles
Duración	5 años	
Suministro eléctrico	4 pilas AA (R6) (también puede utilizar pilas alcalinas AA (LR6)).	
Vida útil de las pilas	Aproximadamente 1 año (cuando las pilas de manganeso se utilizan para cuatro mediciones diarias)	
Temperatura de funcionamiento / Humedad / Presión atmosférica	De +10 a 40°C / De 30 a 85% de humedad relativa (sin condensación) / De 700 a 1060 hPa	
Temperatura / Humedad / Presión atmosférica de conservación y transporte	De -20 a 60°C / De 10 a 95% de humedad relativa (sin condensación) / De 700 a 1060 hPa	
Protección contra descargas eléctricas	Equipo ME con carga eléctrica interna	
Partes en contacto	Tipo BF (Electrodos de sujeción, electrodos de los pies)	
Clasificación IP	IP21	

*La clasificación IP representa los grados de protección proporcionados por IEC 60529.
Esta unidad está protegida contra materias extrañas sólidas de un diámetro de 12,5 mm, como un dedo u objetos más grandes. Esta unidad está protegida contra la entrada de gotas de agua que caigan verticalmente.

Peso	2,2 kg (4,85 lb) aproximadamente (incluidas las pilas)	
Dimensiones externas	**Unidad de pantalla:**	Aprox. 300 (An) × 35 (Al) × 147 mm (Fo) (Aprox. 11 3/4" (An) x 1 3/8" (Al) x 5 3/4" (Fo))
	Unidad principal:	Aprox. 303 (An) × 55 (Al) × 327 mm (Fo) (Aprox. 11 7/8" (An) x 2 1/8" (Al) x 12 7/8" (Fo))
Contenido del envase	Monitor de composición corporal, 4 pilas de manganeso AA (R6), manual de instrucciones, tarjeta de garantía	

Nota: Sujeto a modificaciones técnicas sin previo aviso.
Informe al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que usted esté establecido sobre cualquier incidente grave que se haya producido en relación con este dispositivo.

CE 0197 UKCA 0086

ES

Descripción de los símbolos que, en función del modelo, pueden encontrarse sobre el producto mismo, el envase de venta o el manual de instrucciones			
	Parte en contacto - Tipo BF Grado de protección contra descargas eléctricas (corriente de fuga)		Limitación de la temperatura
IP XX	Grado de protección de entrada según la norma internacional IEC 60529		Limitación de la humedad
CE	Marcado CE		Limitación de la presión atmosférica
SN	Número de serie	⎓	Corriente continua
	Es necesario que el usuario consulte las instrucciones de uso		No deben utilizar este producto personas con implantes médicos, como marcapasos, corazón o pulmón artificiales u otros sistemas de soporte vital electrónicos.
MD	Producto sanitario		Fecha de fabricación
UK CA	Marcado UKCA	UDI	Identificador único del producto



Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de desecho)

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.

Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.

Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.
La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.

Información importante sobre la Compatibilidad electromagnética (EMC)

Este dispositivo ha sido fabricado por OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. conforme al estándar EN60601-1-2:2015 de compatibilidad electromagnética (EMC).
OMRON HEALTHCARE EUROPE dispone de más documentación sobre la compatibilidad electromagnética en la dirección mencionada en este manual de instrucciones o en www.omron-healthcare.com

Fabricante 		**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPÓN
Representante en la UE EC REP		**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAÍSES BAJOS www.omron-healthcare.com
Importador en la UE		
Planta de producción		**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Empresas filiales	Importador en el Reino Unido y persona responsable en el RU	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Fabricado en China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Kehonkoostumusmittari

• Käyttöohje

FI

Kiitämme OMRON:in kehonkoostumusmittarin ostamisesta.
Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä, jotta osaat käyttää laitetta turvallisesti ja oikein.
Pidä käyttöohje aina käsillä myöhempää tarvetta varten.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-FI-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Kehonkoostumusmittari

Hyvä asiakas

Kiitämme tämän laadukkaan OMRONin kehonkoostumusmittarin ostamisesta. Tällä lääkinnällisellä laitteella voit mitata tarkasti seuraavat kehon koostumuksen arvot ja tulkita tulokset välittömästi:

- Kehon rasvaprosentti (%)
- Sisäelinten rasvamäärä (korkeintaan 30 tasoa)
- Painoindeksi (BMI)
- Luustolihas (%)

Lisäksi lepoaineenvaihdunnan (kcal) laskennalla voidaan määrittää päivittäinen kaloritarve, joka voi olla hyödyllinen tieto painonpudotuksessa.

OMRONin ainutlaatuinen kahdeksan anturin tekniikka, jossa käytetään sekä käsiä että jalkoja, tarjoaa yhden tarkimmista menetelmistä koko kehon mittauksille.

OMRON BF511 -kehonkoostumusmittari sopii yli 6-vuotiaille lapsille, aikuisille ja enintään 150 kg painaville henkilöille.
Laite on tarkoitettu aikuisille, jotka ymmärtävät tämän Käyttöohjeen sisällön.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja tarkista siitä eri toimintojen yksityiskohtaiset tiedot.

Pidä tämä ohje aina käsillä myöhempää tarvetta varten. Älä käytä laitetta muuta kuin tässä käyttöohjeessa kuvattuihin tarkoituksiin.

Sisältö

Ennen laitteen käyttöä
Turvallisuustietoja 2
Tietoja kehon koostumuksesta 3

Käyttöohjeet
1. Laitteen osat 5
2. Paristojen asennus ja vaihto 5
3. Henkilötietojen asetus ja tallennus 6
4. Mittauksen tekeminen 8
5. Pelkän painon mittaaminen 12

Hoito ja ylläpito
6. Virhenäytöt 13
7. Vianetsintä 13
8. Laitteen hoito ja säilytys 14
9. Tekniset tiedot 15

FI

Turvallisuustietoja

Käytetyt symbolit ja määritelmät:

⚠**Vaara:**	Väärä käyttö voi aiheuttaa vaaratilanteen, josta on seurauksena vakava vamma tai kuolema.
⚠**Varoitus:**	Väärä käyttö voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.
⚠**Huomio:**	Väärä käyttö voi aiheuttaa vamman tai omaisuusvahingon.

⚠Vaara:

- Tätä laitetta ei saa käyttää yhdessä seuraavien sähköisten lääketieteellisten laitteiden kanssa:

(1) Sähköiset lääketieteelliset implantit, kuten tahdistimet.



(2) Sähköiset elintoimintoja ylläpitävät järjestelmät, kuten tekosydän ja -keuhko.

(3) Kannettavat sähköiset lääkinnälliset laitteet, kuten EKG-laite.

Tämän laitteen käyttö saattaa aiheuttaa virheen edellä mainittujen laitteiden toimintaan ja siten huomattavan terveysriskin laitteen käyttäjille.

⚠Varoitus:

- Älä aloita painonpudotusta tai liikuntahoitoa ilman lääkäriltä tai asiantuntijalta saatuja ohjeita.
- Älä käytä laitetta liukkailla pinnoilla, kuten märällä lattialla.
- Pidä laite poissa pienten lasten ulottuvilta. Laite sisältää pieniä osia, jotka saattavat aiheuttaa tukehtumisen, jos lapsi nielee niitä.
- Näytön johto voi aiheuttaa kuristumisvaaran pikkulapsille.
- Älä hyppää laitteen päälle tai hyppele sen päällä.
- Älä käytä laitetta, kun vartalosi ja/tai jalkasi ovat märät, esim. kylvyn jälkeen.
- Seiso pääyksikön päällä paljain jaloin. Sukat jalassa seistessäsi voit liukastua ja saada vamman.
- Älä astu pääyksikön reunalle tai näyttöalueelle.
- Jos vammaiset tai fyysisesti heikot henkilöt käyttävät laitetta, heidän tulee pyytää toisen henkilön apua. Käytä kaidetta astuessasi laitteen päälle.
- Jos akkunestettä joutuu silmiisi, huuhtele ne heti runsaalla määrällä puhdasta vettä. Hakeudu välittömästi lääkäriin.
- Jos laitteeseen tulee toimintahäiriö, se voi kuumentua.
  Alueet, joiden lämpötila voi nousta:
  (1) Paristolokeron ympärys: 105 °C (enintään)
  (2) Elektrodit ja käyttöpainikkeet: 48 °C (enintään)
  Jos laitteeseen tulee toimintahäiriö ja se ei toimi, lopeta sen käyttö välittömästi. Älä käytä elektrodeja tai kosketa käyttöpainikkeita vähintään 10 minuuttiin.

⚠Huomio:

- Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu ammattikäyttöön sairaaloissa tai muissa lääketieteellisissä tiloissa.
- Älä pura, korjaa tai muuta näyttö- tai pääyksikköä.
- Varmista, että mittauksen aikana 30 cm:n etäisyydellä laitteesta ei ole matkapuhelinta tai mitään muuta sähkölaitetta, joka lähettää sähkömagneettista kenttää. Tämä saattaa aiheuttaa laitteen toimintahäiriön ja/tai virheellisen lukeman.
- Ole varovainen näyttöyksikköä varastoidessasi. Sormesi saattavat jäädä kahvan ja pääyksikön väliin, jos painat liian voimakkaasti.
- Älä käytä laitteessa muita kuin ohjeessa ilmoitettuja paristoja. Älä asenna paristoja tarkistamatta, että navat ovat oikein päin.
- Vaihda vanhat paristot heti uusiin.
- Älä hävitä paristoja polttamalla.
- Jos akkunestettä joutuu ihollesi tai vaatteillesi, huuhtele ne heti runsaalla määrällä puhdasta vettä.
- Jos et käytä laitetta pitkään aikaan (vähintään kolmeen kuukauteen), poista paristot laitteesta.
- Älä käytä erityyppisiä paristoja yhdessä.
- Älä käytä uusia ja vanhoja paristoja yhdessä.
- Poista näyttöyksikkö pääyksiköstä ennen laitteen päälle astumista. Jos yrität poistaa näyttöyksikköä samalla kun astut laitteen päälle, saatat menettää tasapainosi ja kaatua.

Yleisiä neuvoja:

- Älä aseta laitetta pehmeälle pinnalle, kuten matolle tai kokolattiamatolle. Tällöin ei ehkä ole mahdollista saada oikeita mittauksia.
- Älä aseta laitetta erittäin kosteaan ympäristöön, muista suojata se vesiroiskeilta.
- Älä aseta laitetta lämmönlähteiden lähelle tai ilmastointilaitteiden alle, vältä suoraa auringonvaloa.
- Älä käytä laitetta muuta kuin tässä käyttöohjeessa kuvattuihin tarkoituksiin.
- Älä vedä väkisin pääyksikköön kiinnitetyn näyttöyksikön johtoa.
- Tämä on tarkkuuslaite. Älä pudota tai tärisytä sitä äläkä kohdista siihen voimakkaita iskuja.
- Käytetyt paristot on hävitettävä maan säädösten mukaisesti.
- Älä pese näyttö- tai pääyksikköä vedellä.
- Älä pyyhi laitetta bentseenillä, bensiinillä, maalien ohentimella, alkoholilla eikä muilla haihtuvilla liuottimilla.
- Älä aseta laitetta paikkaan, jossa se altistuu kemikaaleille tai syövyttäville höyryille.
- Tuotteen paristoa on aina käytettävä mainitun käyttöiän mukaan.

Lue teknisten tietojen kohta ”Tärkeitä tietoja sähkömagneettisesta yhteensopivuudesta (EMC)” ja noudata sitä.

Tietoja kehon koostumuksesta

Kehonkoostumusmittauksen periaate

Kehon rasvakudoksen sähkönjohtavuus on alhainen

BF511 mittaa kehon rasvaprosentin biosähköisen impedanssin (BI) menetelmällä. Lihakset, verisuonet ja luut ovat kehon kudoksia, joiden vesipitoisuus on suuri ja jotka johtavat hyvin sähköä. Kehon rasva taas on kudosta, jonka sähkönjohtokyky on vähäinen. BF511 lähettää kehon läpi erittäin heikon sähkövirran, 50 kHz ja alle 500 μA, rasvakudoksen määrän laskemista varten. Tämä heikko sähkövirta ei tunnu kehossa mitenkään BF511:n käytön aikana.

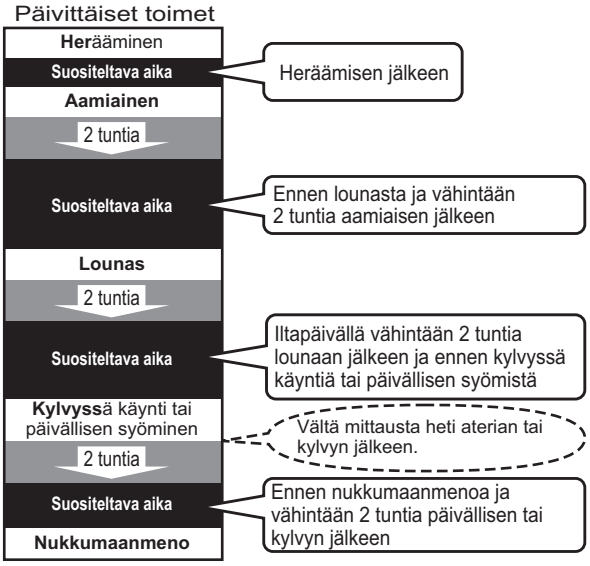
Kehonkoostumuksen määrittämistä varten mittari käyttää sähköistä impedanssia sekä pituus-, paino-, ikä- ja sukupuolitietoja tulosten tuottamiseen OMRON:in kehonkoostumustietojen pohjalta.

Koko kehon mittaus välttää vaihteluista johtuvat vaikutukset

Päivän mittaan kehossa oleva vesimäärä siirtyy vähitellen alaraajoihin. Tästä syystä jalat ja nilkat usein turpoavat iltaan tai yöhön mennessä. Ylä- ja alakehon veden suhde on erilainen aamulla ja illalla, mikä merkitsee sitä, että myös kehon sähköinen impedanssi vaihtelee. Koska BF511 mittaa sekä käsiä että jalkoja elektrodien avulla, se voi vähentää näiden vaihtelujen vaikutusta mittaustuloksiin.

Suositeltavat mittausajat

Kehon rasvaprosentin normaalien muutosten ymmärtäminen voi auttaa sinua estämään tai vähentämään liikalihavuutta. Kun tiedät, milloin kehosi rasvaprosentti muuttuu päivän mittaan, saat tarkan käsityksen kehon rasvatilanteesta. On suositeltavaa käyttää laitetta päivittäin aina samassa ympäristössä ja samoissa olosuhteissa. (Katso taulukkoa)



Älä tee mittauksia seuraavissa olosuhteissa:

- Heti voimakkaan liikunnan, kylvyn tai saunan jälkeen.
- Alkoholin tai suuren vesimäärän juomisen tai aterian syömisen jälkeen (noin 2 tuntia).

Jos mittaukset tehdään näissä olosuhteissa, joissa kehon vesimäärä muuttuu, kehon arvioitu rasvaprosentti saattaa erota merkittävästi varsinaisesta lukemasta.

Mikä on BMI (painoindeksi)?

Painoindeksi käyttää seuraavaa yksinkertaista kaavaa ilmaisemaan henkilön painon ja pituuden suhdetta.

BMI = paino (kg) / pituus (m) / pituus (m)

OMRON BF511 käyttää BMI-luokituksen laskemiseen pituustietoja, jotka on tallennettu henkilöprofiilinumeroon tai syötetty vierastilassa.

Jos BMI:n osoittama rasvamäärä on kansainvälistä standardia korkeampi, tavallisten tautien riski on suurempi. BMI ei kuitenkaan osoita kaikkia rasvatyyppejä.

FI

Mitä kehon rasvaprosentti tarkoittaa?

Kehon rasvaprosentti viittaa kehon rasvapainoon prosentteina kokonaispainosta.

Kehon rasvaprosentti (%) = {Kehon rasvamassa (kg) / ruumiinpaino (kg)} × 100

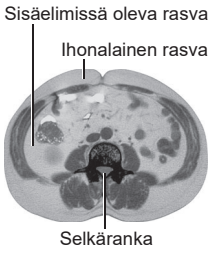
Laite arvioi kehon rasvaprosentin BI-menetelmällä.

Riippuen siitä, mihin kehon kohtaan rasva on kertynyt, se luokitellaan joko sisäelinten rasvaksi tai subkutaaniseksi (ihonalaiseksi) rasvaksi.

Mitä sisäelinten rasvamäärä tarkoittaa?

Sisäelinten rasva = sisäelimiä ympäröivä rasva

Yleisesti ajatellaan, että liian suuri sisäelinten rasvamäärä liittyy läheisesti rasvan lisääntyneeseen määrään veressä, mikä voi johtaa tavallisiin tauteihin, kuten veren rasva-aineiden runsaus ja sokeritauti, mikä heikentää insuliinin kykyä siirtää energiaa verestä ja käyttää sitä soluissa. Jotta voitaisiin estää tavallisiin tauteihin sairastumista tai parantaa kyseisiä tiloja, on tärkeää yrittää vähentää sisäelinten rasvamääriä hyväksyttävälle tasolle. Ihmisillä, joilla on runsaasti sisäelinten rasvaa, on yleensä suuri vatsa. Näin ei kuitenkaan ole aina, ja suuret sisäelinten rasvamäärät voivat aiheuttaa metabolista liikalihavuutta. Metabolinen liikalihavuus (sisäelinten liikalihavuus normaalipainoisella) edustaa keskimääräistä suurempia rasvamääriä, vaikka henkilön paino olisi pituuteen nähden standardin mukainen tai alempi.



Esimerkki sisäelimissä olevasta rasvasta (MRI-kuva)

Mitä subkutaaninen rasva on?

Subkutaaninen rasva = ihon alla oleva rasva

Ihonalainen rasva ei keräänny ainoastaan vatsan ympärille vaan myös olkavarsiin, lanteisiin ja reisiin, ja se voi vääristää kehon suhteita. Vaikka sitä ei liitetäkään suoraan tautien lisääntyneeseen riskiin, sen ajatellaan lisäävän sydämeen kohdistuvaa painetta ja muita komplikaatioita. Tämä laite ei näytä ihonalaista rasvaa, mutta se sisältyy kehon rasvaprosenttiin.



Esimerkki subkutaanisesta rasvasta (MRI-kuva)

Mitä luustolihas on?

Lihas jakautuu kahteen eri tyyppiin, sisäelinten kuten sydämen lihakseen ja luustoon liittyvään lihakseen, jota käytetään kehon liikuttamiseen. Luustolihasta voidaan lisätä liikunnalla ja muulla toiminnalla.

Luustolihaksen määrän lisääminen merkitsee, että keho voi kuluttaa energiaa helpommin, jolloin on epätodennäköisempää, että se muuttuu rasvaksi. Tällöin on helpompi harjoittaa energisempää elämäntapaa.

Mitä lepoaineenvaihdunta on?

Aktiivisuustasosta riippumatta kehon päivittäisten toimintojen ylläpitämiseen tarvitaan

vähimmäismäärä energiaa. Tästä käytetään nimitystä lepoaineenvaihdunta, ja se ilmaisee, kuinka monta kaloria henkilö tarvitsee,

jotta hän saa tarpeeksi energiaa kehon toimintaa varten.

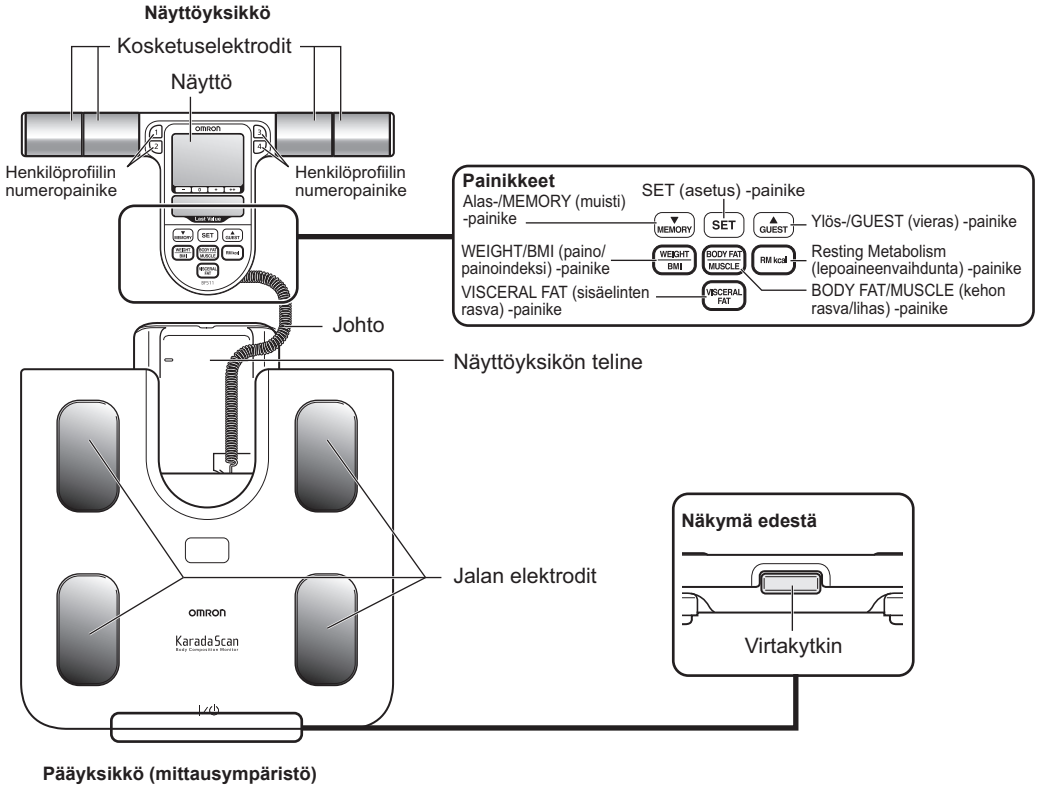
Miksi lasketut tulokset saattavat poiketa kehon varsinaisesta rasvaprosentista

Tämän laitteen mittaama kehon rasvaprosentti saattaa poiketa huomattavasti kehon varsinaisesta rasvaprosentista seuraavissa tapauksissa:

Iäkkäät (yli 81-vuotiaat), kuumeiset henkilöt, kehonrakentajat tai erittäin treenatut urheilijat, dialyysihoitoa saavat potilaat, osteoporoosista kärsivät potilaat, joilla on erittäin matala luuntiheys, raskaana olevat naiset, turvotuksesta kärsivät ihmiset.

Nämä erot saattavat liittyä vaihteleviin nestesuhteisiin ja/tai kehonkoostumukseen.

1. Laitteen osat

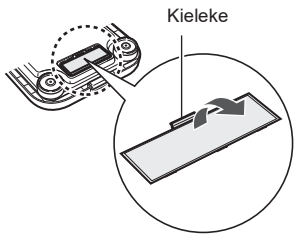


2. Paristojen asennus ja vaihto

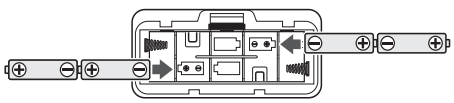
1. Avaa pääyksikön takapuolella oleva paristolokeron kansi.

1) Vapauta kansi painamalla sen kielekettä.

2) Vedä se ylös kuvan mukaisesti.



2. Asenna paristot lokeron sisällä olevien napaisuusmerkintöjen mukaisesti.



3. Sulje paristolokeron kansi.

Paristojen kesto ja vaihto

Kun pariston tyhjenemisen ilmaisin ( ) näkyy, vaihda kaikki neljä paristoa uusiin. Muistissa olevat tiedot säilyvät, vaikka paristot poistetaan.

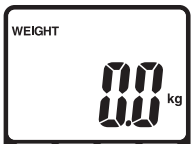
- Vaihda ne vasta, kun olet katkaissut virran.
- Käytetyt paristot on hävitettävä maan säädösten mukaisesti.
- Neljä AA-paristoa kestävät noin 1 vuoden (kun mittauksia tehdään neljä kertaa päivässä).
- Pakkauksessa olevien paristojen kesto saattaa olla lyhyempi, koska ne on tarkoitettu vain koekäyttöön.

FI

3. Henkilötietojen asetus ja tallennus

Kehonkoostumusmittausta varten on asetettava henkilötiedot, (ikä, sukupuoli, pituus).

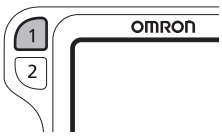
1. Kytke virta päälle.



”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.

* Odota, kunnes näytössä näkyy ”0.0 kg”.

2. Valitse henkilöprofiilinumero painamalla henkilöprofiilinumeron painiketta.

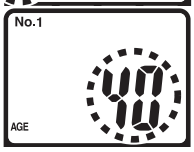


1) Valittu numero vilkkuu näytössä.



2) Vahvista valinta painamalla SET (asetus) -painiketta.

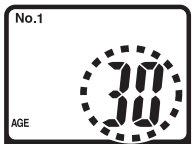
Oletusikäasetus vilkkuu näytössä.



3. IÄN ASETTAMINEN

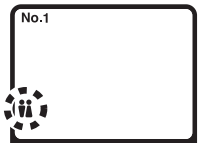
Asetusalue: 6–80 vuotta

1) Voit säätää ikää painamalla ▲- tai ▼-painiketta.



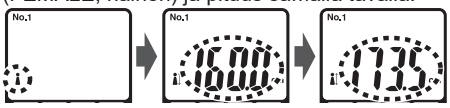
2) Vahvista valinta painamalla SET (asetus) -painiketta.

Sukupuolikuvakkeet vilkkuvat näytössä.



4. SUKUPUOLEN JA PITUUDEN ASETTAMINEN

Aseta sukupuoli (MALE, mies) tai (FEMALE, nainen) ja pituus samalla tavalla.



Kun kaikki asetukset on näytetty vahvistamista varten, näyttöön tulee ”0.0 kg”.

Asetukset on nyt tehty.

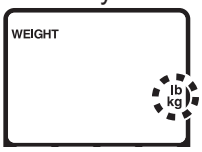
Mittayksikön valinta

Voit muuttaa pituuden ja painon asetuksille käytettäviä mittayksiköitä.

1. Kytke virta päälle.

”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.
Odota, kunnes näyttöön tulee ”0.0 kg”.

2. Paina ▼-painiketta, kunnes ”lb” ja ”kg” vilkkuvat näytössä.



3. Valitse ”kg” tai ”lb” painamalla ▲-/▼-painiketta.

Tämä muuttaa myös automaattisesti arvot ”cm” ja ”in”.

4. Vahvista valinta painamalla SET (asetus) -painiketta.

Kaikki pituuden ja painon mittaukset näytetään käyttämällä uusia mittayksiköitä. Muutos pysyy voimassa, kunnes yksikköä muutetaan uudelleen.

Henkilötietojen muuttaminen

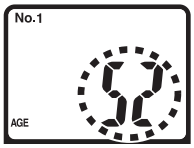
1. Kytke virta päälle.

”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.
Odota, kunnes näyttöön tulee ”0.0 kg”.

2. Valitse henkilöprofiilinumero painamalla henkilöprofiilinumeron painiketta.

1) Numerosi vilkkuu näytössä kerran.

2) Vahvista valinta painamalla SET (asetus) -painiketta.
Valittu ikäasetus vilkkuu näytössä.



3. Muuta valittua kohtaa ▲- tai ▼-painikkeella ja paina sitten SET (asetus) -painiketta. Näyttö muuttuu järjestyksessä ikä, sukupuoli ja pituus.

Henkilötietojen poistaminen

1. Kytke virta päälle.

”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.
Odota, kunnes näyttöön tulee ”0.0 kg”.

2. Valitse henkilöprofiilinumero painamalla henkilöprofiilinumeron painiketta.

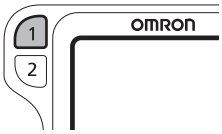
1) Numerosi vilkkuu näytössä kerran.

2) Vahvista valinta painamalla SET (asetus) -painiketta.
Valittu ikäasetus vilkkuu näytössä.

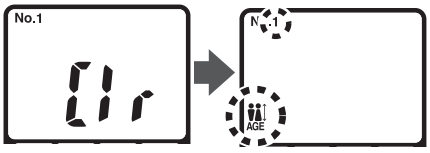


3. Poista henkilötiedot.

Paina henkilöprofiilinumeron painiketta yli kaksi sekuntia.



”Clr” näkyy näytössä ja henkilötiedot poistetaan muistista.



Virtakytkin

Virta katkeaa automaattisesti seuraavissa olosuhteissa:

1. Jos mittaria ei käytetä yhden minuutin sisällä siitä, kun ”0.0 kg” ilmestyy näyttöön.
2. Jos henkilötietoja annettaessa ei syötetä yhtään tietoa 5 minuuttiin.
3. Jos monitoria ei käytetä 5 minuutin sisällä siitä, kun mittaustulokset ilmestyvät näyttöön.
4. Viisi (5) minuuttia tuloksen näkymisen jälkeen mitattaessa vain painoa.

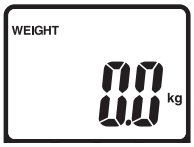
FI

4. Mittauksen tekeminen

Mittaus on tehtävä kovalla ja tasaisella alustalla.

1. Kytke virta päälle.

”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.



* Jos astut laitteen päälle, ennen kuin ”0.0 kg” näkyy näytössä, siihen tulee virheviesti ”Err”.

2. Kun ”0.0 kg” näkyy näytössä, ota näyttöyksikkö ulos.

Huomaa: Älä ota näyttöyksikköä ulos, ennen kuin ”0.0 kg” näkyy näytössä. Muuten näytön paino lisätään omaan painoosi, mikä antaa vääriä tuloksia.

3. Valitse henkilöprofiilinumero.

Paina henkilöprofiilinumeroa ja pitele samalla näyttöyksikköä. Valittu numero vilkkuu kerran ja jää sitten näyttöön.

Jos näyttö on seuraava:



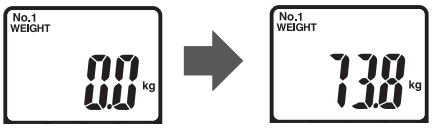
Henkilötiedot eivät tallentuneet valittuun henkilöprofiilinumeroon. Katso osasta 3, miten henkilötiedot tallennetaan.

Jos et ole tallentanut laitteeseen henkilötietoja (GUEST (vieras) -tila):

1) Paina GUEST (vieras) -painiketta ja pidä samalla kiinni näyttöyksiköstä.
2) GUEST (vieras) -tilan merkki ”G” näkyy näytössä.
3) Aseta henkilötiedot (ikä, sukupuoli ja pituus). Lue vaiheet 3 - 4 osasta 3, Henkilötietojen asetus ja tallennus.

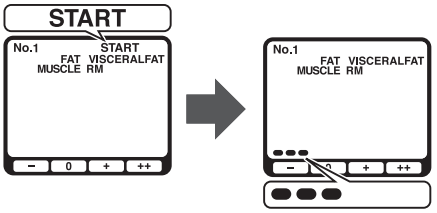
4. Käynnistä mittaus.

1) Astu pääyksikön päälle ja aseta jalat jalan elektrodeille paino tasaisesti jakautuneena.



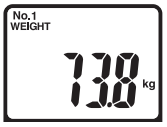
Näytössä näkyy painosi, ja lukema vilkkuu kaksi kertaa.
Laite alkaa sitten mitata kehon rasvaprosenttia, sisäelimissä olevan rasvan määrää, luustolihasprosenttia, BMI:tä ja lepoaineenvaihduntaa.

2) Kun näytössä näkyy ”START” (käynnistys), ojenna käsivarret 90°:n kulmassa kehoon nähden.



Näytön alareunassa olevan mittauksen edistymispalkin ilmaisimet näkyvät vähitellen vasemmalta oikealle.

3) Kun mittaus on valmis, painosi näkyy uudelleen. Nyt voit astua pois laitteen päältä.



Oikea asento mittausta varten

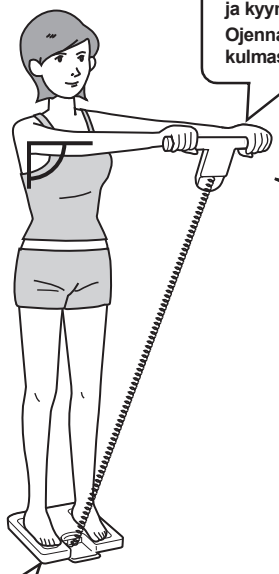


Painon mittauksen jälkeen.

90°

(2)

Käsivarret ovat vaakasuorassa koholla ja kyynärpäät on ojennettu suoriksi. Ojenna käsivarret suoriksi 90°:n kulmassa kehoon nähden.



(3)

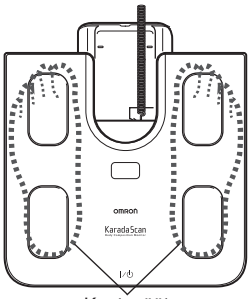


Pitele näyttöyksikköä siten, että näet näytön.

(1)

Seiso polvet ja selkä suorina ja katso suoraan eteenpäin.

Astu pääyksikön päälle paljain jaloin.



Kantapäät

- Varmista, että kumpikin kantapää on kuvan mukaisessa asennossa. Seiso paino tasaisesti jakautuneena mittausalustan päällä.

Paina kämmenet lujasti kosketuselektrodien päälle.



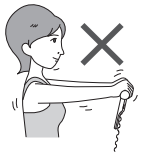
Aseta keskisormet kosketuselektrodien takapuolella olevaan vakoon.

Pitele sisäelektrodeja lujasti peukalolla ja etusormella.

Pitele ulkoelektrodeja nimettömällä ja pikkusormella.

Mittauksen aikana vältettäviä asentoja

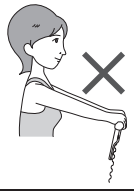
Liikettä mittauksen aikana



Käsivarret taivutettuina



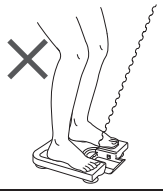
Käsivarret liian matalalla tai korkealla



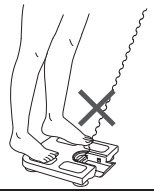
Näyttö on ylöspäin



Polvet koukussa



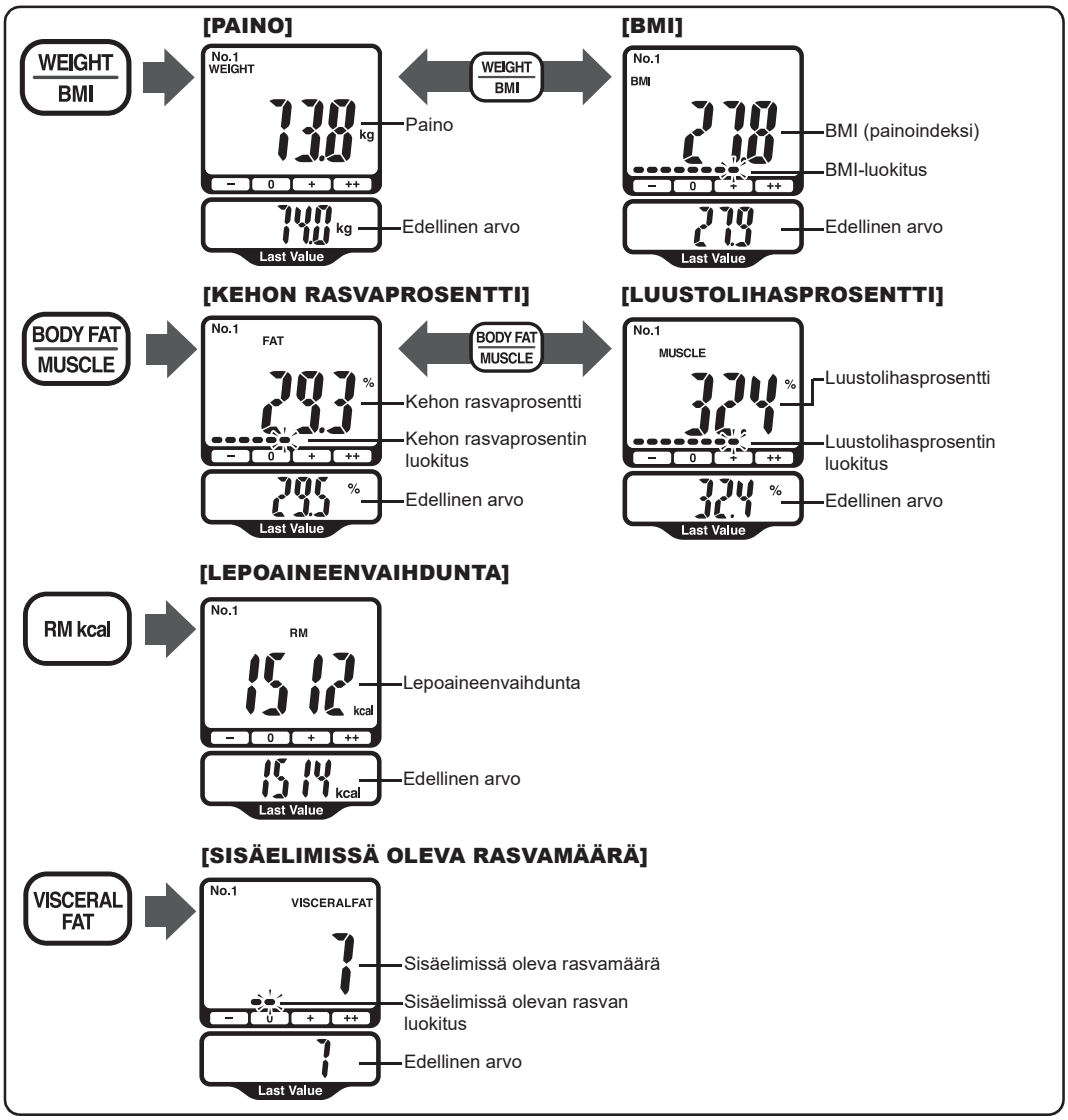
Seisot laitteen reunalla



FI

5. Tarkista mittaustulokset.

Katso halutut mittaustulokset painamalla asianmukaista painiketta. Edellisen mittauksen viimeisimmät arvot näkyvät näytön Edellinen arvo -alueella.



Huomaa: Lapsilta (6–17-vuotiailta) tämä laite näyttää painon, kehon rasvaprosentin luokituksen, luustolihasprosentin, BMI:n ja BMI-luokituksen sekä lepoaineenvaihdunnan.

Kehon rasvaprosenttituloksen tulkinta

Oheinen taulukko perustuu seuraavaan tutkimukseen: HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, ja Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, syyskuu 2000.
Omron Healthcare on luokitellut sen neljään tasoon.

Sukupuoli	Ikä	– (alhainen)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	6	< 13,8 %	13,8 - 24,9 %	25,0 - 27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4 - 27,0 %	27,1 - 29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1 - 29,1 %	29,2 - 31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8 - 30,8 %	30,9 - 33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1 - 32,2 %	32,3 - 35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3 - 33,1 %	33,2 - 36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4 - 33,5 %	33,6 - 36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4 - 33,8 %	33,9 - 36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3 - 34,0 %	34,1 - 36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1 - 34,2 %	34,3 - 36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8 - 34,5 %	34,6 - 37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4 - 34,7 %	34,8 - 37,3 %	≧ 37,4 %
	18 - 39	< 21,0 %	21,0 - 32,9 %	33,0 - 38,9 %	≧ 39,0 %
	40 - 59	< 23,0 %	23,0 - 33,9 %	34,0 - 39,9 %	≧ 40,0 %
	60 - 80	< 24,0 %	24,0 - 35,9 %	36,0 - 41,9 %	≧ 42,0 %
Mies	6	< 11,8 %	11,8 - 21,7 %	21,8 - 23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1 - 23,2 %	23,3 - 25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4 - 24,8 %	24,9 - 27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6 - 26,5 %	26,6 - 30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8 - 27,9 %	28,0 - 31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6 - 28,5 %	28,6 - 32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3 - 28,2 %	28,3 - 32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6 - 27,5 %	27,6 - 31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1 - 26,4 %	26,5 - 30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8 - 25,4 %	25,5 - 28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4 - 24,7 %	24,8 - 27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1 - 24,2 %	24,3 - 26,8 %	≧ 26,9 %
	18 - 39	< 8,0 %	8,0 - 19,9 %	20,0 - 24,9 %	≧ 25,0 %
	40 - 59	< 11,0 %	11,0 - 21,9 %	22,0 - 27,9 %	≧ 28,0 %
	60 - 80	< 13,0 %	13,0 - 24,9 %	25,0 - 29,9 %	≧ 30,0 %

Sisäelimissä olevan rasvamäärän tuloksen tulkinta

Sisäelimissä oleva rasvamäärä	Määrän luokitus
1 - 9	0 (normaali)
10 - 14	+ (korkea)
15 - 30	++ (erittäin korkea)

Omron Healthcare -tilastojen mukaan

BMI-tuloksen tulkinta

BMI (painoindeksi)	BMI (WHO:n luokitus)	BMI-luokituspalkki (– 0 + ++)	BMI-arvot
Alle 18,5	- (alipainoinen)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 tai yli mutta alle 25	0 (normaali)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 tai yli mutta alle 30	+ (ylipainoinen)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 tai yli	++ (liikalihava)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Edellä mainitut indeksit viittaavat maailman terveysjärjestön (WHO:n) ehdottamiin liikalihavuusarviointeihin.

Luustolihasprosenttituloksen tulkinta (aikuisille)

Sukupuoli	Ikä	– (alhainen)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	18-39	< 24,3 %	24,3 - 30,3 %	30,4 - 35,3 %	≧ 35,4 %
	40-59	< 24,1 %	24,1 - 30,1 %	30,2 - 35,1 %	≧ 35,2 %
	60-80	< 23,9 %	23,9 - 29,9 %	30,0 - 34,9 %	≧ 35,0 %
Mies	18-39	< 33,3 %	33,3 - 39,3 %	39,4 - 44,0 %	≧ 44,1 %
	40-59	< 33,1 %	33,1 - 39,1 %	39,2 - 43,8 %	≧ 43,9 %
	60-80	< 32,9 %	32,9 - 38,9 %	39,0 - 43,6 %	≧ 43,7 %

Omron Healthcare -tilastojen mukaan

6. Kun tulokset on vahvistettu, katkaise virta.

Huomaa: Jos unohdat katkaista virran, se katkeaa automaattisesti 5 minuutin kuluttua. Aseta näyttöyksikkö takaisin pääyksikön telineeseen osassa 8 kuvatulla tavalla.

5. Pelkän painon mittaaminen

1. Kytke virta päälle.

”CAL” vilkkuu näytössä, minkä jälkeen näyttöön tulee ”0.0 kg”.



Huomaa: Jos astut laitteen päälle, ennen kuin ”0.0 kg” näkyy näytössä, siihen tulee virheviesti ”Err”.

2. Kun ”0.0 kg” näkyy näytössä, astu laitteen päälle.

Huomaa: Jätä näyttöyksikkö sille varattuun telineeseen.

3. Tarkista mittaustulos.

Painosi näkyy näytössä ja vilkkuu kaksi kertaa sen merkiksi, että mittaus on tehty.

Huomaa: Tässä vaiheessa voit tarkistaa mittaustuloksen myös ottamalla näyttöyksikön ulos.

4. Kun mittaus on valmis, astu pois laitteen päältä ja katkaise laitteen virta.

6. Virhenäytöt

Virhenäyttö	Syy	Korjaus
	Kämmenesi tai jalkapohjasi eivät paina elektrodeja riittävän lujasti.	Paina kämmenet tai jalkapohjat lujasti elektrodien päälle ja tee sitten mittaus. (Katso osaa 4.)
	Mittausasento on väärä tai kämmenet tai jalkapohjat eivät paina elektrodeja riittävän lujasti.	Mittaa siirtämättä käsiä tai jalkoja. (Katso osaa 4.)
	Kämmenet tai jalkapohjat ovat liian kuivat.	Kostuta kämmenet tai jalkapohjat märällä pyyhkeellä ja toista sitten mittaus.
	Kehonkoostumusarvot ovat mittausalueen ulkopuolella.	• Varmista, että henkilötietoihin tallennetut ikä-, sukupuoli- ja pituusasetukset ovat oikeita (katso Arvojen asettaminen osasta 9). • Pääyksikkö ei pysty mittaamaan kehon koostumusta mittausalueen ulkopuolella, vaikka ikä, sukupuoli ja pituus olisi asetettu oikein.
	Epänormaali toiminta.	Asenna paristot uudelleen ja toista mittaus. Jos virhe näkyy edelleen, ota yhteys OMRON-huoltoedustajaan.
	Astuit laitteen päälle, ennen kuin näytössä näkyi ”0.0 kg”.	Astu pääyksikön päälle sen jälkeen, kun näytössä näkyy ”0.0 kg”.
	Siirsit pääyksikköä, ennen kuin näytössä näkyi ”0.0 kg”.	Älä siirrä pääyksikköä, ennen kuin näytössä näkyy ”0.0 kg”.
	Siirsit kehoasi mitatessasi painoasi.	Älä liiku painoa mitattaessa.
	Painosi on 150 kg (330,0 lb) tai yli.	Paino 150 kg (330,0 lb) tai yli on tämän laitteen mittausalueen ulkopuolella. Et voi käyttää tätä laitetta.

7. Vianetsintä

Jos mittauksen aikana esiintyy jokin seuraavista ongelmista, tarkista ensin, että 30 cm:n etäisyydellä ei ole muita sähkölaitteita.

Jos ongelma ei poistu, katso lisätietoja seuraavasta taulukosta.

FI

Ongelma	Syy	Korjaus
Näytössä näkyvä kehonkoostumusarvo on epätavallisen korkea tai matala.	Katso ”Tietoja kehon koostumuksesta”.	
Virta katkeaa noin 5 minuutin kuluttua siitä, kun paino on vahvistettu ja ennen kuin kehon rasvaprosentti, sisäelinten rasvamäärä, luustolihasprosentti, BMI ja lepoaineenvaihdunta mitataan.	Et valinnut oikeaa henkilöprofiilinumeroa tai GUEST (vieras) -tilaa. (Henkilöprofiilinumero tai ”G” eivät näy näytössä.)	Valitse oikea henkilöprofiilinumero tai GUEST-tila. (Katso osaa 4.)
Näytössä ei näy mitään, kun virta kytketään päälle.	Paristoja ei ole asennettu.	Asenna paristot.
	Paristojen navat eivät ole oikein päin.	Aseta paristot oikein päin.
	Paristot ovat kuluneet.	Vaihda kaikki neljä paristoa uusiin. (Katso osaa 2.)
	Pääyksikön ja näyttöyksikön välinen johto on viallinen tai kulunut.	Ota yhteys lähimpään OMRON-huoltoedustajaan.

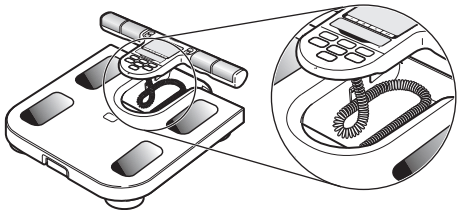
8. Laitteen hoito ja säilytys

Laitteen puhdistus

- Pidä laite puhtaana aina ennen käyttöä.
- Pyyhi pääyksikkö pehmeällä, kuivalla liinalla.
  Käytä tarvittaessa vedellä tai pesuaineella kostutettua liinaa ja purista se hyvin ennen laitteen pyyhkimistä, kuivaa laite sitten kuivalla liinalla hyvin.
- Voit puhdistaa elektrodit alkoholiliuoksella, mutta älä käytä liuosta muihin laitteen osiin.
- Älä käytä bentseeniä tai ohenninta laitteen puhdistamiseen.

Hoito ja säilytys

- Säilytä näyttöyksikköä pääyksikössä kuvan mukaisesti.
- Kun säilytät näyttöyksikköä, älä anna johdon taittua.



- Älä säilytä yksikköä seuraavissa olosuhteissa:
  - Kostea tila, jossa laitteeseen voi päästä kosteutta tai vettä
  - Korkeat lämpötilat, suora auringonvalo tai pölyiset paikat
  - Paikat, joissa laitteeseen voi kohdistua äkillisiä iskuja tai tärinää
  - Tilat, joissa säilytetään kemikaaleja tai joissa on syövyttävää kaasua.

- Älä tee mitään korjauksia itse. Tämä laite on kalibroitu valmistuksen aikana. Jos sinulla on kysyttävää mittausten tarkkuudesta, ota yhteys valtuutettuun OMRON-jälleenmyyjään. On suositeltavaa tarkistuttaa laite kahden vuoden välein oikean toiminnan ja tarkkuuden varmistamiseksi.

9. Tekniset tiedot

Tuoteluokka	**Kehonkoostumusmittalaitteet**	
Tuotteen kuvaus	Kehonkoostumusmittari	
Malli (nro)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Näyttö	**Ruumiinpaino:**	0–150 kg, 0,1 kg:n välein (0,0–330,0 lb, 0,2 lb:n välein)
	Kehon rasvaprosentti:	5,0–60,0 %, 0,1 %:n välein
	Luustolihasprosentti:	5,0–50,0 %, 0,1 %:n välein
	BMI (painoindeksi):	7,0–90,0, 0,1:n välein
	Lepoaineenvaihdunta:	385–3 999 kcal, 1 kcal:n välein
	Sisäelimissä oleva rasvamäärä:	30 tasoa, 1 tason välein
	BMI-luokitus: – (Alipainoinen) / 0 (Normaali) / + (Ylipainoinen) / ++ (Liikalihava), 4 tasoa, joissa kussakin on 3 alatasoa	
	Kehon rasvaprosentin ja luustolihasprosentin luokitus: – (Alhainen) / 0 (Normaali) / + (Korkea) / ++ (Erittäin korkea), 4 tasoa, joissa kussakin on 3 alatasoa	
	Sisäelimissä olevan rasvamäärän luokitus: 0 (Normaali) / + (Korkea) / ++ (Erittäin korkea), 3 tasoa, joissa kussakin on 3 alatasoa	
Arvojen asettaminen	**Pituus:** 100,0–199,5 cm (3' 4" – 6' 6 3/4") **Ikä:**6–80 vuotta **Sukupuoli:** mies/nainen * Mittayksiköt: kg (cm) / lb (jalka•tuuma) * Kehon rasvaprosentin ja kehon rasvaprosentin luokituksen, luustolihasprosentin, BMI:n ja BMI-luokituksen sekä lepoaineenvaihdunnan ikäraja on 6–80 vuotta. * Sisäelimissä olevan rasvamäärän, sisäelimissä olevan rasvamäärän luokituksen ja luustolihasprosentin luokituksen ikäraja on 18–80 vuotta.	
Painon mittaustarkkuus	0,0–40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0–88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0–150,0 kg: ± 1 % (88,2–330,0 lb: ± 1 %)	
Tarkkuus (S.E.E.)	**Kehon rasvaprosentti:**	3,5 %
	Luustolihasprosentti:	3,5 %
	Sisäelimissä oleva rasvamäärä:	3 tasoa
Kestoaika	5 vuotta	
Virtalähde	4 AA-paristoa (R6) (Voit myös käyttää AA-alkaliparistoja (LR6).)	
Paristojen kesto	Noin 1 vuosi (kun käytetään mangaaniparistoja ja tehdään neljä mittausta päivässä)	
Lämpötila, kosteus ja ilmanpaine käytön aikana	+10…+40 °C / 30–85 %:n suhteellinen kosteus (ei tiivistymistä) / 700–1 060 hPa	
Lämpötila, kosteus ja ilmanpaine säilytyksen ja kuljetuksen aikana	–20…+60 °C / 10–95 %:n suhteellinen kosteus (ei tiivistymistä) / 700–1 060 hPa	
Suojaus sähköiskua vastaan	Sisäisen virtalähteen ME-laite	
Soveltuva osa	Tyyppi BF (kosketuselektrodit, jalan elektrodit)	
IP-luokitus	IP21	

*IP-luokitus ilmoittaa kotelon suojausasteen IEC 60529 -standardin mukaisesti.
Tämä laite on suojattu vierailta esineiltä, joiden halkaisija on enintään 12,5 mm. Tämä laite on suojattu pystysuoraan putoavien vesipisaroiden sisäänpääsyä vastaan.

Paino	Noin 2,2 kg (4.85 lb) (mukaan lukien paristot)	
Ulkomitat	**Näyttöyksikkö:**	Noin 300 (L) × 35 (K) × 147 mm (S) (noin 11 3/4" (L) × 1 3/8" (K) × 5 3/4" (S))
	Pääyksikkö:	Noin 303 (L) × 55 (K) × 327 mm (S) (noin 11 7/8" (L) × 2 1/8" (K) × 12 7/8" (S))
Pakkauksen sisältö	Kehonkoostumusmittari, 4 AA-mangaaniparistoa (R6), käyttöohje, takuukortti	

Huomaa: Tekniset tiedot saattavat muuttua ilman ennakkoilmoitusta.
Ilmoita kaikista tähän laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista valmistajalle ja sen jäsenvaltion toimivaltaiselle viranomaiselle, jossa sijaitset.

CE 0197 UKCA 0086

FI

Tuotteessa, myyntipakkauksessa ja käyttöohjeessa käytetyt symbolit (voivat vaihdella eri malleissa)			
	Soveltuva osa - tyyppi BF Suojaus sähköiskua vastaan (vuotovirta)		Lämpötilarajoitus
IP XX	Kotelointiluokka IEC 60529 -standardin mukaan		Kosteuden rajoitus
CE	CE-merkintä		Ilmanpainerajoitus
SN	Sarjanumero	⎓	Tasavirta
	Käyttäjän tulee lukea käyttöohjeet		Tätä laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on sisäinen lääkintälaite kuten sydämentahdistin, keinosydän, -keuhko tai muu sähköinen lääkinnällinen laite.
MD	Lääkinnällinen laite		Valmistuspäivämäärä
UK CA	UKCA-merkintä	UDI	Yksilöity laitetunnus



Tuotteen oikea hävittäminen (sähkö- ja elektroniikkaromu, WEEE)

Jos tuotteessa tai sen asiakirjoissa on tämä merkki, sitä ei saa hävittää muun talousjätteen mukana, kun sen käyttöikä on lopussa. Jotta vältetään kontrolloimattoman jätteenhävityksen aiheuttamat ympäristöön ja ihmisten terveyteen kohdistuvat haitat, tämä on erotettava muista jätteistä ja kierrätettävä asianmukaisesti materiaalien kestävän uudelleenkäytön edistämiseksi.

Tietoja siitä, minne ja miten tämä laite voidaan viedä ympäristöä kuormittamatonta kierrätystä varten, on saatavissa joko laitteen myyntiliikkeestä tai kunnan-/kaupunginhallitukselta.

Yrityskäyttäjien taas tulee ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja tarkistaa ostosopimuksen ehdot. Tuotetta ei saa hävittää yhdessä muiden kaupallisten jätteiden kanssa.

Tuote ei sisällä vaarallisia aineita.
Käytettyjen paristojen hävittäminen on suoritettava elektroniikkatuotteiden kansallisten hävittämissäännösten mukaisesti.

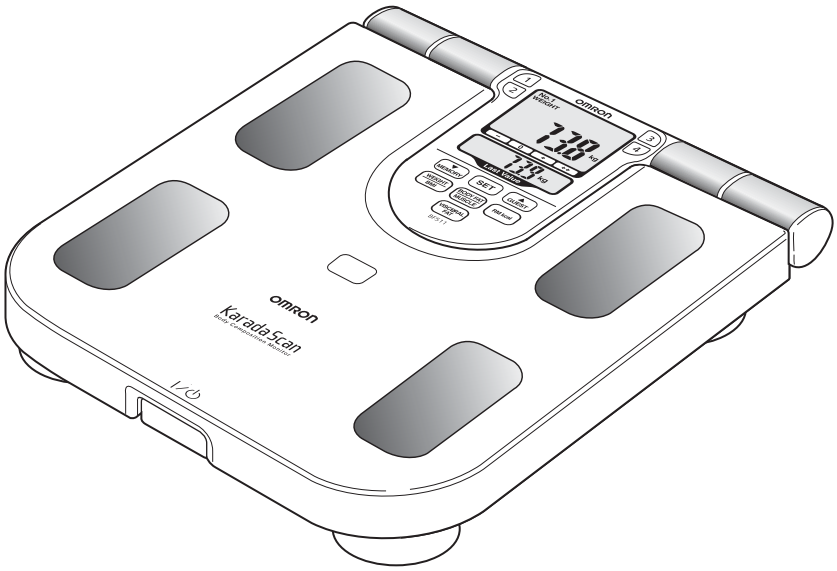
Tärkeitä tietoja sähkömagneettisesta yhteensopivuudesta (EMC)

Tämä OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. -yrityksen valmistama laite täyttää EN60601-1-2:2015 sähkömagneettisen yhteensopivuuden (EMC) standardin vaatimukset.
Muita EMC-standardin mukaisia asiakirjoja on saatavissa OMRON HEALTHCARE EUROPElta tässä käyttöohjeessa mainitusta osoitteesta tai verkkosivustosta www.omron-healthcare.com

Valmistaja 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KIOTO, 617-0002 JAPANI
EU-edustaja 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ALANKOMAAT www.omron-healthcare.com
Maahantuoja EU:ssa	
Tuotantolaitos	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kiina
Tytäryhtiöt	Maahantuoja Yhdistyneessä kuningaskunnassa ja Yhdistyneen kuningaskunnan vastuuhenkilö **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Julkaisupäivä: 2022-11-01 Valmistettu Kiinassa

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Moniteur de composition corporelle

Cher client,

Merci d'avoir acheté ce moniteur de composition corporelle de haute qualité OMRON. Cet appareil médical vous permettra de mesurer avec précision les paramètres de composition corporelle suivants et d'interpréter immédiatement les résultats :

- Graisse corporelle (en %)
- Graisse viscérale (jusqu'à 30 niveaux)
- Indice de masse corporelle (IMC)
- Muscle squelettique (en %)

Le calcul de la fréquence du métabolisme au repos (en kcal) détermine en outre les besoins quotidiens en calories et peut servir de référence pour un programme de réduction du poids.

La technologie à 8 capteurs unique d'OMRON, qui utilise à la fois les mains et les pieds, constitue l'une des méthodes les plus fiables de mesure dans tout le corps.

Le moniteur de composition corporelle BF511 d'OMRON est adapté aux enfants âgés de 6 ans et plus ainsi qu'aux adultes, et peut peser des personnes jusqu'à 150 kg.
Elle est conçue pour être utilisée par des personnes adultes capables de comprendre le présent mode d'emploi.

Lisez attentivement le présent mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil, vous y trouverez également des informations complémentaires sur chaque fonction.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi pour vous y référer ultérieurement. N'utilisez pas cette unité à d'autres fins que celles décrites dans ce manuel.

Table des matières

Avant d'utiliser l'unité

Remarques sur la sécurité **20**
Informations sur la composition corporelle **21**

Mode d'emploi

1. **Familiarisation avec l'unité** **23**
2. **Insertion et remplacement des piles** **23**
3. **Saisie et enregistrement des données personnelles** **24**
4. **Réalisation d'une mesure** **26**
5. **Mesure du poids seulement** **30**

Entretien et maintenance

6. **Affichage des erreurs** **31**
7. **Dépannage** **31**
8. **Entretien et rangement de l'unité** **32**
9. **Données techniques** **33**

Remarques sur la sécurité

Les symboles et leurs définitions sont présentés ci-dessous :

⚠**Danger :**	Une utilisation incorrecte peut mettre l'utilisateur en danger et provoquer la mort ou des blessures graves.
⚠**Avertissement :**	Une utilisation incorrecte peut provoquer la mort ou des blessures graves.
⚠**Attention :**	Une utilisation incorrecte peut provoquer des blessures ou endommager les équipements matériels.

⚠Danger :

- N'utilisez jamais cette unité si vous portez des appareils électroniques médicaux tels que :

(1) Des implants électroniques médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple).



(2) Des équipements de survie électroniques (coeur/poumon artificiels, par exemple).

(3) Des appareils médicaux électroniques portables (électrocardiographe, par exemple).

Cette unité peut perturber le fonctionnement de ces appareils et ainsi poser un risque considérable pour la santé de leurs utilisateurs.

⚠Avertissement :

- Ne commencez jamais un traitement axé sur la réduction du poids ou l'effort physique sans consulter un médecin généraliste ou un médecin spécialiste.
- N'utilisez pas l'unité sur des surfaces glissantes (un sol mouillé, par exemple).
- Conservez l'unité hors de portée des jeunes enfants. Contient de petites pièces qui peuvent présenter un risque d'étouffement en cas d'ingestion par de jeunes enfants.
- Le cordon de l'écran constitue un risque d'étranglement pour les jeunes enfants.
- Ne sautez pas sur l'unité et ne sautillez pas dessus.
- N'utilisez pas cette unité lorsque votre corps et/ou vos pieds sont mouillés, après avoir pris un bain, par exemple.
- Montez pieds nus sur l'unité principale. Le port de chaussettes risque de vous faire glisser et vous pourriez vous blesser.
- Ne montez pas sur le bord ou sur la zone d'affichage de l'unité principale.
- Les personnes handicapées ou physiquement fragiles doivent toujours demander l'assistance d'une autre personne lorsqu'elles utilisent cette unité. Utilisez une barre d'appui ou un autre soutien pour monter sur cette unité.
- Si vous recevez dans les yeux du liquide provenant des piles, rincez immédiatement et abondamment avec de l'eau pure. Consultez immédiatement un médecin.
- En cas de mauvais fonctionnement, l'unité peut devenir chaude.
  Zones dans lesquelles une hausse de température est possible :
  (1) autour du compartiment des piles : 105 °C (max.)
  (2) les électrodes et les touches de fonctionnement : 48 °C (max.)
  Si l'appareil est défectueux et ne fonctionne pas, cessez immédiatement de l'utiliser. N'appliquez pas les électrodes et ne touchez pas les touches de fonctionnement pendant 10 minutes minimum.

⚠Attention :

- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement. Il n'est pas destiné à une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ni dans toute autre installation médicale.
- Ne démontez pas, ne réparez pas et ne modifiez pas l'unité d'affichage ou l'unité principale.
- Pendant les mesures, veillez à ce qu'aucun téléphone mobile ou autre appareil électrique émettant des champs électromagnétiques ne soit situé à moins de 30 cm. Cela risquerait de perturber le fonctionnement de l'appareil et/ou de fausser les données.
- Soyez prudent lorsque vous rangez l'unité d'affichage. Vous risquez de vous pincer les doigts entre la poignée et l'unité principale si vous appuyez trop fort.
- N'utilisez pas des piles non recommandées pour cette unité. N'introduisez pas les piles en inversant les polarités.
- Remplacez immédiatement les piles usagées par des piles neuves.
- Ne jetez pas les piles au feu.
- Si vous recevez sur la peau ou les vêtements du liquide provenant des piles, rincez immédiatement et abondamment avec de l'eau pure.
- Retirez les piles de l'unité lorsque celle-ci ne doit pas être utilisée pendant une longue période (environ trois mois ou plus).
- N'utilisez pas différents types de pile simultanément.
- N'utilisez pas des piles neuves et usagées en même temps.
- Retirez l'unité d'affichage de l'unité principale avant de monter sur l'unité. Si vous essayez de retirer l'unité d'affichage pendant que vous montez sur l'unité, vous risquez de perdre l'équilibre et de tomber.

Conseil général :

- Ne placez pas cette unité sur un sol recouvert d'un tapis ou de moquette. Cela risquerait de fausser les mesures.
- Ne placez pas cette unité dans des locaux à forte humidité et protégez-la des éclaboussures.
- Ne placez pas cette unité à proximité de sources de chaleur ou sous des conditionnements d'air. Évitez la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas cette unité à d'autres fins que celles décrites dans ce manuel.
- Ne tirez pas avec force sur le cordon de l'unité d'affichage raccordée à l'unité principale.
- Cette unité est un instrument de précision. Ne la laissez pas tomber, ne la soumettez pas à des vibrations ni à des chocs importants.
- La mise au rebut des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des piles.
- Ne lavez pas à l'eau l'unité d'affichage ni l'unité centrale.
- N'essuyez pas l'unité avec un produit à base de benzène, d'essence, de diluant, d'alcool ou tout autre solvant volatil.
- Ne placez pas l'unité dans un environnement exposé à des produits chimiques ou à des vapeurs corrosives.
- Utiliser la pile dans la période indiquée.

Lisez attentivement et suivez les Informations importantes sur la compatibilité électromagnétique (CEM) de la section Données techniques.

Informations sur la composition corporelle

Principe du calcul de la composition corporelle

La graisse corporelle a une faible conductivité électrique

L'unité BF511 détermine le pourcentage de graisse corporelle par la méthode de mesure de l'impédance bioélectrique (IB). Les muscles, les vaisseaux sanguins et les os sont des tissus corporels contenant une grande quantité d'eau et qui sont bons conducteurs d'électricité. La graisse corporelle est un tissu dont la conductivité électrique est faible. L'unité BF511 envoie un courant électrique extrêmement faible de 50 kHz et inférieur à 500 μA dans votre corps afin de déterminer la quantité de tissu adipeux. Vous ne ressentirez pas ce faible courant électrique lorsque vous utiliserez l'unité BF511.

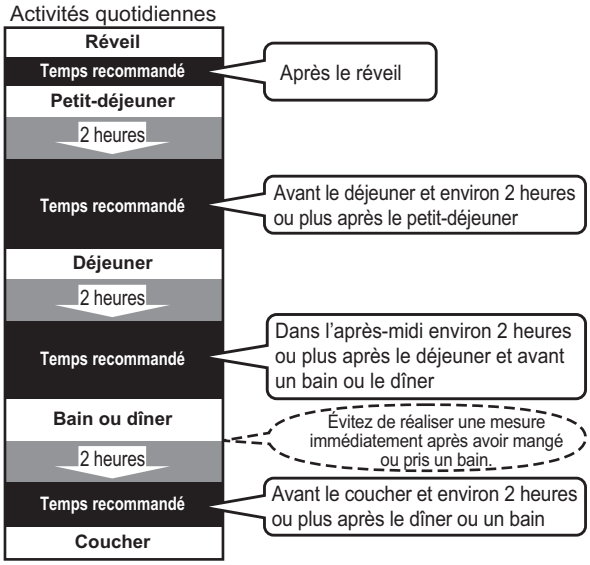
Pour déterminer la composition corporelle, la balance utilise l'impédance électrique ainsi que vos informations de taille, poids, âge et sexe pour générer des résultats basés sur les données OMRON relatives à la composition corporelle.

Mesure la totalité du corps pour éviter l'influence des fluctuations

Au cours de la journée, la quantité d'eau dans le corps tend à se déplacer graduellement vers les membres inférieurs. C'est pourquoi les jambes et les chevilles ont tendance à enfler le soir ou la nuit. La proportion d'eau dans les parties supérieure et inférieure du corps est différente le matin et le soir, ce qui signifie que l'impédance électrique du corps varie également. Les mesures s'effectuant à l'aide d'électrodes placées au niveau des mains et des pieds, l'unité BF511 réduit l'influence de ces fluctuations sur les résultats des mesures.

Périodes recommandées pour les mesures

Comprendre les changements normaux de votre pourcentage de graisse corporelle vous aidera à prévenir ou à réduire l'obésité. Connaître les périodes où le pourcentage de graisse corporelle évolue dans votre activité quotidienne vous permettra de suivre avec précision l'évolution de votre graisse corporelle. Il est recommandé d'utiliser cette unité dans le même environnement et les mêmes conditions quotidiennes. (Voir le tableau)



Évitez de réaliser des mesures dans les conditions suivantes :

- Immédiatement après un effort intense, un bain ou une séance de sauna.
- Après l'absorption d'alcool ou d'une grande quantité d'eau, ou après un repas (environ 2 heures).

Si une mesure est réalisée dans ces conditions physiques, la composition corporelle calculée peut différer considérablement de la composition corporelle réelle en raison de la modification de la quantité d'eau contenue dans le corps.

Qu'est-ce que l'IMC (indice de masse corporelle) ?

L'IMC utilise la formule simple suivante pour indiquer le rapport entre le poids et la taille d'une personne.

IMC = poids (kg) / taille (m) / taille (m)

L'unité OMRON BF511 utilise les informations relatives à la taille qui sont stockées dans votre numéro de profil personnel ou lors de la saisie d'informations en mode Invité afin de calculer votre classification IMC.

Si le niveau de graisse révélé par l'IMC est supérieur à celui recommandé par la norme internationale, la probabilité que vous contractiez des maladies communes est plus élevée. L'IMC ne révèle toutefois pas tous les types de graisse.

Qu’est-ce que le pourcentage de graisse corporelle ?

Le pourcentage de graisse corporelle est la quantité de masse graisseuse corporelle rapportée au poids corporel total, exprimée sous forme de pourcentage.

Pourcentage de graisse corporelle (%) =
{masse graisseuse corporelle (kg) / poids corporel (kg)} × 100

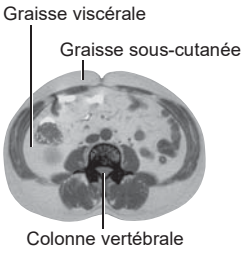
L’appareil utilise la méthode IB pour estimer votre pourcentage de graisse corporelle.

Selon les endroits où elle se loge dans le corps, la graisse est classée comme graisse viscérale ou graisse sous-cutanée.

Qu’est-ce que le niveau de graisse viscérale ?

Graisse viscérale = graisse entourant les organes internes

On estime qu’une trop grande quantité de graisse viscérale est étroitement liée à l’augmentation des niveaux de graisse dans le flux sanguin, qui peut être cause de maladies communes telles que l’hyperlipidémie et le diabète, qui affectent la capacité de l’insuline à transférer l’énergie depuis le flux sanguin et à l’utiliser dans les cellules. Pour prévenir ces risques ou améliorer la condition des personnes atteintes de ces maladies, il est important de réduire à un niveau acceptable les niveaux de graisse viscérale. Les personnes présentant des niveaux élevés de graisse viscérale ont souvent un ventre proéminent. Ceci n’est toutefois pas toujours le cas et des niveaux élevés de graisse viscérale peuvent donner naissance à une obésité métabolique. L’obésité métabolique (obésité viscérale avec un poids normal) correspond à des niveaux de graisse plus élevés que la moyenne, même si le poids d’une personne est inférieur ou égal au poids normal pour sa taille.

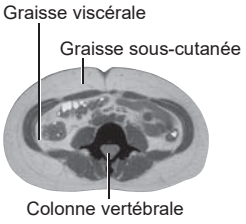


Exemple de graisse viscérale (image d’IRM)

Qu’est-ce que la graisse sous-cutanée ?

Graisse sous-cutanée = graisse située sous la peau

La graisse sous-cutanée ne s’accumule pas seulement autour du ventre, mais aussi au niveau des bras, des hanches et des cuisses, altérant les proportions du corps. Bien qu’elle ne soit pas directement liée à une augmentation du risque de maladie, on considère qu’elle augmente la pression sur le coeur et est source d’autres complications. La graisse sous-cutanée n’est pas affichée par cette unité, mais est incluse dans le pourcentage de graisse corporelle.



Exemple de graisse sous-cutanée (image d’IRM)

Qu’est-ce que le muscle squelettique ?

Les muscles sont divisés en deux types : les muscles des organes internes, comme le coeur, et les muscles squelettiques fixés aux os servant à mouvoir le corps. Il est possible d’augmenter le muscle squelettique par l’exercice et d’autres activités.

L’augmentation du taux de muscle squelettique signifie que le corps peut brûler de l’énergie plus facilement, diminuant ainsi la probabilité qu’elle se transforme en graisse et facilitant par-là même un mode de vie énergique.

Qu’est-ce que le métabolisme au repos ?

Quel que soit votre niveau d’activité, un niveau minimum d’apport calorique est requis pour subvenir aux fonctions quotidiennes de l’organisme. Connu sous le nom de métabolisme au repos, ce niveau indique le nombre de calories que vous devez ingérer afin d’apporter l’énergie suffisante à votre organisme pour fonctionner.

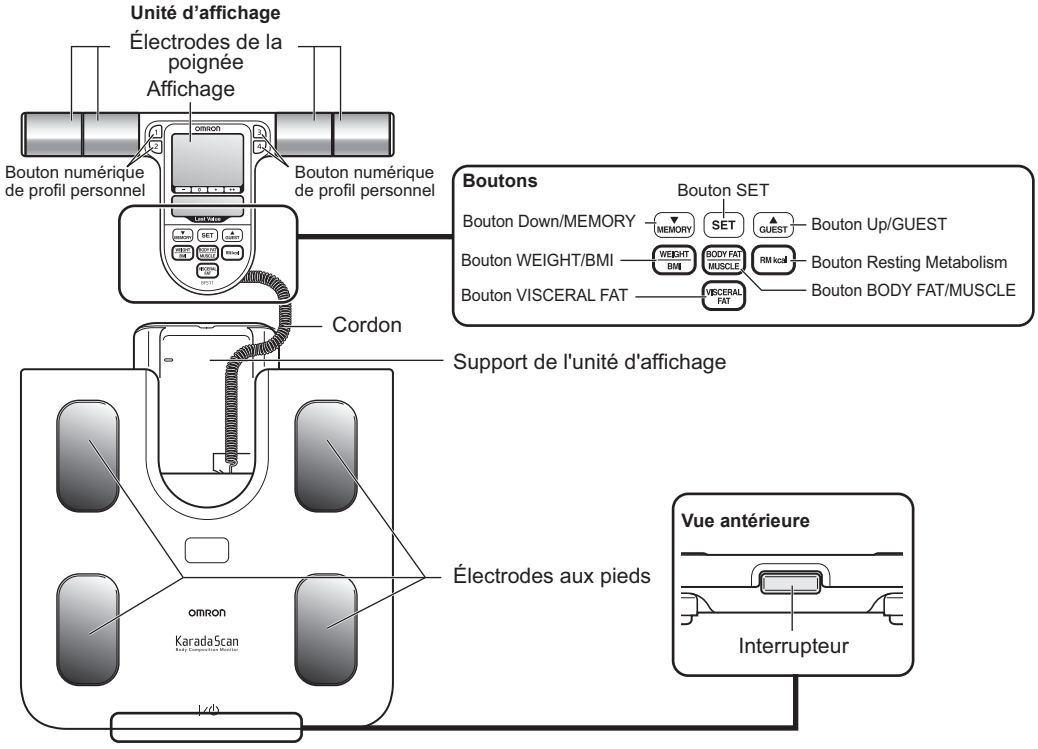
Raison pour laquelle les résultats calculés peuvent différer du pourcentage de graisse corporelle réelle

Le pourcentage de graisse corporelle mesuré par cette unité peut différer fortement du pourcentage de graisse corporelle réel dans les cas suivants :

Personnes âgées (de plus de 81 ans)/Personnes fiévreuses/Culturistes ou athlètes professionnels/Patients sous dialyse/Patients souffrant d’ostéoporose dont la densité osseuse est très basse/Femmes enceintes/Personnes présentant une inflammation

Ces différences peuvent être liées à des changements des rapports entre le liquide corporel et/ou la composition corporelle.

1. Familiarisation avec l'unité

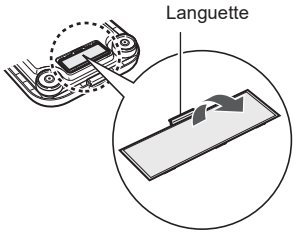


2. Insertion et remplacement des piles

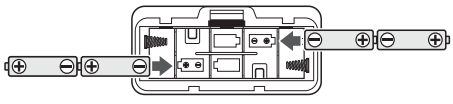
1. Ouvrez le couvercle du logement des piles situé au dos de l'unité principale.

1) Appuyez sur la languette figurant sur le couvercle du logement des piles pour la libérer.

2) Tirez-la comme indiqué sur l'illustration.



2. Installez les piles avec la polarité appropriée en suivant les indications inscrites à l'intérieur du logement des piles.



3. Fermez le couvercle du logement des piles.

Durée de vie et remplacement des piles

Lorsque l'indicateur de pile faible ( ) s'allume, remplacez les quatre piles usagées par des piles neuves.

Le contenu de la mémoire est conservé même lorsque les piles sont enlevées.

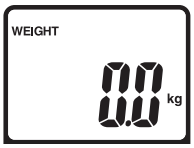
- Éteignez d'abord l'unité avant de remplacer les piles.
- La mise au rebut des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des piles.
- Quatre piles AA durent environ 1 an (pour quatre mesures par jour).
- Comme les piles fournies sont utilisées uniquement à titre d'essai, leur durée de vie peut être plus courte.

FR

3. Saisie et enregistrement des données personnelles

Pour la mesure de la composition corporelle, vous devez entrer des données personnelles (âge, sexe et taille).

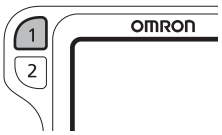
1. Mettez l'unité sous tension.



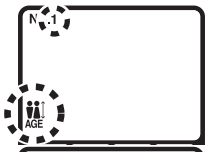
« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0.0 kg ».

* Attendez que « 0,0 kg » apparaisse.

2. Appuyez sur le bouton numérique correspondant à votre numéro de profil personnel.



1) Le numéro sélectionné clignote sur l'affichage.



2) Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

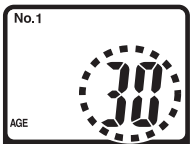
Le réglage de l'âge par défaut clignote ensuite sur l'affichage.



3. [RÉGLAGE DE L'ÂGE]

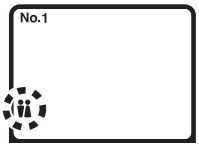
Fourchette de réglage : 6 à 80 ans

1) Appuyez sur le bouton ▲ ou ▼ pour régler l'âge.



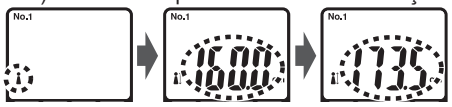
2) Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

Les icônes du sexe clignotent ensuite sur l'affichage.



4. [RÉGLAGE DU SEXE ET DE LA TAILLE]

Réglez le sexe (MASCULIN) ou (FÉMININ) et la taille en procédant de la même façon.



Lorsque tous les réglages sont affichés afin que vous les confirmiez, « 0,0 kg » apparaît sur l'affichage.

La procédure de réglage est alors terminée.

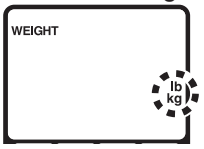
Sélection de l'unité de mesure

Vous pouvez changer les unités de mesure de taille et de poids.

1. Mettez l'unité sous tension.

« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0.0 kg ».
Attendez que « 0,0 kg » apparaisse sur l'affichage.

2. Appuyez sur le bouton ▼ jusqu'à ce que les indications « lb » et « kg » clignotent sur l'affichage.



3. Appuyez sur le bouton ▲/▼ pour sélectionner « kg » ou « lb ».

Ceci modifie également automatiquement les « cm » et les « in ».

4. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

La taille et le poids s'afficheront ensuite dans les nouvelles unités de mesure choisies. La modification restera effective jusqu'à ce que vous la modifiez à nouveau.

Modification des données personnelles

1. Mettez l'unité sous tension.

« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0.0 kg ».
Attendez que « 0,0 kg » apparaisse sur l'affichage.

2. Appuyez sur le bouton numérique correspondant à votre numéro de profil personnel.

1) Votre numéro clignote une fois sur l'affichage.

2) Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

Le réglage de l'âge sélectionné clignote ensuite sur l'affichage.



3. Utilisez le bouton ▲ ou ▼ pour modifier l'élément sélectionné, puis appuyez sur le bouton SET. L'affichage indique tour à tour l'âge, le sexe et la taille, dans cet ordre.

Suppression des données personnelles

1. Mettez l'unité sous tension.

« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0.0 kg ».
Attendez que « 0,0 kg » apparaisse sur l'affichage.

2. Appuyez sur le bouton numérique correspondant à votre numéro de profil personnel.

1) Votre numéro clignote une fois sur l'affichage.

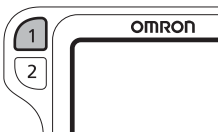
2) Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.

Le réglage de l'âge sélectionné clignote ensuite sur l'affichage.

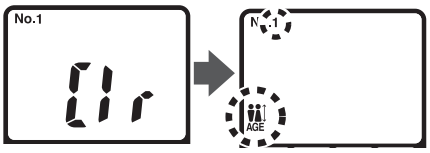


3. Supprimez les données personnelles.

Appuyez sur le bouton correspondant au numéro de profil personnel pendant plus de deux secondes.



« Clr » apparaît sur l'affichage les données personnelles sont supprimées de la mémoire.



Interrupteur

L'unité s'éteint automatiquement dans les conditions suivantes :

1. lorsque le moniteur n'est pas utilisé dans la minute qui suit l'affichage de « 0,0 kg » ;
2. après 5 minutes d'inactivité lors de l'entrée des données personnelles ;
3. 5 minutes après l'affichage des résultats de la mesure si aucune activité n'est effectuée sur le moniteur ;
4. 5 minutes après l'affichage du résultat d'une pesée simple.

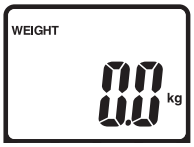
FR

4. Réalisation d'une mesure

Les mesures doivent s'effectuer sur une surface horizontale et dure.

1. Mettez l'unité sous tension.

« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0,0 kg ».



* Si vous montez sur l'unité avant que « 0,0 kg » n'apparaisse sur l'affichage, un message d'erreur « Err » s'affiche.

2. Lorsque « 0,0 kg » s'affiche, retirez l'unité d'affichage.

Remarque : Ne retirez pas l'unité d'affichage tant que « 0,0 kg » n'apparaît pas sur l'affichage. Sinon, le poids de l'affichage s'ajouterait à votre propre poids, faussant le résultat.

3. Sélectionnez le numéro de profil personnel.

Appuyez sur le bouton correspondant au numéro de profil personnel sans lâcher l'unité d'affichage. Le numéro sélectionné clignote une fois avant d'apparaître.

Si l'affichage suivant apparaît :



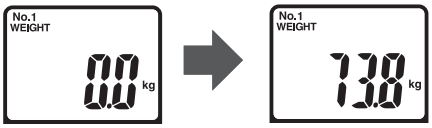
Vos données personnelles ne sont pas enregistrées sous le numéro de profil personnel que vous avez sélectionné. Reportez-vous à la section 3 pour l'enregistrement des données personnelles.

Si vos données personnelles ne sont pas encore enregistrées dans l'unité (mode INVITÉ) :

1) Appuyez sur le bouton GUEST sans lâcher l'unité d'affichage.
2) L'indication INVITÉ (« G » pour GUEST) apparaît sur l'affichage.
3) Entrez vos données personnelles (âge, sexe et taille). Lisez attentivement les étapes 3 à 4 de la section 3, Saisie et enregistrement des données personnelles.

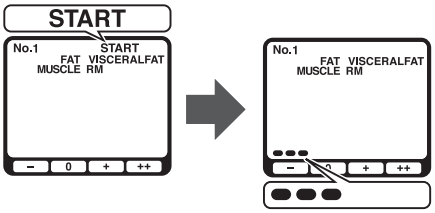
4. Commencez la mesure.

1) Montez sur l'unité principale et placez les pieds sur les électrodes aux pieds, en répartissant votre poids de manière homogène.



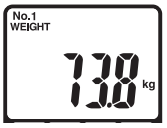
L'affichage indique votre poids puis le résultat clignote deux fois.
L'unité commence ensuite à mesurer votre pourcentage de graisse corporelle, votre niveau de graisse viscérale, votre pourcentage de muscle squelettique, votre IMC et votre métabolisme au repos.

2) Lorsque l'indication « START » apparaît sur l'affichage, levez les bras à 90° par rapport à votre corps, sans les fléchir.

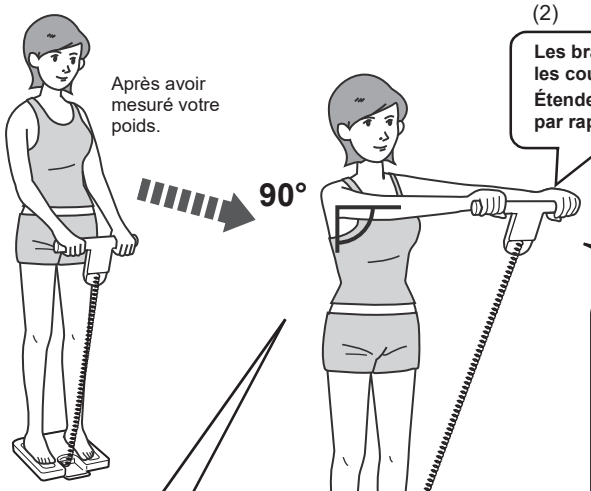


Les indicateurs de la barre de progression de la mesure au bas de l'affichage apparaissent progressivement, de gauche à droite.

3) À la fin de la mesure, votre poids est de nouveau affiché. Vous pouvez maintenant descendre de l'unité.



Position correcte pour la mesure



(2)

Les bras sont tendus à l'horizontale, les coudes non fléchis.
Étendez vos bras à un angle de 90° par rapport au corps, sans les fléchir.

(3)

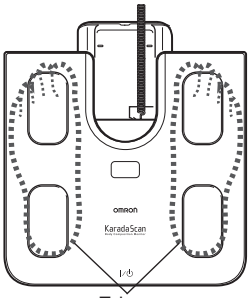


Tenez l'unité d'affichage de manière à pouvoir lire l'affichage.

(1)

Genoux tendus et dos droit, regardez droit devant vous.

Montez sur l'unité principale pieds nus.



Talons

- Vérifiez que vos talons sont bien positionnés comme indiqué. Debout sur le plateau de mesure, répartissez votre poids de manière homogène.

Appuyez fermement la paume des mains sur les électrodes de la poignée.



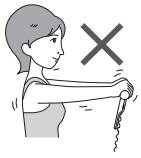
Placez les majeurs dans le creux situé au dos des électrodes de la poignée.

Saisissez fermement les électrodes internes de la poignée avec le pouce et l'index.

Refermez l'annulaire et le petit doigt autour des électrodes extérieures de la poignée.

Positions à éviter au cours d'une mesure

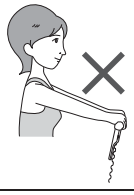
Mouvement lors d'une mesure



Bras fléchis



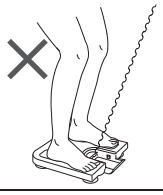
Bras trop bas ou trop haut



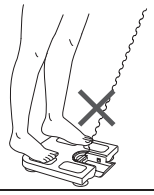
Affichage orienté vers le haut



Genoux pliés



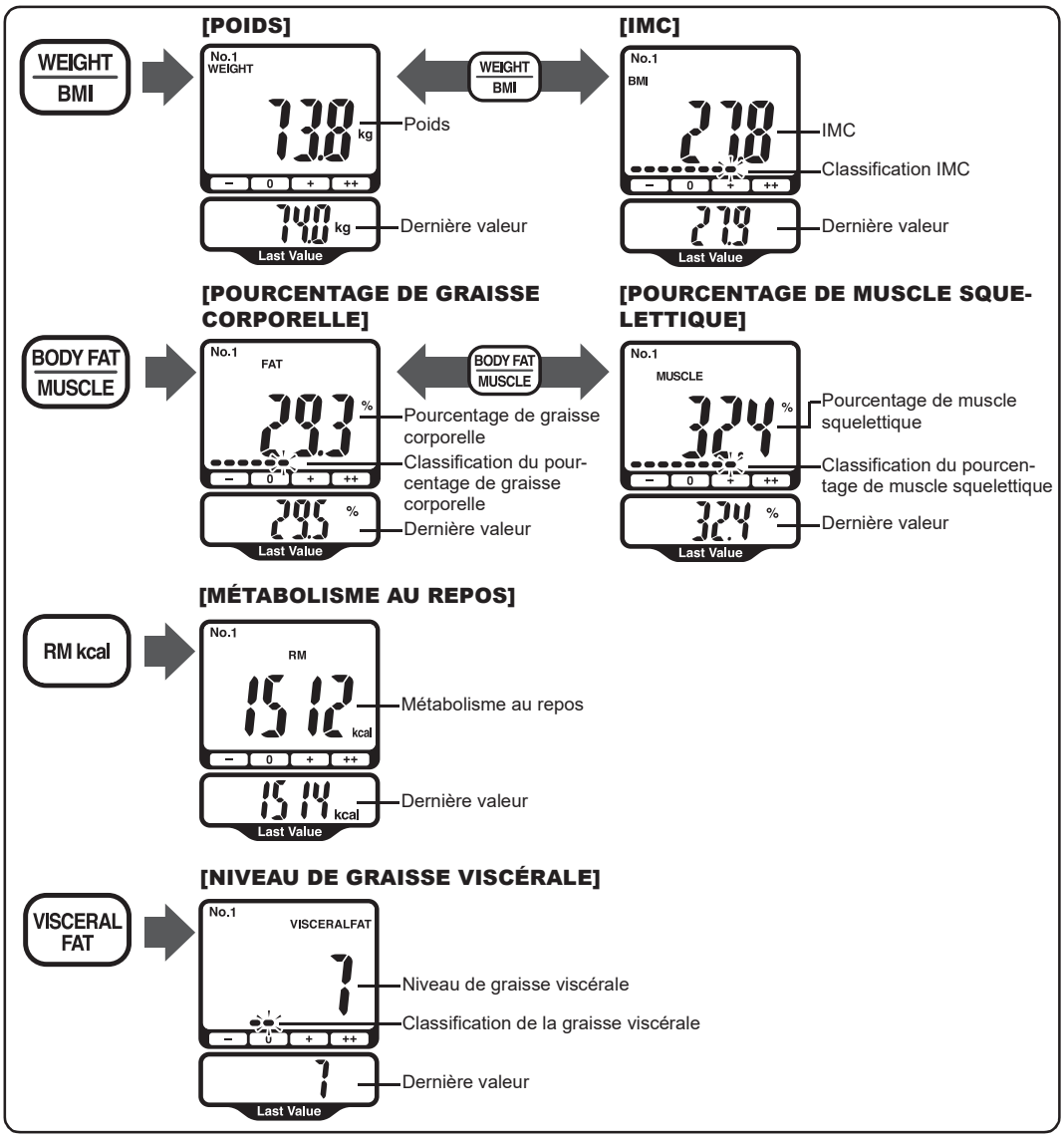
Debout sur le bord de l'unité



FR

5. Contrôlez les résultats de la mesure.

Appuyez sur le bouton approprié pour voir les résultats des mesures. Les dernières valeurs de la mesure précédente sont affichées dans la zone Last Value de l'affichage.



Remarque : Pour les enfants (âgés de 6 à 17 ans), cette unité affiche le poids, la classification du pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de muscle squelettique, l'IMC et la classification IMC, et le métabolisme au repos.

Interprétation du résultat du pourcentage de graisse corporelle

Le tableau ci-dessous s'appuie sur les recherches de HD McCarthy et al, publiées dans l'International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, et de Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, la graisse corporelle étant classée en quatre niveaux par Omron Healthcare.

Sexe	Âge	– (Faible)	0 (Normal)	+ (Élevé)	++ (Très élevé)
Femme	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Homme	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Interprétation du résultat du niveau de graisse viscérale

Niveau de graisse viscérale	Classification du niveau
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Élevé)
15 - 30	++ (Très élevé)

D'après les chiffres obtenus par Omron Healthcare

Interprétation du résultat de l'IMC

IMC	IMC (désignation selon l'OMS)	Barre de classification de l'IMC (– 0 + ++)	Classement de l'IMC
IMC < 18,5	- (Poids insuffisant)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ IMC < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ IMC < 30	+ (Excédent de poids)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ IMC	++ (Obésité)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Les indices susmentionnés font référence aux valeurs correspondant à l'évaluation de l'obésité proposées par l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé.

Interprétation du résultat du pourcentage de muscle squelettique (pour les adultes)

Sexe	Âge	– (Faible)	0 (Normal)	+ (Élevé)	++ (Très élevé)
Femme	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Homme	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

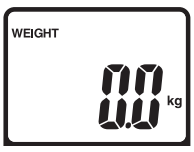
D'après les chiffres obtenus par Omron Healthcare

6. Après avoir confirmé les résultats, mettez l'unité hors tension.

Remarque : Si vous oubliez d'éteindre l'unité, celle-ci s'arrêtera automatiquement après 5 minutes. Replacez l'unité d'affichage dans le support sur l'appareil, comme illustré à la section 8.

5. Mesure du poids seulement

1. Mettez l'unité sous tension.



« CAL » clignote sur l'affichage qui indique ensuite « 0.0 kg ».

Remarque : Si vous montez sur l'unité avant que « 0,0 kg » n'apparaisse sur l'affichage, un message d'erreur « Err » s'affiche.

2. Lorsque « 0,0 kg » s'affiche, montez sur l'unité.

Remarque : Laissez l'unité d'affichage dans son support.

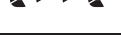
3. Contrôlez le résultat de la mesure.

Votre poids est affiché et clignote deux fois pour indiquer la fin de la mesure.

Remarque : À ce stade, vous pouvez également contrôler le résultat de la mesure en retirant l'unité d'affichage.

4. Une fois la mesure terminée, descendez de l'unité et éteignez-la.

6. Affichage des erreurs

Affichage des erreurs	Cause	Solution
	La paume des mains ou la plante des pieds n'est pas bien en contact avec les électrodes.	Appuyez fermement la paume des mains ou la plante des pieds sur les électrodes, puis effectuez la mesure. (Reportez-vous à la section 4.)
	La position pour la mesure n'est pas correcte ou la paume des mains ou la plante des pieds n'est pas bien en contact avec les électrodes.	Effectuez la mesure sans bouger les mains ni les pieds. (Reportez-vous à la section 4.)
	Les paumes des mains ou les plantes des pieds sont trop sèches.	Humidifiez les paumes des mains ou les plantes des pieds à l'aide d'une serviette humide et répétez la mesure.
	Les valeurs de la composition corporelle se situent hors de la fourchette de mesure.	• Vérifiez que les réglages d'âge, de sexe et de taille enregistrés comme données personnelles sont corrects. (Reportez-vous à la rubrique Réglage des éléments à la section 9.) • L'unité principale ne peut pas mesurer la composition corporelle en dehors de sa fourchette de mesure, même si les réglages d'âge, de sexe et de taille sont corrects.
	Fonctionnement anormal.	Replacez les batteries et répétez la mesure. Si cette erreur persiste, consultez votre représentant technique OMRON.
	Vous êtes monté sur l'unité avant que l'affichage n'indique « 0,0 kg ».	Montez sur l'unité principale après que l'affichage indique « 0,0 kg ».
	Vous avez déplacé l'unité principale avant que l'affichage n'indique « 0,0 kg ».	Ne déplacez pas l'unité principale tant que « 0,0 kg » n'est pas affiché.
	Vous avez bougé pendant la mesure du poids corporel.	Restez immobile pendant la mesure du poids corporel.
	Votre poids est supérieur ou égal à 150 kg (330,0 lb).	Un poids corporel supérieur ou égal à 150 kg (330,0 lb) se situe hors de la plage de mesure de cette unité. Vous ne pouvez pas utiliser cette unité.

7. Dépannage

Si l'un des problèmes ci-dessous se produit pendant la mesure, vérifiez avant tout qu'aucun autre appareil électrique ne se trouve à moins de 30 cm.

Si le problème persiste, veuillez-vous reporter au tableau ci-dessous.

Problème	Cause	Solution
La valeur de composition corporelle affichée est anormalement élevée ou basse.	Référez-vous à la section Informations sur la composition corporelle.	
L'unité s'éteint environ 5 minutes après la confirmation du poids corporel et avant que votre pourcentage de graisse corporelle, votre niveau de graisse viscérale, votre pourcentage de muscle squelettique, votre IMC et votre métabolisme au repos n'aient été mesurés.	Vous n'avez pas sélectionné le numéro de profil personnel approprié ou le mode INVITÉ. (Le numéro de profil personnel ou « G » n'apparaît pas sur l'unité d'affichage.)	Sélectionnez le numéro de profil personnel approprié ou le mode INVITÉ. (Reportez-vous à la section 4.)
Rien n'apparaît sur l'affichage lorsque l'unité est mise sous tension.	Les piles ne sont pas en place.	Insérez les piles.
	La polarité des piles n'est pas respectée.	Insérez les piles correctement.
	Les piles sont usées.	Remplacez les quatre piles par des piles neuves. (Reportez-vous à la section 2.)
	Le cordon reliant l'unité principale et l'unité d'affichage est endommagé ou usé.	Prenez contact avec le représentant technique OMRON le plus proche.

FR

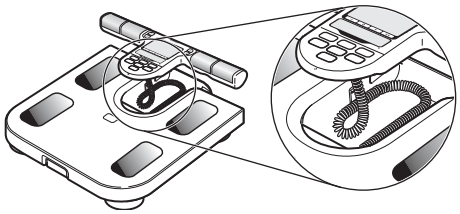
8. Entretien et rangement de l’unité

Nettoyage de l’unité

- Veillez à la propreté de l’unité avant chaque utilisation.
- Essuyez l’unité principale avec un chiffon sec et doux.
  Si besoin est, utilisez un chiffon humecté d’eau ou de détergent, et essorez-le bien avant d’essuyer l’unité, puis séchez-la avec un chiffon sec.
- Vous pouvez utiliser de l’alcool de nettoyage pour nettoyer les électrodes, mais vous ne devez pas vous en servir sur les autres parties de l’unité.
- N’utilisez pas de benzène ou de diluant pour nettoyer l’unité.

Entretien et rangement

- Rangez l’unité d’affichage dans l’unité principale, comme indiqué sur l’illustration.
- En rangeant l’unité d’affichage, veillez à ne pas plier le cordon.



- Ne conservez pas l’unité dans les conditions suivantes :
  - Humidité, avec risque de pénétration d’eau ou d’humidité dans l’unité
  - Températures élevées, exposition directe au soleil ou endroits poussiéreux
  - Endroits présentant un risque de chocs soudains ou de vibrations
  - Endroits où sont rangés des produits chimiques ou dans lesquels sont présents des gaz corrosifs

- N’effectuez de réparations de quelque nature que ce soit par vous-même. Ce produit est étalonné au moment de la fabrication. Si vous doutez à un moment quelconque de la précision des mesures, veuillez-vous adresser à votre revendeur OMRON agréé. Il est généralement recommandé de faire inspecter l’appareil tous les 2 ans afin de garantir son bon fonctionnement et sa précision.

9. Données techniques

Catégorie de produit	**Analyseurs de composition corporelle**	
Description du produit	Moniteur de composition corporelle	
Modèle (réf.)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Affichage	**Poids corporel :**	0 à 150 kg par pas de 0,1 kg (0,0 à 330,0 lb par pas de 0,2 lb)
	Pourcentage de graisse corporelle :	5,0 à 60,0 % par pas de 0,1 %
	Pourcentage de muscle squelettique :	5,0 à 50,0 % par pas de 0,1 %
	IMC :	7,0 à 90,0 par pas de 0,1
	Métabolisme au repos :	385 à 3999 kcal par pas de 1 kcal
	Niveau de graisse viscérale :	30 niveaux par pas de 1 niveau
	Classification IMC : – (Insuffisance pondérale) / 0 (Normal) / + (Excédent de poids) / ++ (Obésité) 4 niveaux, segmentés chacun en 3 sous-niveaux	
	Classification du pourcentage de graisse corporelle et du pourcentage de muscle squelettique : – (Bas) / 0 (Normal) / + (Élevé) / ++ (Très élevé) 4 niveaux, segmentés chacun en 3 sous-niveaux	
	Classification du niveau de graisse viscérale : 0 (Normal) / + (Élevé) / ++ (Très élevé) 3 niveaux, segmentés chacun en 3 sous-niveaux	
Réglage des éléments	**Taille :** 100,0 à 199,5 cm (3' 4" à 6' 6 3/4") **Âge :** 6 à 80 ans **Sexe :** Masculin/Féminin * Unités de mesure : kg (cm) / lb (feet•inch) * La tranche d'âge pour le pourcentage de graisse corporelle, la classification du pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de muscle squelettique, l'IMC, la classification de l'IMC et la fréquence du métabolisme au repos est comprise entre 6 et 80 ans. * La tranche d'âge pour le niveau de graisse viscérale, la classification du niveau de graisse viscérale et la classification du pourcentage de muscle squelettique est comprise entre 18 et 80 ans.	
Précision du poids	0,0 kg à 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb à 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg à 150,0 kg : ± 1 % (88,2 lb à 330,0 lb : ± 1 %)	
Précision (S.E.E.)	**Pourcentage de graisse corporelle :**	3,5 %
	Pourcentage de muscle squelettique :	3,5 %
	Niveau de graisse viscérale :	3 niveaux
Durabilité	5 ans	
Alimentation électrique	4 piles AA (R6) (vous pouvez également utiliser des piles alcalines AA (LR6).)	
Durée de vie des piles	Environ 1 an (piles au manganèse et quatre mesures par jour)	
Température de fonctionnement / Humidité / Pression atmosphérique	+10 à 40 °C / 30 à 85 % HR (sans condensation) / 700 à 1060 hPa	
Température/humidité/ pression atmosphérique de stockage et de transport	-20 à 60 °C / 10 à 95 % HR (sans condensation) / 700 à 1060 hPa	
Protection contre les chocs électriques	Équipement ME avec alimentation interne	
Pièce appliquée	Type BF (électrodes poignées, électrodes aux pieds)	
Classification IP	IP21	

*La classification IP est le classement des niveaux de protection déterminé par la norme CEI 60529.
L'unité est protégée contre les corps solides de 12,5 mm de diamètre (par ex. un doigt et plus grand). L'unité est protégée contre les chutes verticales de gouttes d'eau.

Poids	Environ 2,2 kg (4,85 lb) (avec les piles)	
Dimensions externes	**Unité d'affichage :**	Environ 300 (L) × 35 (H) × 147 mm (P) (Environ 11 3/4" (L) x 1 3/8" (H) x 5 3/4" (P))
	Unité principale :	Environ 303 (L) × 55 (H) × 327 mm (P) (Environ 11 7/8" (L) x 2 1/8" (H) x 12 7/8" (P))
Contenu de l'emballage	Moniteur de composition corporelle, 4 piles AA au manganèse (R6), mode d'emploi, carte de garantie	

Remarque : Soumis à des modifications techniques sans préavis.
Veuillez signaler au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel vous êtes établi tout incident grave survenu en rapport avec ce dispositif.

CE 0197 UK CA 0086



FR

Description des symboles pouvant figurer, en fonction du modèle, sur le produit même, le conditionnement de vente du produit ou dans le ME			
	Pièce appliquée - Type BF Degré de protection contre les chocs électriques (courant de fuite)		Limitation de température
IP XX	Indice de protection donné par la norme CEI 60529		Limitation d'humidité
CE	Marquage CE		Limitation de pression atmosphérique
SN	Numéro de série	⎓	Courant continu
	L'utilisateur doit consulter le mode d'emploi		Ce produit ne peut pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux tels que stimulateurs cardiaques, cœur/ poumon artificiels ou autres équipements de survie électroniques.
MD	Dispositif médical		Date de fabrication
UK CA	Marquage UKCA	UDI	Identifiant unique de l'appareil



Comment éliminer ce produit (déchets d'équipements électriques et électroniques)

Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles.

Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement.

Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

Ce produit ne contient aucune substance dangereuse.
La mise au rebut des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des piles.

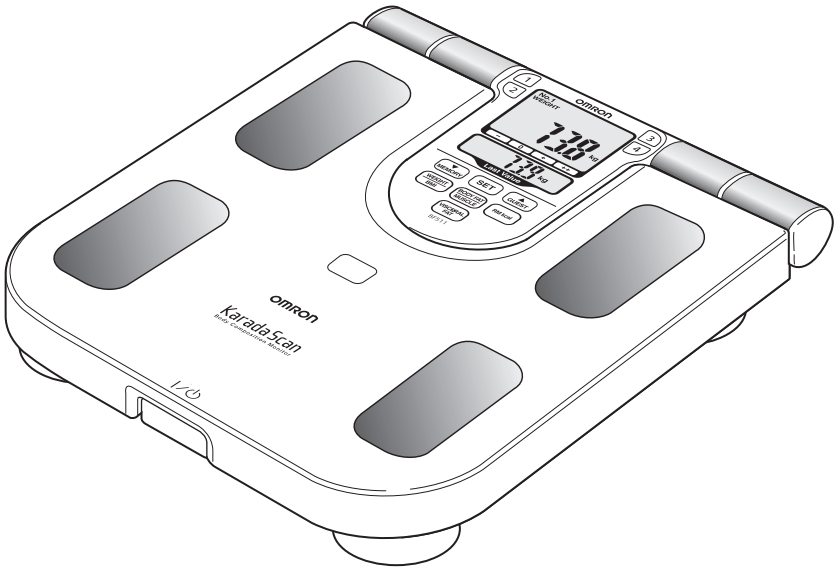
Informations importantes sur la compatibilité électromagnétique (CEM)

Cet appareil fabriqué par OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. est conforme à la norme EN60601-1-2:2015 Compatibilité électromagnétique (CEM).
D'autres documents relatifs à cette norme CEM sont disponibles chez OMRON HEALTHCARE EUROPE à l'adresse indiquée dans le présent mode d'emploi ou sur www.omron-healthcare.com

Fabricant 		**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPON
Mandataire dan l'UE EC REP		**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAYS-BAS www.omron-healthcare.com
Importateur dans l'UE		
Site de production		**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Chine
Succursales	Importateur au Royaume-Uni et la personne responsable au Royaume-Uni	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ROYAUME-UNI www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Fabriqué en Chine

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Dijagnostička vaga

• Korisnički priručnik

HR

Zahvaljujemo na kupnji dijagnostičke vage OMRON.
Prije nego što se prvi put počnete koristiti uređajem, svakako pažljivo pročitajte ovaj Korisnički priručnik i koristite se uređajem sigurno i pravilno.
Neka vam ovaj Korisnički priručnik uvijek bude pri ruci kako biste se njime mogli poslužiti i u budućnosti.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-HR-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Dijagnostička vaga

Poštovani korisniče,

Zahvaljujemo na kupnji ove visokokvalitetne dijagnostičke vage OMRON. Ovim medicinskim uređajem moći ćete precizno izmjeriti sljedeće parametre tjelesne građe te odmah protumačiti rezultate:

- Masno tkivo (u %)
- Visceralna masnoća (do 30 razina)
- Indeks tjelesne mase (BMI)
- Mišićno tkivo (u %)

Nadalje, izračun stope metabolizma u mirovanju (u kcal) određuje potrebu za dnevnim unosom kalorija i može biti referenca za program mršavljenja.

Jedinstvena OMRON tehnologija s 8 senzora koja se oslanja na obje ruke i noge omogućava jednu od najpreciznijih metoda mjerenja cijelog tijela.

OMRON dijagnostička vaga BF511 prikladna je za djecu od 6 i više godina starosti i odrasle, a može vagati osobe do težine od 150 kg.
Uređaj smiju koristiti odrasle osobe koje su se upoznale s ovim korisničkim priručnikom.

Molimo pažljivo pročitajte ove upute prije korištenja uređaja i za dodatne informacije o pojedinačnim funkcijama uređaja.

Molimo sačuvajte ove upute za buduću uporabu. Uređaj ne koristite u svrhe koje nisu navedene u ovim uputama.

Sadržaj

Prije uporabe uređaja
Napomene o sigurnosti 2
Informacije u vezi tjelesne građe 3

Upute za rukovanje
1. Upoznajte svoj uređaj 5
2. Umetanje i zamjena baterija 5
3. Postavljanje i pohranjivanje osobnih podataka 6
4. Mjerenje 8
5. Mjerenje samo težine 12

Briga i održavanje
6. Prikazi pogreške 13
7. Mogući problemi i rješenja 13
8. Kako se brinuti za uređaj i skladištiti ga 14
9. Tehnički podatci 15

HR

Napomene o sigurnosti

Simboli i definicije su kako slijedi:

⚠**Opasnost:**	Nepravilnom upotrebom povećava se opasnost od smrti ili teških ozljeda.
⚠**Upozorenje:**	Nepravilnom upotrebom može doći do smrti ili teških ozljeda.
⚠**Oprez:**	Neprimjerena upotreba može dovesti do ozljede ili oštećenja imovine.

⚠Opasnost:

- Nikada nemojte koristiti ovaj uređaj u kombinaciji s medicinskim elektroničkim uređajima kao što su:

(1) Medicinskim elektroničkim implantatima poput elektrostimulatora srca.



(2) Elektroničkim sustavima za održavanje života poput umjetnog srca/pluća.
(3) Prenosivi elektronički medicinski uređaji poput elektrokardiografa.

Ovaj uređaj može izazvati kvar na tim uređajima, i predstavlja znatan zdravstveni rizik za korisnike tih uređaja.

⚠Upozorenje:

- Nikada ne počinjite terapiju mršavljenja ni vježbanja bez uputa liječnika ili specijaliste.
- Uređaj nemojte koristiti na skliskim površinama, npr. na mokrom podu.
- Uređaj čuvajte izvan dosega male djece. Sadrži male dijelove, postoji opasnost od gušenja uslijed gutanja kod male djece.
- Mala djeca mogu se nehotice zadaviti kabelom zaslona.
- Ne skačite na uređaj i ne poskakujte gore-dolje po njemu.
- Uređaj nemojte koristiti s mokrim tijelom ili stopalima, npr. poslije kupanja.
- Na glavnu jedinicu uređaja stanite bosih nogu. Ako pokušate stati na nju dok nosite čarape, možete se poskliznuti i ozlijediti.
- Nemojte stati na rub ili na prostor zaslona uređaja.
- Osobe s invaliditetom i osobe osjetljive konstitucije uvijek moraju imati pomoć druge osobe pri korištenju ovog uređaja. Kada želite stati na uređaj, poslužite se rukohvatom ili sličnim pomagalom.
- Ako tekućina iz baterije dospije u vaše oči, odmah ih isperite velikom količinom čiste vode. Odmah se obratite liječniku.
- Kada je uređaj u kvaru, može se jako zagrijati. Područja s mogućim porastom temperature:
  (1) Oko prostora pretinca za bateriju: 105 °C (najviše)
  (2) Elektrode i gumbi za rukovanje: 48 °C (najviše)
  Ako je uređaj u kvaru i ne radi, odmah se prestanite njime koristiti. Nemojte stavljati elektrode niti nastaviti dodirivati gumbe za rukovanje još 10 minuta ili duže.

⚠Oprez:

- Ovaj uređaj namijenjen je samo za kućnu uporabu. Nije namijenjen za profesionalnu uporabu u bolnicama ili drugim medicinskim ustanovama.
- Nemojte rastavljati, popravljati niti preinačavati jedinicu za prikaz ili glavnu jedinicu.
- Pobrinite se da tijekom mjerenja unutar 30 cm od uređaja nema mobilnih telefona i drugih električnih uređaja koji odašilju elektromagnetske valove. Oni mogu uzrokovati neispravan rad uređaja i/ili netočna očitanja.
- Budite pažljivi kod skladištenja jedinice za prikaz. Vaši prsti mogu biti uhvaćeni između ručki i prostora za umetanje na glavnoj jedinici uređaja ako pritisnete s previše snage.
- Nemojte koristiti baterije koje nisu predviđene za ovaj uređaj. Nemojte umetati baterije s pogrešno okrenutim polovima.
- Prazne baterije odmah zamijenite novima.
- Baterije nemojte bacati u vatru.
- Ako tekućina iz baterije dospije na vašu kožu ili odjeću, odmah je isperite velikom količinom čiste vode.
- Baterije uklonite iz uređaja kad ga ne namjeravate koristiti na dulje vrijeme (približno tri mjeseca ili dulje).
- Nemojte zajedno koristiti različite vrste baterija.
- Nemojte zajedno koristiti nove i istrošene baterije.
- Prije nego što stanete na vagu, izvucite jedinicu za prikaz iz glavne jedinice. Ako pokušate izvući jedinicu za prikaz dok stajete na uređaj, možete izgubiti ravnotežu i pasti.

Opći savjeti:

- Ne stavljajte ovaj uređaj na mekane površine poput tepiha ili prostirke. Možda neće biti moguća točna mjerenja.
- Ne stavljajte ovaj uređaj u okruženja s visokim postotkom vlage i zaštitite ga od prskanja vode.
- Ne stavljajte ovaj uređaj blizu izvora topline ili ispod klima-uređaja i izbjegavajte izravno Sunčevo svjetlo.
- Uređaj ne koristite u svrhe koje nisu navedene u ovim uputama.
- Ne povlačite silom kabel jedinice za prikaz koja je priključena na glavnu jedinicu.
- S obzirom da je uređaj precizni instrument, pazite da vam ne ispadne i ne izlažite ga snažnim udarcima ili vibracijama.
- Odlaganje iskorištenih baterija u otpad mora se provesti u skladu s odgovarajućim propisima koji se odnose na odlaganje baterija.
- Ne perite vodom jedinicu za prikaz ni glavnu jedinicu.
- Ne trljajte uređaj benzenom, benzinom, razrjeđivačem, alkoholom ili drugim hlapljivim otapalima.
- Ne stavljajte ovaj uređaj tamo gdje bi bio izložen kemikalijama ili korozivnim parama.
- Rabite bateriju unutar navedenog preporučenog razdoblja.

Pročitajte i slijedite „Važne informacije o elektromagnetskoj kompatibilnosti (EMC)“ u odjeljku Tehnički podaci.

Informacije u vezi tjelesne građe

Načelo izračuna tjelesne građe

Masno tkivo ima slabu električnu provodljivost

Uređajem BF511 mjeri se postotak masnog tkiva po metodi bioelektrične impedancije (BI). Mišići, krvne žile i kosti su tjelesna tkiva s visokim udjelom vode i lako provode elektricitet. Masno tkivo ima malu električnu provodljivost. Uređaj BF511 šalje iznimno slabu električnu struju od 50 kHz i manje od 500 μA kroz vaše tijelo radi utvrđivanja količine masnog tkiva. Ovu slabu električnu struju ne osjećate dok rabite uređaj BF511.

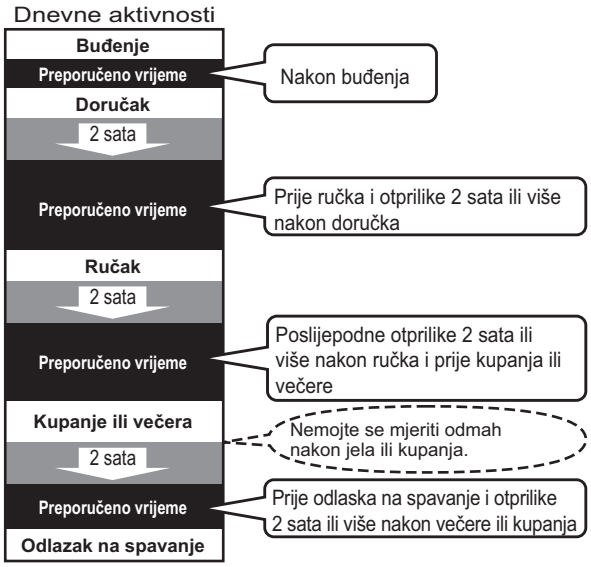
Za utvrđivanje tjelesne građe vaga koristi električnu impedanciju uz podatke o vašoj visini, težini, dobi i spolu kako bi izvela rezultate na osnovi OMRON-ovih podataka o tjelesnoj građi.

Mjerenje cijelog tijela kako bi se izbjegao utjecaj odstupanja

Količina vode se tijekom dana u tijelu postupno premješta u donje dijelove udova. Zato nam uvečer ili noću otiču noge i zglobovi. Omjer vode u gornjem i donjem dijelu tijela različit je ujutro i uvečer, a to znači da varira i električna impedancija tijela. Budući da BF511 ima elektrode za ruke i noge za vršenje mjerenja, može umanjiti utjecaj takvih odstupanja na rezultat mjerenja.

Preporučena vremena za mjerenje

Razumijevanje normalnih promjena u udjelu masnog tkiva pomaže u sprječavanju i smanjivanju pretilosti. Biti upoznat s mijenama postotka masnog tkiva koje se događaju u vašem dnevnom ritmu pomaže da dokučite precizan trend promjena vašeg masnog tkiva. Korištenje ovog uređaja ovim uređajem preporučeno je mjeriti se uvijek u istim uvjetima i dnevnim okolnostima. (Pogledajte grafikon)



Izbjegavajte mjerenja pod sljedećim uvjetima:

- Odmah nakon napornih vježbi, kupanja ili saune.
- Nakon konzumiranja alkohola ili velikih količina vode, nakon jela (oko 2 sata).

Ako je mjerenje obavljeno pod ovim tjelesnim uvjetima, izračunata tjelesna građa može se značajno razlikovati od stvarne, jer se sadržaj vode u tijelu mijenja.

Što je to BMI (indeks tjelesne mase)?

BMI koristi sljedeću jednostavnu formulu za prikazivanje omjera između težine i visine osobe.

BMI = težina (kg) / visina (m) / visina (m)

Uređaj OMRON BF511 upotrebljava podatak o visini koji je unesen u vašem osobnom profilu ili podatak upisan kod odabira načina rada vage za gosta radi izračuna vaše klasifikacije BMI-a.

Ako je razina masnoća prema BMI-u veća od međunarodnog standarda, postoji veća vjerojatnost za obolijevanje od čestih bolesti. Međutim, ne mogu se sve vrste masnoća otkriti putem BMI-a.

HR

Što je to postotak masnog tkiva?

Postotak masnog tkiva je odnos količine mase masnog tkiva i ukupne tjelesne težine iskazan u postocima.

Postotak masnog tkiva (%) = {masa masnog tkiva (kg) / tjelesna težina (kg)} × 100

Uređaj koristi metodu BI u procjeni postotka masnog tkiva.

Ovisno o tome gdje je raspoređena u samom tijelu, masnoća se klasificira kao visceralna ili potkožna.

Što je razina visceralne masnoće?

Visceralna masnoća = masnoća koja okružuje unutarnje organe

Smatra se da je preveliki udio visceralne masnoće povezan s povišenim masnoćama u krvi, što dovodi do čestih bolesti kao što su hiperlipidemija i dijabetes, koji smanjuju sposobnost inzulina za prijenos energije iz krvotoka i njeno korištenje u stanicama. Važno je raditi na smanjenju visceralne masnoće na prihvatljivu razinu kako biste izbjegli obolijevanje od čestih bolesti ili poboljšali simptome ako već bolujete od neke. Osobe s visokim razinama visceralne masnoće obično imaju velik trbuh. Međutim, to nije uvijek tako i visoka razina visceralne masnoće može dovesti do metaboličke pretilosti. Kod metaboličke pretilosti (visceralna pretilost s normalnom težinom) udjeli masnoća veći su od prosječnih, čak i kada je tjelesna težina standardna ili ispod standardne za tu visinu.



Primjer visceralne masnoće (slika magnetske rezonance (MRI))

Što je potkožna masnoća?

Potkožna masnoća = masnoća ispod kože

Potkožna masnoća ne samo da se nakuplja oko želuca, već i oko nadlaktica, kukova i bedara i može dovesti do promjene tjelesnih proporcija. Iako nije izravno povezana s većim rizikom od obolijevanja, smatra se uzročnikom povećanog srčanog tlaka i drugih komplikacija. Potkožna masnoća ne prikazuje se na ovoj vazi, ali je obuhvaćena postotkom masnog tkiva.



Primjer potkožne masnoće (slika MRI)

Što je to mišićno tkivo?

Mišići se dijele na dvije vrste, mišići u unutarnjim organima kao što su srce te mišićno tkivo koji su pričvršćeni uz kosti i koriste se za pokretanje tijela. Mišićno tkivo možete povećati vježbanjem i drugim aktivnostima.

Povećanje omjera mišićnog tkiva znači da tijelo može lakše trošiti energiju tj. manja je mogućnost da će se ta energija pretvoriti u masno tkivo i olakšava vam da vodite aktivniji način života.

Što je metabolizam u mirovanju?

Neovisno o vašoj razini aktivnosti, u tijelo je svaki dan potrebno unijeti određenu količinu kalorija za obavljanje svakodnevnih tjelesnih funkcija. Poznat pod nazivom metabolizam u mirovanju, označava koliko kalorija trebate unijeti da biste osigurali dovoljno energije za funkcioniranje svog tijela.

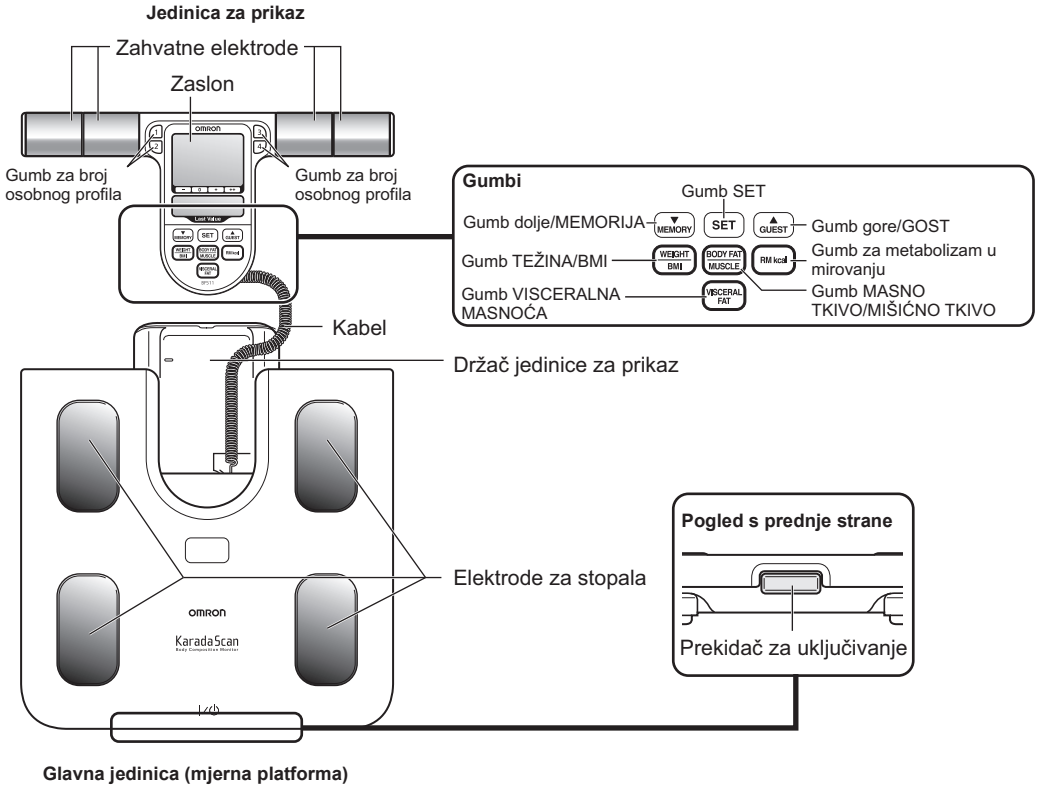
Razlozi zbog kojih se izračunati rezultati mogu razlikovati od stvarnog postotka masnog tkiva

Postotak masnog tkiva izmjeren ovim uređajem može se bitno razlikovati od stvarnog postotka masnog tkiva u sljedećim situacijama:

Starije osobe (više od 81 godine) / osobe s visokom temperaturom / body-builderi ili sportaši s vrhunskim stupnjem pripreme / pacijenti koji idu na dijalizu / pacijenti s osteoporozom i vrlo niskom gustoćom kostiju / trudnice / osobe s oteklinama

Ove razlike mogu biti povezane s promjenom omjera tjelesne tekućine i/ili tjelesne građe.

1. Upoznajte svoj uređaj

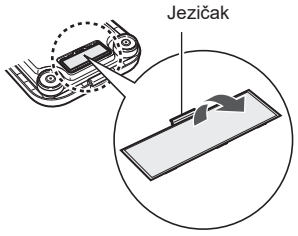


2. Umetanje i zamjena baterija

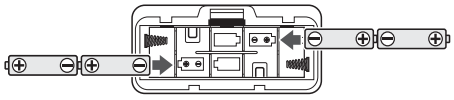
1. Otvorite poklopac baterijskog pretinca na stražnjoj strani glavne jedinice.

1) Pritisnite pločicu na poklopcu pretinca za baterije kako biste ga otvorili.

2) Povucite ga prema gore kako je prikazano.



2. Umetnite baterije s pravilno okrenutim polovima, sukladno oznaci u baterijskom pretincu.



3. Zatvorite poklopac pretinca za baterije.

Životni vijek baterije i zamjena

Kada se na zaslonu prikaže indikator za slabu bateriju, ( ) zamijenite sve četiri baterije novima.

Stavke pohranjene u memoriji ostat će i nakon uklanjanja baterija.

- Zamijenite baterije nakon isključivanja uređaja.
- Odlaganje iskorištenih baterija u otpad mora se provesti u skladu s odgovarajućim propisima koji se odnose na odlaganje baterija.
- Četiri baterije tipa AA trajat će otprilike jednu godinu (uz četiri mjerenja dnevno).
- Isporučene baterije samo su za probu pa mogu imati kraći radni vijek.

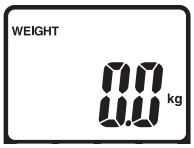
HR

3. Postavljanje i pohranjivanje osobnih podataka

Prije mjerenja tjelesne građe potrebno je postaviti vaše osobne podatke (dob, spol, visinu).

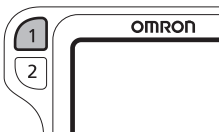
1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.



* Pričekajte dok se ne prikaže „0.0 kg“.

2. Pritisnite gumb za broj osobnog profila da biste odabrali svoj vlastiti broj osobnog profila.

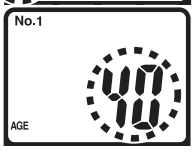


1) Odabrani broj treperi na zaslonu.



2) Pritisnite gumb SET za potvrdu.

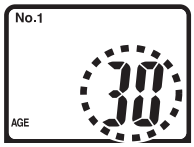
Zatim postavka zadane dobi treperi na zaslonu.



3. [POSTAVLJANJE DOBI]

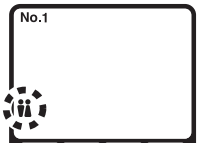
Postavljanje raspona: od 6 do 80 godina starosti

1) Pritisnite gumb ▲ ili ▼ da biste namjestili dob.



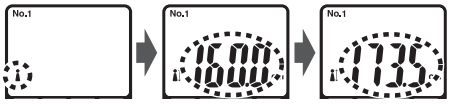
2) Pritisnite gumb SET za potvrdu.

Zatim ikona za spola treperi na zaslonu.



4. [POSTAVLJANJE SPOLA I VISINE]

Postavite spol (MUŠKI) ili (ŽENSKI) i visinu na isti način.



Nakon što su sve postavke bile prikazane kako biste ih potvrdili, na zaslonu se pojavljuje oznaka „0.0 kg“.

Ovime dovršavate postavljanje.

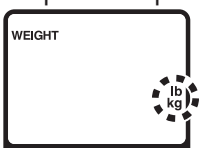
Odabir mjerne jedinice

Možete promijeniti mjerne jedinice koje se rabe za postavke visine i težine.

1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.
Pričekajte dok se na zaslonu ne pojavi „0.0 kg“.

2. Držite pritisnutim gumb ▼ dok na zaslonu ne počnu treperiti „lb“ i „kg“.



3. Gumbom ▲/▼ odaberite „kg“ ili „lb“.

Ovime ćete automatski promijeniti i „cm“ u „in“.

4. Pritisnite gumb SET za potvrdu.

Sva mjerenja visine i težine prikazuju se uporabom novih mjernih jedinica. Promjena ostaje na snazi do buduće izmjene.

Mijenjanje osobnih podataka

1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.
Pričekajte dok se na zaslonu ne pojavi „0.0 kg“.

2. Pritisnite gumb za broj osobnog profila da biste odabrali svoj vlastiti broj osobnog profila.

1) Vaš broj zabljeskat će jednom na zaslonu.

2) Pritisnite gumb SET za potvrdu.

Zatim postavka odabrane dobi treperi na zaslonu.



3. Gumbom ▲ ili ▼ izmijenite odabranu stavku, a zatim pritisnite gumb SET. Zaslon će se promijeniti sljedećim redoslijedom: dob, spol i visina.

Brisanje osobnih podataka

1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.
Pričekajte dok se na zaslonu ne pojavi „0.0 kg“.

2. Pritisnite gumb za broj osobnog profila da biste odabrali svoj vlastiti broj osobnog profila.

1) Vaš broj zabljeskat će jednom na zaslonu.

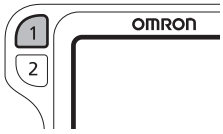
2) Pritisnite gumb SET za potvrdu.

Zatim postavka odabrane dobi treperi na zaslonu.

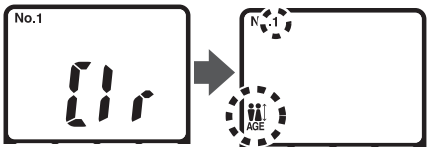


3. Izbrišite osobne podatke.

Pritisnite gumb za broj osobnog profila dulje od dvije sekunde.



Na zaslonu će se pojaviti natpis „Clr“ i osobni podaci su izbrisani iz memorije.



HR

Prekidač za uključivanje

Uređaj se automatski isključuje u sljedećim uvjetima:

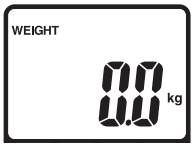
1. Ako se vaga ne upotrijebi u roku od jedne minute nakon što se „0.0 kg“ pojavi na zaslonu.
2. Ako se pri upisu osobnih podataka 5 minuta ne upišu nikakve informacije.
3. Ako se vaga ne upotrijebi 5 minuta nakon prikaza rezultata mjerenja.
4. Ako se mjeri samo tjelesna težina, 5 minuta nakon što je prikazan rezultat.

4. Mjerenje

Mjerenje bi trebalo izvoditi na ravnoj i tvrdoj površini.

1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.



* Ako stanete na uređaj prije nego što se na zaslonu pojavi „0.0 kg“, pojavit će se poruka o grešci „Err“.

2. Kada je prikazana oznaka „0.0 kg“, izvucite jedinicu za prikaz.

Napomena: Nemojte izvući jedinicu za prikaz dok se na zaslonu ne pojavi „0.0 kg“. Inače se težina jedinice za prikaz dodaje vašoj tjelesnoj težini pa dobivate netočan rezultat.

3. Odaberite broj osobnog profila.

Pritisnite gumb za broj osobnog profila dok držite jedinicu za prikaz. Odabrani broj pojavit će se nakon što jednom zatreperi.

Ako se pojavi sljedeći zaslon:



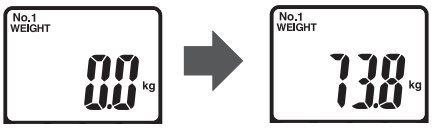
Vaši osobni podatci nisu pohranjeni u broju osobnog profila koji ste odabrali. Pogledajte Odjeljak 3 radi pohrane osobnih podataka.

Ako na uređaju nemate pohranjene osobne podatke (način rada GOST):

1) Pritisnite gumb GUEST dok držite jedinicu za prikaz.
2) Oznaka za GOSTA, „G“, pojavljuje se na zaslonu.
3) Zadajte osobne podatke (dob, spol i visinu). Pročitajte korake od 3 do 4 u Odjeljku 3, Postavljanje i pohranjivanje osobnih podataka.

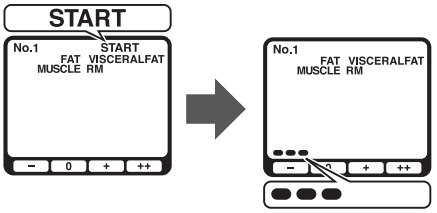
4. Počnite mjerenje.

1) Stanite na glavnu jedinicu, stopala postavite na elektrode za stopala, a težinu ravnomjerno rasporedite.



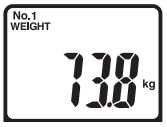
Na zaslonu će se prikazati vaša težina, a zatim će rezultat dvaput zatreperiti.
Vaga će tada početi mjeriti postotak masnog tkiva, razinu visceralne masnoće, postotak mišićnog tkiva, BMI i metabolizam u mirovanju.

2) Kada se na zaslonu pojavi „START“, ispružite ruke pod kutom od 90° u odnosu na tijelo.



Postupno će se početi pojavljivati pokazivači na traci za napredak mjerenja na dnu zaslona, s lijeva na desno.

3) Nakon završetka mjerenja, ponovno se prikazuje vaša težina. Tada možete sići s vage.



Ispravno držanje tijekom mjerenja



Nakon mjerenja težine.

90°

(2)

Ruke su podignute vodoravno, a laktovi ispruženi ravno.
Ispružite ruke pod kutom od 90° u odnosu na tijelo.

(3)

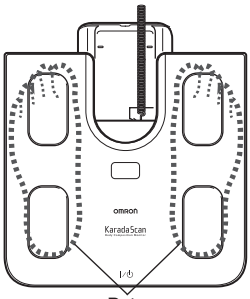


Držite jedinicu za prikaz tako da možete vidjeti zaslon.

(1)

Stanite izravnatih koljena i leđa i gledajte ravno naprijed.

Stanite bosi na glavnu jedinicu.



Pete

- Pobrinite se da su vam obje pete položene kako je prikazano. Stanite na mjernu platformu tako da vam je težina ravnomjerno raspoređena.

Čvrsto pritisnite dlanove na zahvatne elektrode.



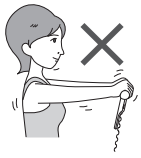
Postavite srednje prste u udubinu na stražnjoj strani zahvatnih elektroda.

Palcem i kažiprstom čvrsto držite unutarnje zahvatne elektrode.

Prstenjakom i malim prstom držite vanjske zahvatne elektrode.

Držanje koje trebate izbjegavati tijekom mjerenja

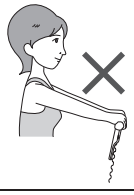
Pomicanje tijekom mjerenja



Savijene ruke



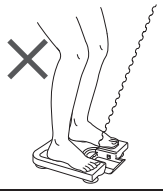
Ruke prenisko ili previsoko



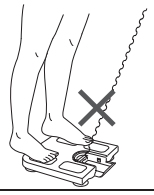
Zaslon usmjeren prema gore



Savijena koljena



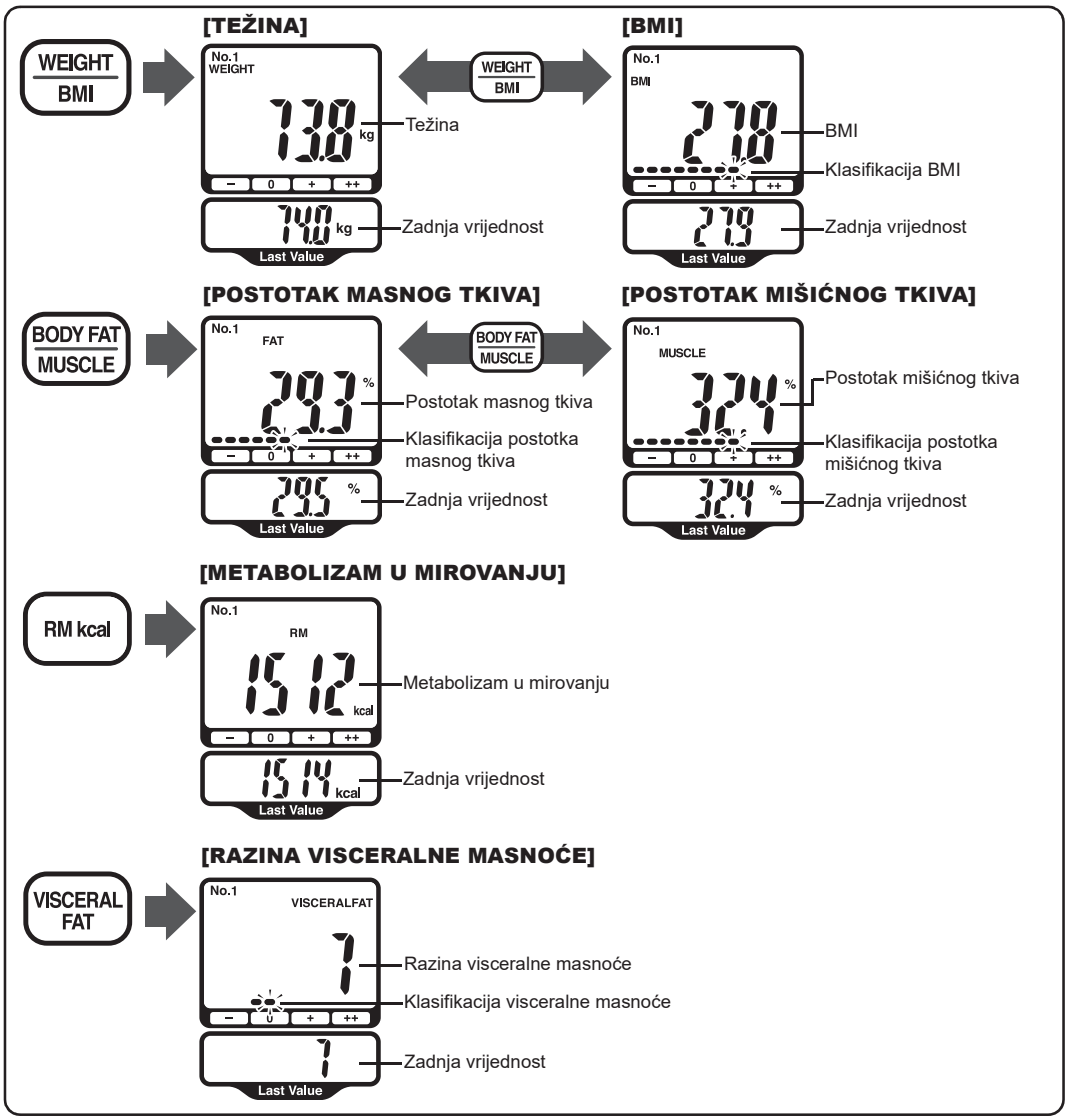
Stajanje na rubu uređaja



HR

5. Provjerite rezultate mjerenja.

Pritisnite odgovarajući gumb radi prikaza željenih mjernih rezultata. Zadnje vrijednosti prethodnog mjerenja prikazane su u području Zadnja vrijednost na zaslonu.



Napomena: Za djecu (od 6 do 17 godina starosti) vaga prikazuje težinu, klasifikaciju postotka masnog tkiva, postotak mišićnog tkiva, BMI i klasifikaciju BMI-a i metabolizam u mirovanju.

Tumačenje rezultata za postotak masnog tkiva

Tablica u nastavku temelji se na istraživanju koje su objavili HD McCarthy i drugi u glasilu International Journal of Obesity, svezak. 30, 2006., te Gallagher i drugi u glasilu American Journal of Clinical Nutrition, svezak 72, rujan 2000., i klasificirana u četiri nivoa od strane Omron Healthcare.

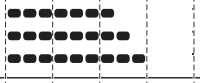
Spol	Dob	– (niska)	0 (normalna)	+ (visoka)	++ (vrlo visoka)
Žene	6	< 13,8 %	13,8 – 24,9 %	25,0 – 27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4 – 27,0 %	27,1 – 29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1 – 29,1 %	29,2 – 31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8 – 30,8 %	30,9 – 33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1 – 32,2 %	32,3 – 35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3 – 33,1 %	33,2 – 36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4 – 33,5 %	33,6 – 36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4 – 33,8 %	33,9 – 36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3 – 34,0 %	34,1 – 36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1 – 34,2 %	34,3 – 36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8 – 34,5 %	34,6 – 37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4 – 34,7 %	34,8 – 37,3 %	≧ 37,4 %
	18 – 39	< 21,0 %	21,0 – 32,9 %	33,0 – 38,9 %	≧ 39,0 %
	40 – 59	< 23,0 %	23,0 – 33,9 %	34,0 – 39,9 %	≧ 40,0 %
	60 – 80	< 24,0 %	24,0 – 35,9 %	36,0 – 41,9 %	≧ 42,0 %
Muški	6	< 11,8 %	11,8 – 21,7 %	21,8 – 23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1 – 23,2 %	23,3 – 25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4 – 24,8 %	24,9 – 27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6 – 26,5 %	26,6 – 30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8 – 27,9 %	28,0 – 31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6 – 28,5 %	28,6 – 32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3 – 28,2 %	28,3 – 32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6 – 27,5 %	27,6 – 31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1 – 26,4 %	26,5 – 30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8 – 25,4 %	25,5 – 28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4 – 24,7 %	24,8 – 27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1 – 24,2 %	24,3 – 26,8 %	≧ 26,9 %
	18 – 39	< 8,0 %	8,0 – 19,9 %	20,0 – 24,9 %	≧ 25,0 %
	40 – 59	< 11,0 %	11,0 – 21,9 %	22,0 – 27,9 %	≧ 28,0 %
	60 – 80	< 13,0 %	13,0 – 24,9 %	25,0 – 29,9 %	≧ 30,0 %

Tumačenje rezultata za razinu visceralne masnoće

Razina visceralne masnoće	Klasifikacija razina
1 – 9	0 (normalna)
10 – 14	+ (visoka)
15 – 30	++ (vrlo visoka)

Sukladno vrijednostima koje je dobilo poduzeće Omron Healthcare

Tumačenje rezultata za BMI

BMI	BMI (oznaku odredila organizacija WHO)	Traka klasifikacije BMI-a (– 0 + ++)	Vrijednost BMI-a
BMI < 18,5	- (Pothranjenost)		7,0 – 10,7 10,8 – 14,5 14,6 – 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normalna tjelesna težina)		18,5 – 20,5 20,6 – 22,7 22,8 – 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Prekomjerna tjelesna težina)		25,0 – 26,5 26,6 – 28,2 28,3 – 29,9
30 ≦ BMI	++ (Pretilost)		30,0 – 34,9 35,0 – 39,9 40,0 – 90,0

Gore spomenuti indeksi odnose se na vrijednosti za procjenu pretilosti koju je predložila Svjetska zdravstvena organizacija, tj. WHO.

Tumačenje rezultata za postotak mišićnog tkiva (za odrasle)

Spol	Dob	– (niska)	0 (normalna)	+ (visoka)	++ (vrlo visoka)
Žene	**18 – 39**	< 24,3 %	24,3 – 30,3 %	30,4 – 35,3 %	≧ 35,4 %
	40 – 59	< 24,1 %	24,1 – 30,1 %	30,2 – 35,1 %	≧ 35,2 %
	60 – 80	< 23,9 %	23,9 – 29,9 %	30,0 – 34,9 %	≧ 35,0 %
Muški	**18 – 39**	< 33,3 %	33,3 – 39,3 %	39,4 – 44,0 %	≧ 44,1 %
	40 – 59	< 33,1 %	33,1 – 39,1 %	39,2 – 43,8 %	≧ 43,9 %
	60 – 80	< 32,9 %	32,9 – 38,9 %	39,0 – 43,6 %	≧ 43,7 %

Sukladno vrijednostima koje je dobilo poduzeće Omron Healthcare

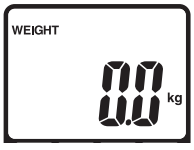
6. Nakon potvrde rezultata isključite uređaj.

Napomena: Ako je zaboravite isključiti, vaga se isključuje automatski nakon 5 minuta.
Vratite jedinicu za prikaz na držač na glavnoj jedinici kako je prikazano u 8. odjeljku.

5. Mjerenje samo težine

1. Uključite uređaj.

„CAL“ treperi na zaslonu, a zatim se prikaz na zaslonu mijenja u „0.0 kg“.



Napomena: Ako stanete na uređaj prije nego što se na zaslonu pojavi „0.0 kg“, pojavit će se poruka o grešci „Err“.

2. Kada je prikazana oznaka „0.0 kg“, stanite na vagu.

Napomena: Ostavite jedinicu za prikaz u držaču jedinice za prikaz.

3. Provjerite rezultat mjerenja.

Prikazat će se vaša težina i dvaput zatreperiti kao znak da je mjerenje završeno.

Napomena: Sada možete uzeti jedinicu za prikaz i pogledati ishode mjerenja.

4. Po završetku mjerenja siđite s vage i isključite uređaj.

6. Prikazi pogreške

Prikaz pogreške	Uzrok	Rješenje
Err1	Vaši dlanovi ili stopala nisu u čvrstom kontaktu s elektrodama.	Čvrsto pritisnite dlanove ili tabane na elektrode, a zatim izmjerite. (Pogledajte odjeljak 4.)
Err2	Nepravilno držanje tijekom mjerenja ili dlanovi ili tabani nisu u čvrstom kontaktu s elektrodama.	Mjerite bez micanja ruku ili tabana. (Pogledajte odjeljak 4.)
Err3	Dlanovi ili tabani su presuhi.	Navlažite dlanove ili tabane mokrim ručnikom, a zatim ponovite mjerenje.
Err4	Vrijednosti tjelesne građe izvan su mjernog raspona.	• Pobrinite se da su postavke za dob, spol i visinu, spremljene kao osobni podatci, točne. (Pogledajte Postavke u Odjeljku 9.) • Glavna jedinica ne može izmjeriti tjelesnu građu izvan mjernog raspona, čak i ako su postavke za dob, spol i visinu točne.
Err5	Neuobičajen rad.	Opet umetnite baterije i ponovite mjerenje. Ako se greška nastavi prikazivati, obratite se servisnom zastupniku poduzeća OMRON.
Err	Stali ste na vagu prije nego što se na zaslonu prikazalo „0.0 kg“.	Stanite na glavnu jedinicu nakon što se na zaslonu prikaže „0.0 kg“.
	Pomaknuli ste glavnu jedinicu prije nego što se na zaslonu prikazalo „0.0 kg“.	Ne mičite glavnu jedinicu dok se na zaslonu ne prikaže „0.0 kg“.
	Pomaknuli ste svoje tijelo tijekom mjerenja tjelesne težine.	Ne mičite se tijekom mjerenja tjelesne težine.
	Vaša je težina 150 kg (330,0 lb) ili veća.	Tjelesna težina od 150 kg (330,0 lb) ili veća izvan je mjernog raspona ove vage. Ne možete rabiti ovu vagu.

7. Mogući problemi i rješenja

Ako se tijekom mjerenja javi bilo koji od problema navedenih u nastavku, prvo provjerite ima li drugih električnih uređaja na udaljenosti manjoj od 30 cm.

Ako problem potraje, pogledajte tablicu u nastavku.

Problem	Uzrok	Rješenje
Prikazana vrijednost tjelesne građe je neuobičajeno visoka ili niska.	Pogledajte „Informacije u vezi tjelesne građe“.	
Uređaj se isključuje otprilike 5 minuta nakon potvrde tjelesne težine i prije mjerenja postotka masnog tkiva, razine visceralne masnoće, postotka mišićnog tkiva, BMI-a i metabolizma u mirovanju.	Niste odabrali ispravan broj osobnog profila ili način rada GOST. (Broj osobnog profila ili „G“ nisu prikazani na jedinici za prikaz.)	Odaberite ispravan broj osobnog profila ili način rada GOST. (Pogledajte odjeljak 4.)
Ništa se ne prikazuje kada se uređaj uključi.	Nisu umetnute baterije.	Umetnite baterije.
	Polariteti baterija nisu ispravno postavljeni.	Okrenite baterije pravilno.
	Baterije su istrošene.	Zamijenite sve četiri baterije novima. (Pogledajte odjeljak 2.)
	Kabel koji povezuje glavnu jedinicu i jedinicu za prikaz oštećen je ili istrošen.	Obratite se najbližem servisnom zastupniku poduzeća OMRON.

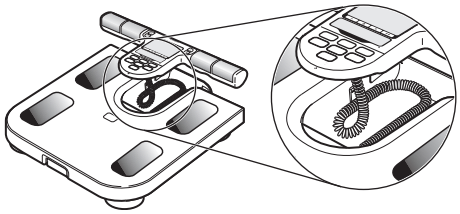
8. Kako se brinuti za uređaj i skladištiti ga

Postupak čišćenja vage

- Uređaj uvijek očistite prije uporabe.
- Glavnu jedinicu obrišite mekanom suhom krpom.
  Ako je potrebno, upotrijebite krpu navlaženu vodom ili deterdžentom i dobro iscijedite prije početka brisanja, a zatim obrišite suhom krpom.
- Za čišćenje elektroda možete upotrijebiti alkohol, no ne rabite ga na drugim dijelovima uređaja.
- Ne rabite benzen ili razrjeđivač prilikom čišćenja uređaja.

Briga i skladištenje

- Odložite jedinicu za prikaz u glavnoj jedinici kako je prikazano.
- Prilikom skladištenja jedinice za prikaz pazite da ne pregibate kabel.



- Uređaj nemojte pohranjivati u sljedećim uvjetima:
  - u vlažnim uvjetima u kojima vlaga i voda mogu prodrijeti u uređaj
  - pri visokim temperaturama, izravnom sunčevom svjetlu i prašnjavim mjestima
  - na mjestima izloženima mogućim iznenadnim udarima i vibracijama
  - na mjestima za pohranu kemikalija ili mjestima gdje se nalaze korozivni plinovi.

- Ne izvodite sami popravke bilo koje vrste. Ovaj proizvod kalibriran je za vrijeme proizvodnje. Ako u bilo kojem trenutku posumnjate u točnost mjerenja, obratite se ovlaštenom distributeru za tvrtku OMRON. U pravilu se preporučuje da uređaj pregledate svake dvije godine kako biste osigurali njegov ispravan i točan rad.

9. Tehnički podatci

Kategorija proizvoda	**Analizatori sastava tijela**	
Opis proizvoda	Dijagnostička vaga	
Model (kôd)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Zaslon	**Tjelesna težina:**	od 0 do 150 kg uz korak od 0,1 kg (od 0,0 do 330,0 lb uz korak od 0,2 lb)
	Postotak masnog tkiva:	od 5,0 do 60,0 % uz korak od 0,1 %
	Postotak mišićnog tkiva:	od 5,0 do 50,0 % uz korak od 0,1 %
	BMI:	od 7,0 do 90,0 uz korak od 0,1
	Metabolizam u mirovanju:	od 385 do 3999 kcal uz korak od 1 kcal
	Razina visceralne masnoće:	30 razina uz korak od 1 razine
	Klasifikacija BMI: – (Pothranjenost) / 0 (Normalna tjelesna težina) / + (Prekomjerna tjelesna težina) / ++ (Pretilost) 4 razine, svaka s 3 podrazine	
	Klasifikacija postotka masnog tkiva: i postotka mišićnog tkiva: – (nizak) /0 (normalan) / + (visok) / ++ (vrlo visok) 4 razine, svaka s 3 podrazine	
	Klasifikacija razine visceralne masnoće: 0 (normalna) /+ (visoka) / ++ (vrlo visoka) 3 razine, svaka s 3 podrazine	
Postavke	**Visina:** od 100,0 do 199,5 cm (od 3′ 4″ do 6′ 6 3/4″) **Dob:** od 6 do 80 godina starosti **Spol:** Male/Female (Muški/ženski) * Mjerne jedinice: kg (cm) / lb (stope•inči) * Dobni raspon za postotak masnog tkiva, klasifikaciju postotka masnog tkiva, postotak mišićnog tkiva, BMI i klasifikaciju BMI-a i metabolizam u mirovanju je od 6 do 80 godina starosti. * Dobni raspon za razinu visceralne masnoće, klasifikaciju razine visceralne masnoće i klasifikaciju postotka mišićnog tkiva je od 18 do 80 godina.	
Točnost težine	od 0,0 kg do 40,0 kg: ± 0,4 kg (od 0,0 lb do 88,2 lb: ± 0,88 lb) od 40,0 kg do 150,0 kg: ± 1 % (od 88,2 lb do 330,0 lb: ± 1 %)	
Točnost (S.E.E.)	**Postotak masnog tkiva:**	3,5 %
	Postotak mišićnog tkiva:	3,5 %
	Razina visceralne masnoće:	3 razine
Razdoblje trajanja	5 godina	
Napajanje	4 baterije tipa AA (R6) (Možete rabiti i alkalne baterije tipa AA (LR6).)	
Životni vijek baterije	Približno 1 godina (kada se rabe manganske baterije s četiri mjerenja dnevno)	
Radna temperatura / Vlažnost / Tlak zraka	od +10 do 40 °C / od 30 do 85 % RV (bez kondenziranja) / od 700 do 1060 hPa	
Temperatura skladištenja i prijevoza / Vlažnost / Tlak zraka	od -20 do 60 °C / od 10 do 95 % RV (bez kondenziranja) / od 700 do 1060 hPa	
Zaštita od strujnog udara	Oprema ME s unutarnjim napajanjem	
Primijenjeni dio	Tip BF (elektrode za ruke (hvatni dio), elektrode za stopala)	
Klasifikacija IP	IP21	

*Klasifikacija IP odnosi se na stupanj zaštite prema normi IEC 60529.
Ovaj je uređaj zaštićen od krutih stranih predmeta promjera 12,5 mm, primjerice prstiju, i većih. Ovaj je uređaj zaštićen od prodora kapi vode koje padaju okomito.

Težina	Približno 2,2 kg (4,85 lb) (s baterijama)	
Vanjske dimenzije	**Jedinica za prikaz:**	Pribl. 300 (Š) × 35 (V) × 147 mm (D) (Pribl. 11 3/4″ (Š) x 1 3/8″ (V) x 5 3/4″ (D))
	Glavna jedinica:	Pribl. 303 (Š) × 55 (V) × 327 mm (D) (Pribl. 11 7/8″ (Š) x 2 1/8″ (V) x 12 7/8″ (D))
Sadržaj pakiranja	Dijagnostička vaga, 4 manganske baterije tipa AA (R6), korisnički priručnik, jamstveni list	

Napomena: Podliježe tehničkim izmjenama bez prethodne obavijesti.
Bilo koju ozbiljnu nezgodu koja se dogodi u vezi s ovim uređajem trebate prijaviti proizvođaču i mjerodavnom tijelu države članice u kojoj imate nastan.

CE 0197 UK CA 0086

HR

Opis simbola koje možete pronaći na samom proizvodu, pakiranju proizvoda ili korisničkom priručniku, ovisno o modelu			
	Primijenjeni dio - tip BF Stupanj zaštite od električnog udara (dozemna struja)		Temperaturno ograničenje
IP XX	Stupanj zaštite od prodiranja osiguran standardom IEC 60529		Ograničenje vlažnosti
CE	CE oznaka		Ograničenje atmosferskog tlaka
SN	Serijski broj	⎓	Istosmjerna struja
	Korisnik treba pogledati upute za rukovanje		Uređaj ne smiju koristiti sobe s medicinskim usacima, npr. srčanim elektrostimulatorima, umjetnim srcem, plućima i drugim elektroničkim sustavima za održavanje života.
MD	Medicinski proizvod		Datum proizvodnje
UK CA	Oznaka UKCA	UDI	Jedinstveni identifikator uređaja



Propisno zbrinjavanje ovog proizvoda (Otpadna električna i elektronička oprema)

Ova oznaka na proizvodu ili dokumentaciji koju ste s njim dobili znači da se uređaj na kraju svoj uporabnog vijeka ne smije odlagati zajedno s kućanskim otpadom. Kako bi se spriječili štetni učinci nekontroliranog odlaganja na okoliš ili ljudsko zdravlje, odvojite ovaj uređaj od ostalog otpada i reciklirajte ga u svrhu promicanja održivog korištenja materijalnih resursa.

Mali korisnici moraju se obratiti prodavaču od kojeg su kupili proizvod ili uredu lokalnih vlasti, od kojih mogu zatražiti pojedinosti o tome gdje i kako mogu odnijeti uređaj na recikliranje koje nije štetno za okoliš.

Poslovni korisnici mogu se obratiti dobavljaču i provjeriti uvjete i odredbe ugovora o kupnji. Ovaj se proizvod kod odlaganja ne smije miješati s drugim komercijalnim otpadom.

Proizvod ne sadrži štetne tvari.
Odlaganje iskorištenih baterija u otpad mora se provesti u skladu s odgovarajućim propisima koji se odnose na odlaganje baterija

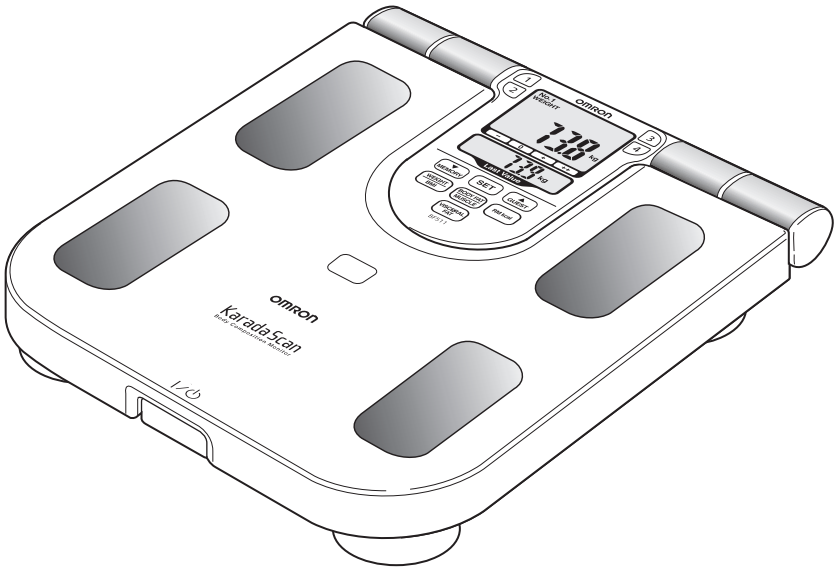
Važne informacije o elektromagnetskoj kompatibilnosti (EMC)

Ovaj uređaj, kojeg je proizvela tvrtka OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., usklađen je sa standardom EN60601-1-2:2015 elektromagnetske kompatibilnosti (EMC).
Ostala dokumentacija u skladu s normom EMC može se dobiti od poduzeća OMRON HEALTHCARE EUROPE na adresi navedenoj u ovom priručniku ili na www.omron-healthcare.com

Proizvođač 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
Predstavništvo u Europskoj uniji 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKA www.omron-healthcare.com
Uvoznik u EU	
Proizvodni pogon	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kina
Podružnice	Uvoznik za Ujedinjeno Kraljevstvo i odgovorna osoba za UK **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Datum izdavanja: 2022-11-01 Proizvedeno u Kini

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Testösszetételt elemző monitor

• Használati utasítás

HU

Köszönjük, hogy az OMRON testösszetételt elemző monitort választotta.
Mielőtt használatba venné a készüléket, feltétlenül olvassa el alaposan a használati utasítást, és használja biztonságosan és rendeltetésszerűen a készüléket.
Tartsa mindig kéznél a használati utasítást, hogy később referenciaként használhassa.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-HU-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Testösszetételt elemző monitor

Kedves Vásárló!

Köszönjük, hogy ezt a kiemelkedő minőségű OMRON testösszetétel-elemző mérőkészüléket választotta. Ennek az orvosi berendezésnek a segítségével pontos méréseket végezhet az alábbi testösszetétel-paraméterek tekintetében, és értelmezheti az eredményeket:

- Testzsír (%)
- Zsigeri zsír (legfeljebb 30 szintig)
- BMI (testtömegindex)
- Vázizomzat (%)

Ezen kívül a Nyugalmi anyagcsere (kcal-ban történő) meghatározásával kiszámítható a napi kalóriabevitel mennyisége, amely referenciaként szolgálhat a különböző fogyókúrás terápiák és programok során.

Az OMRON egyedi, 8-szenzoros technológiája a kezeken és a lábakon egyaránt végez méréseket, így a teljes testet vizsgáló különböző mérési módszerek között ez az egyik legpontosabb megoldás.

A BF511 típusú OMRON testösszetétel-elemző mérőkészülék 6 évesnél idősebb gyermekek és felnőttek vizsgálatára alkalmas, 150 kg-os felső súlyhatárig.
A készüléket olyan felnőttek használhatják, akik megértették a használati útmutatóban foglaltakat.

Kérjük, olvassa el ezt a használati útmutatót, valamint az egyes funkciók bemutatását, és csak utána vegye használatba a készüléket.

A használati útmutatót tartsa könnyen elérhető helyen, hogy a jövőben szükség esetén tanulmányozhassa. Ne használja a készüléket a kezelési útmutatóban leírtaktól eltérő célokra.

Tartalom

A készülék használata előtt

A biztonsággal kapcsolatos megjegyzések 2
A testösszetétellel kapcsolatos információk 3

Kezelési útmutató

1. Ismerje meg a készüléket 5
2. Elemek behelyezése és cseréje 5
3. Személyes adatok beállítása és tárolása 6
4. Mérés 8
5. Csak testsúlymérés 12

Ápolás és karbantartás

6. Hibajelzések 13
7. Hibaelhárítás 13
8. A készülék ápolása és tárolása 14
9. Műszaki adatok 15

HU

A biztonsággal kapcsolatos megjegyzések

A szimbólumok és definícióik a következők:

⚠**Veszély!**	A nem megfelelő használat komoly, akár halálos sérülés veszélyével járhat.
⚠**Figyelmeztetés!**	A nem megfelelő használat komoly, akár halálos sérüléshez is vezethet.
⚠**Figyelem!**	A nem megfelelő használat személyi sérülést, vagy anyagi kárt okozhat.

⚠Veszély!

- Soha ne használja a készüléket az alábbi orvosi elektronikus eszközökkel együtt:

(1) Orvosi elektronikus implantátumok, például szívritmus-szabályzó.



(2) Elektronikus életfenntartó rendszerek, például mesterséges szív/tüdő.

(3) Hordozható elektronikus orvosi készülékek, például elektrokardiográf.

A készülék a fenti eszközök meghibásodását okozhatja, és ezáltal veszélyeztetheti a használóik egészségét.

⚠Figyelmeztetés!

- Fogyókúra vagy tervezett intenzívebb testmozgás elkezdése előtt mindig kérje ki orvos vagy szakértő tanácsait.
- Ne használja a készüléket csúszós felületeken, például nedves padlón.
- Tartsa távol kisgyermekektől a készüléket. Apró alkatrészeket tartalmaz, melyek gyermekek számára fulladásveszélyt jelenthetnek.
- A kijelző zsinórja gyermekek számára fulladásveszélyt jelenthet.
- Ne ugorjon rá a készülékre, és ne ugráljon a készüléken.
- Ne használja a készüléket, amikor a teste és/vagy a lába nedves, például fürdés után.
- Mezítláb álljon a főegységre. Ha zokniban próbál meg ráállni, megcsúszhat és megsérülhet.
- Ne álljon a készülék szélére, vagy a főegység kijelző részére.
- Mozgássérült vagy fizikailag gyenge személyek mindig vegyék igénybe mások segítségét a készülék használata során. Korlát segítségével álljon fel a készülékre.
- Ha az elemsav a szemébe kerül, azonnal öblítse ki bőséges mennyiségű tiszta vízzel. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha a készülék meghibásodott, akkor felforrósodhat. A forróvá válható felületek:
  (1) Az elemtér környéke: 105°C (maximum)
  (2) Az elektródák és a működtető gombok: 48°C (maximum)
  Ha a készülék meghibásodott és nem működik, akkor hagyja abba azonnal a használatát. Legalább 10 percet várjon, amíg hozzáér az elektródákhoz vagy a működtető gombokhoz.

⚠Figyelem!

- A termék kizárólag háztartási használatra készült. Nem alkalmas kórházakban vagy egyéb orvosi intézményekben történő szakipari használatra.
- Ne szedje szét, ne javítsa vagy alakítsa át se a kijelző részt, se a főegységet.
- Mérés közben ellenőrizze, hogy a készülék 30 cm-es környezetében ne legyen mobiltelefon és semmi egyéb olyan elektromos berendezés, amely elektromágneses mezőt generál. Ellenkező esetben működési hiba léphet fel, és/vagy pontatlan mérési eredményeket kaphat.
- Óvatosan csomagolja el a kijelző egységet. Az ujjai beszorulhatnak a fogantyú és a főegység közé, ha túlságosan erősen nyomja meg.
- Kizárólag a készülékhez előírt típusú elemet használjon. Ne helyezze be az elemeket a polaritással ellentétes irányban.
- Az elhasznált elemeket haladéktalanul cserélje újra.
- Az elemeket ne dobja tűzbe.
- Ha az akkumulátorfolyadék a bőrére vagy a ruházatára kerül, azonnal öblítse le bőséges mennyiségű tiszta vízzel.
- Ha hosszabb ideig (legalább három hónapig) nem használja a készüléket, akkor vegye ki az elemeket a készülékből.
- Ne használjon együtt különböző típusú elemeket.
- Ne használjon együtt használt és új elemet.
- Távolítsa el a kijelzőt a főegységről mielőtt rálépne. Ha a készülékre való fellépés közben próbálja meg eltávolítani a kijelző egységet, elveszítheti az egyensúlyát és eleshet.

Általános érvényű tanács:

- Ne helyezze a készüléket párnázott felületre, például rongyszőnyegre vagy gyékényszőnyegre. Ilyen felületen a mérés nem lesz pontos.
- Ne helyezze a készüléket magas páratartalmú helyre, és védje a készüléket a víztől.
- Ne helyezze a készüléket hőforrás közelébe, légkondicionálók alá, és óvja a készüléket a közvetlen napfénytől.
- Ne használja a készüléket a kezelési útmutatóban leírtaktól eltérő célokra.
- Ne húzza ki erővel a kijelző egységet és a fő egységet összekötő kábelt.
- Mivel a készülék egy precíziós műszer, ezért ne ejtse le, ne rázza, és ne tegye ki egyéb erős mechanikai behatásoknak.
- Használt elemek elhelyezését a használt elemek elhelyezésére vonatkozó nemzeti szabályozásnak megfelelően kell elvégezni.
- Ne mossa a kijelző egységet és a fő egységet folyó vízzel.
- Ne törölje le a műszert benzollal, benzinnel, hígítóval, alkohollal, vagy más illékony oldószerrel.
- Ne helyezze a készüléket oda, ahol vegyi anyagok vagy korrozív gőzök hatásának lehet kitéve.
- Az elemet csak a javasolt élettartamán belül használja.

Olvassa el és kövesse az „Fontos információk az elektromágneses kompatibilitásról (EMC)” részt a Technikai adatok fejezetben.

A testösszetétellel kapcsolatos információk

A testösszetétel meghatározásának elve

A testzsír elektromos vezetőképessége alacsony

A BF511 készülék bioelektromos impedancia (BI) módszerrel méri a testzsírszázalékot. Az izmok, vérerek és csontok magas víztartalmú testszövetek, amelyek jól vezetik az elektromos áramot. A testzsír viszont rosszul vezeti az áramot. A BF511 rendkívül gyenge, 50 kHz frekvenciájú és 500 μA-nél gyengébb elektromos áramot bocsát át a testen, a zsírszövet mennyiségének megállapítása érdekében. Ez a gyenge elektromos áram nem érzékelhető a BF511 működése során.

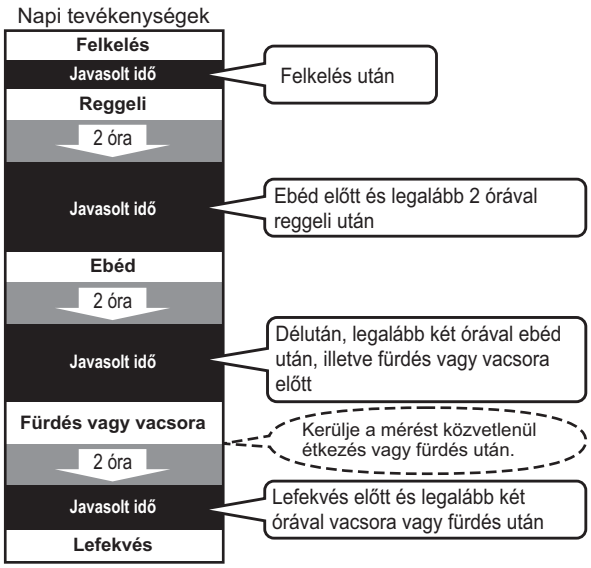
A testösszetétel meghatározásakor a készülék elektromos impedanciát használ, és a magasság, testtömeg, életkor valamint a nem figyelembe vételével az eredményeket az OMRON testösszetétel adatai alapján határozza meg.

Felméri az egész testet az ingadozások hatásának kiküszöbölése érdekében.

A nap folyamán a testben levő vízmennyiség fokozatosan az alsó végtagokba tevődik át. Ezért fordulhat elő, hogy estére vagy éjszaka a lábak és a bokák megduzzadnak. A felsőtestben és az alsó testtájakban található víz aránya eltérő reggel és este, és ez a test elektromos impedanciájának változását is jelenti. Miután a BF511 a kezeken és a lábakon is használ elektródákat a méréshez, így csökkenteni képes az ingadozások hatását.

Ajánlott mérési alkalmak

A testzsírszázalék normális változásainak megértése könnyebbé teszi az elhízás megelőzését vagy csökkentését. Ha odafigyel azokra az időpontokra, amikor a testzsírszázalék változik a saját napi ritmusa szerint, akkor pontosabban meg tudja állapítani testzsír értékének változását. Javasoljuk, hogy mindig azonos környezetben és azonos mindennapi körülmények között használja a készüléket. (Lásd a táblázatot)



Ne végezzen méréseket a következő körülmények fennállása esetén:

- Közvetlenül megerőltető testmozgás, fürdés vagy szaunázás után.
- Alkohol vagy nagy mennyiségű víz elfogyasztása vagy étkezés után (kb. 2 órán belül).

Ha ezekben a fizikai állapotokban végzi a mérést, a kiszámolt testzsírszázalék jelentősen eltérhet a tényleges értéktől, mivel a test víztartalma ilyenkor megváltozik.

Mi is az a BMI (testtömeg index)?

A BMI (testtömeg index) az alábbi egyszerű képlet alkalmazásával fejezi ki a személy testtömege és magassága közötti arányt.

BMI = testtömeg (kg) / magasság (m) / magasság (m).

Az OMRON BF511 a személyes profilban elmentett magasságot, vagy a Vendég üzemmódban bevitt információt használja a BMI meghatározásához.

Ha a BMI által megállapított zsírszint magasabb, mint a nemzetközileg meghatározott mérték, nagyobb eséllyel fejlődhetnek ki a gyakori betegségek. Azonban nem minden zsírtípus mutatható ki a BMI-vel.

Testzsírszázalék

A testzsírszázalék a testzsírtömeg teljes testtömeghez viszonyított mennyiségére utal, százalékban kifejezve.

Testzsírszázalék (%) = {testzsírtömeg (kg) / testtömeg (kg)} × 100

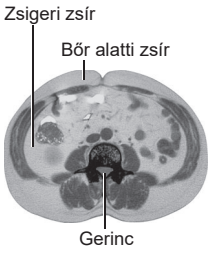
A készülék a BI (bioelektromos impedancia) módszert alkalmazza a testzsírszázalék meghatározásához.

A testben való eloszlástól függően beszélhetünk belső, viszcerális zsírról és bőr alatt található zsírról.

Mi jelent a viszcerális zsírszint?

Viszcerális zsír = a belső szerveket körbevevő zsír

A túl sok viszcerális zsír lehet az oka a véráram megnövekedett zsírszintjének, amely olyan gyakori betegségek kialakulásához vezethet, mint a hiperlipoproteinémia és a cukorbetegség, amely gyengíti az inzulin azon képességét, hogy a véráramból energiát vigyen át a sejtekbe az azokban történő felhasználásra. A gyakori betegségek kialakulásának megelőzéséhez, vagy gyógyításukhoz fontos lecsökkenteni a viszcerális zsírszintet egy elfogadható értékre. A magas viszcerális zsírszintű embereknek általában nagy hasuk van. Azonban ez nem minden esetben igaz, és a magas viszcerális zsírszint metabolikus szindrómához vezethet. A metabolikus szindróma (viszcerális elhízás normál testtömeg mellett) az átlagosnál magasabb zsírszintet jelent, még akkor is, ha az illető testtömege a magasságának megfelelő vagy attól alacsonyabb.

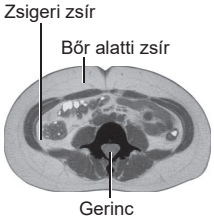


Zsigeri zsír minta (MRI kép)

Mi a bőr alatti zsír?

Bőr alatti zsír = a bőr alatt található zsír

A bőr alatti zsír nemcsak a has körül halmozódhat fel, hanem a felkaron, a csípőn és a combok körül is, és a test arányainak torzulását okozhatja. Habár közvetlenül nem növeli a betegség kockázatát, növelheti a szíven a nyomást és egyéb szövődményeket okozhat. A bőr alatti zsírt nem jelzi ki a készülék, de beleszámít a testzsírszázalékba.



Bőr alatti zsírminta (MRI felvétel)

Mi a vázizom?

Az izmokat két csoportba oszthatjuk, a belső szervekben levő és a test mozgatásáért felelős, a csontokhoz tapadó izmokra. A vázizmok tömegét testmozgás és egyéb tevékenységek révén növelhetjük.

A vázizmok arányának növelésével a szervezet könnyebben égeti el az energiát, amely így kevésbé valószínűen alakulhat zsírrá és így könnyebb energikus életet élni.

Mi az a nyugalmi anyagcsere?

Függetlenül a test aktivitási szintjétől, minimális mennyiségű energiabevitelre mindig szüksége van testünknek az alapvető életfunkciók fenntartásához. Ezt nyugalmi anyagcserének nevezik, és azt jelzi, hogy mennyi kalóriára van szüksége a szervezetnek

ahhoz, hogy a test a funkcióit el tudja látni.

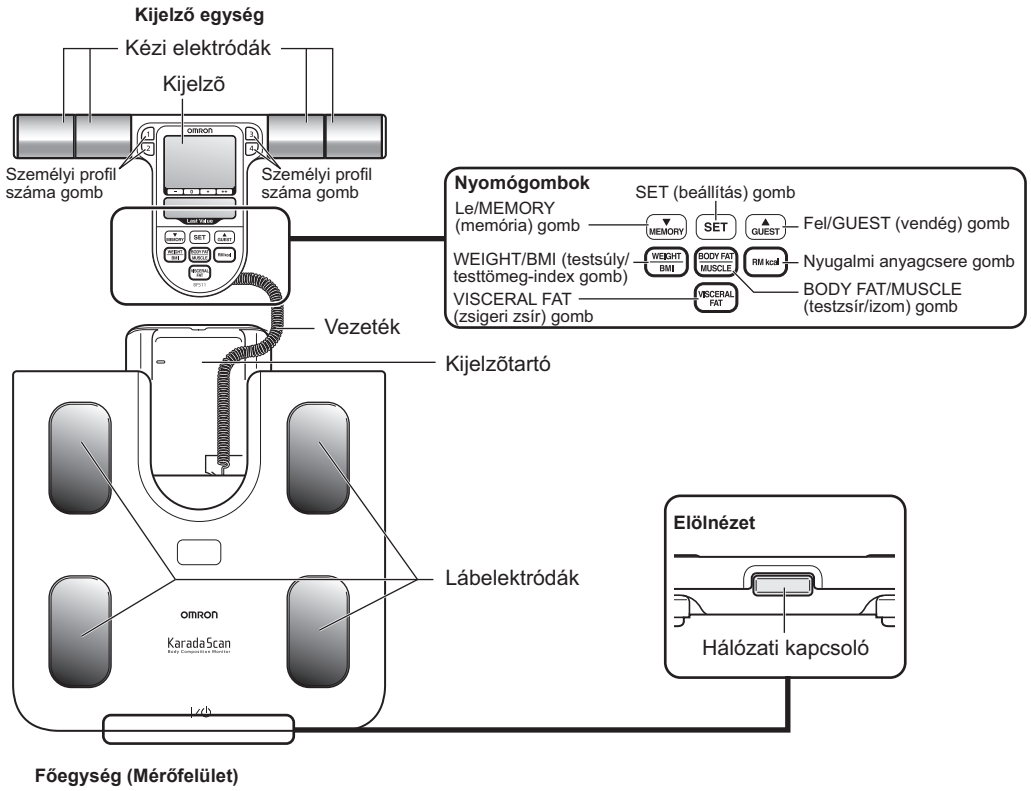
Az okok, melyek miatt a számított eredmények eltérhetnek a test valós testzsír százalékától

A készülék által mért testzsír százalék értékek jelentős eltérést mutathatnak a tényleges testzsír százalék értékektől a következő helyzetekben:

Idős emberek (81 évesnél idősebbek) / lázas emberek / testépítők és edzett atléták / dialízisen áteső betegek / csontritkulásban szenvedő betegek, akiknek alacsony a csontsűrűségük / terhes nők / vizesedési problémával vagy duzzanattal rendelkező emberek

Ezek az eltérések a testfolyadék és/vagy a testösszetétel folyamatosan változó arányainak tulajdoníthatók.

1. Ismerje meg a készüléket

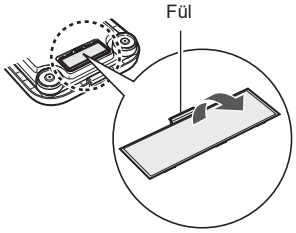


2. Elemek behelyezése és cseréje

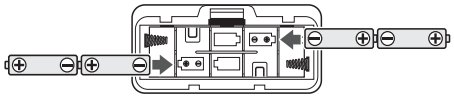
1. Nyissa ki az elemtartó fedelét a főegység hátulján.

1) Nyomja meg a fület az elemtartón annak kinyitásához.

2) Húzza fel az ábra szerint.



2. Az elemeket az elemtartóban ábrázolt polaritásoknak megfelelő irányban helyezze el.



3. Zárja be az elemtartó fedelét.

Az elem élettartama és cseréje

Ha az elem alacsony töltöttségének kijelzője ( ) kigyullad, mind a négy elemet cserélje ki új elemre.

A memóriában tárolt adatok nem vesznek el, még ha az elemeket el is távolítják.

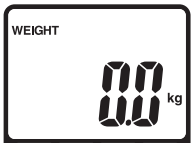
- Az elemcsere előtt kapcsolja ki a főkapcsolót.
- Használt elemek elhelyezését a használt elemek elhelyezésére vonatkozó nemzeti szabályozásnak megfelelően kell elvégezni.
- A négy AA elem körülbelül egy évig használható (napi négy mérés esetén).
- A mellékelt elemek csak a készülék kipróbálására szolgálnak, ezért lehetséges, hogy élettartamuk rövidebb lesz.

HU

3. Személyes adatok beállítása és tárolása

A testösszetétel méréséhez szükség van bizonyos személyes adatok (életkor, nem, magasság) beállítására.

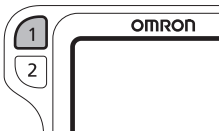
1. Kapcsolja be a készüléket.



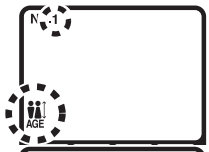
A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.

* Várjon amíg a kijelzőn megjelenik a „0.0 kg” jelzés.

2. Nyomja meg a személyes profilszám gombját a megfelelő személyes profil számának kiválasztásához.

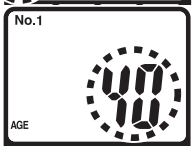


1) A kiválasztott szám villog a kijelzőn.



2) Nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot a megerősítéshez.

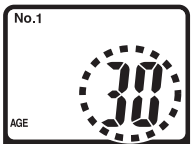
Ezután az előzetesen beállított életkor villog a kijelzőn.



3. [AZ ÉLETKOR BEÁLLÍTÁSA]

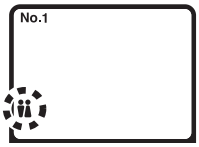
Beállítási tartomány: 6 – 80 év

1) Nyomja meg a ▲ vagy a ▼ gombot az életkor beállításához.



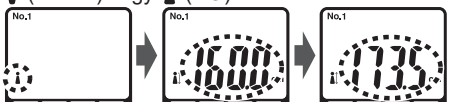
2) Nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot a megerősítéshez.

Ezután a nemet jelző ikon kezd villogni a kijelzőn.



4. [A NEM ÉS A MAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA]

Ugyanígy állítsa be a magasságot és a nemet – (FÉRFI) vagy (NŐ).



Miután minden beállítás megjelent a kijelzőn, a „0.0 kg” jelzés válik láthatóvá.

Ezzel a beállítás befejeződik.

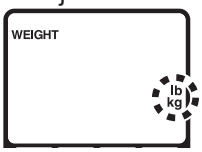
A mértékegység kiválasztása

Megváltoztathatja a magasság és a testtömeg mérésére használt mértékegységeket is.

1. Kapcsolja be a készüléket.

A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.
Várjon, amíg a „0.0 kg” kijelzés megjelenik a képernyőn.

2. Tartsa lenyomva a ▼ gombot, amíg az „font” és a „kg” feliratok nem villognak a kijelzőn.



3. Nyomja meg a ▲/▼ gombot a „kg” vagy a „font” kiválasztásához.

Ezzel automatikusan vált „cm”-re és „in”-re (hüvelykre).

4. Nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot a megerősítéshez.

Minden mért magasság- és tömegérték mellett az újonnan beállított mértékegység jelenik meg.
A változtatás érvényes marad egészen addig, amíg újra át nem állítja.

A személyes adatok megváltoztatása

1. Kapcsolja be a készüléket.

A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.
Várjon, amíg a „0.0 kg” kijelzés megjelenik a képernyőn.

2. Nyomja meg a személyes profilszám gombját a megfelelő személyes profil számának kiválasztásához.

1) A kiválasztott szám egyszer felvillan a kijelzőn.

2) Nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot a megerősítéshez.

Ezután a kiválasztott életkor-beállítás villog a kijelzőn.



3. A ▲ vagy a ▼ gombbal módosítsa a kiválasztott adatot, majd nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot. A kijelző az életkor, a nem és a magasság sorrendjében változik.

A személyes adatok törlése

1. Kapcsolja be a készüléket.

A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.
Várjon, amíg a „0.0 kg” kijelzés megjelenik a képernyőn.

2. Nyomja meg a személyes profilszám gombját a megfelelő személyes profil számának kiválasztásához.

1) A kiválasztott szám egyszer felvillan a kijelzőn.

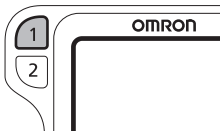
2) Nyomja meg a BEÁLLÍTÁS gombot a megerősítéshez.

Ezután a kiválasztott életkor-beállítás villog a kijelzőn.

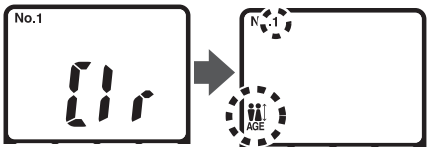


3. Törölje a személyes adatokat.

Tartsa lenyomva a személyes profilszám gombot legalább két másodpercig.



A „Clr” jelzés jelenik meg a kijelzőn és a személyes adatok kitörlődnek a memóriából.



HU

Hálózati kapcsoló

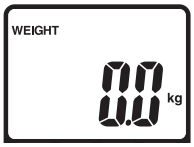
A készülék automatikusan kikapcsol a következő körülmények között:
1. Ha a gépet nem kezdik használni egy percen belül onnan számítva, hogy a „0.0 kg” jelzés megjelenik a kijelzőn.
2. Ha a személyes adatok bevitelekor 5 perc eltelte után sincs adatbevitel.
3. Ha a készüléket a mérési eredmények megjelenése utáni 5 percben nem használják.
4. Öt (5) perccel az eredmények kijelzése után, csak testtömeg mérésekor.

4. Mérés

A mérést vízszintes, szilárd felszínen kell elvégezni.

1. Kapcsolja be a készüléket.

A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.



* Ha a „0.0 kg” jelzés megjelenése előtt áll rá a készülékre, az „Err” hibaüzenet jelenik meg.

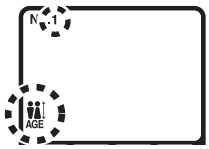
2. Amikor a „0.0 kg” jelzés megjelent, vegye elő a kijelző egységet.

Megjegyzés: Csak a „0.0 kg” jelzés megjelenése után vegye elő a kijelző egységet. Egyébként a kijelző egység tömege hozzáadódik a testtömeghez, amely helytelen eredményre vezet.

3. Válassza ki a személyi azonosítószámot.

Nyomja meg a tárolt adataihoz tartozó személyes profilszám gombját, miközben tartja a kijelző egységet. A kiválasztott szám egy felvillanás után megjelenik.

Ha a következő kijelzés olvasható:



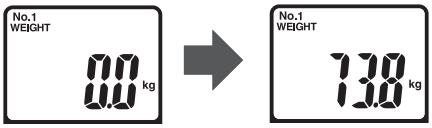
A kiválasztott személyi azonosítószámon nincs tárolt személyes adat. Kérjük, tanulmányozza a 3 fejezetet a személyes adatok tárolásához.

Ha a készülékben még nem regisztrálta személyes adatait (VENDÉG üzemmód):

1) Nyomja meg a VENDÉG gombot, miközben a kijelző egységet tartja.
2) A VENDÉG jelzés „G” (GUEST) olvasható a kijelzőn.
3) Állítsa be a személyes adatokat (életkor, nem, magasság). Olvassa el a 3 – 4 lépéseket a 3, Személyes adatok beállítása és tárolása fejezetben.

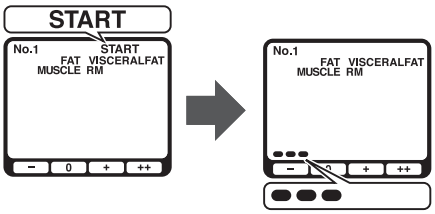
4. Kezdje el a mérést.

1) Lépjen fel a főegységre és helyezze lábait a lábelektródákra úgy, hogy a testtömege egyenlő mértékben legyen elosztva.



A kijelzőn megjelenik a testtömege, majd a testtömeg mérési eredménye villogni kezd. A készülék ezután elkezdi mérni a testzsírszázalékot, a viszcerális zsírszintet, a vázizomszázalékot, a BMI értéket és a nyugalmi anyagcserét.

2) Amikor a „START” felirat olvasható a kijelzőn, nyújtsa ki karjait a testére merőlegesen, 90°-ban.

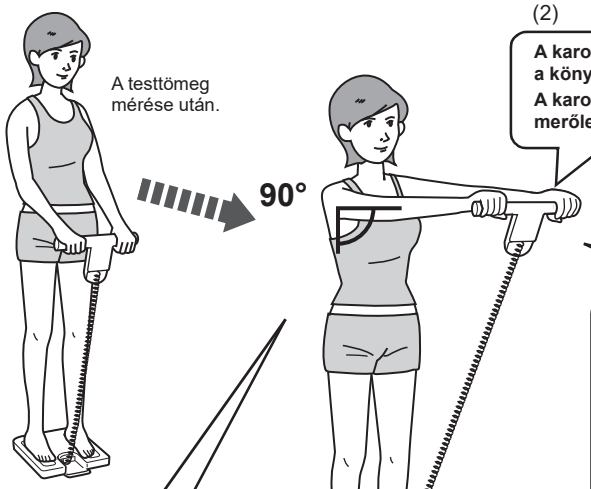


A kijelző alján fokozatosan megjelenik a mérési folyamat oszlopkijelzője, balról jobbra.

3) A mérés befejeztével ismét megjelenik a testtömeg a kijelzőn. Ekkor leléphet a készülékről.



A méréshez szükséges helyes testtartás



(1)

Álljon kinyújtott térddel és egyenes háttal, nézzen egyenesen előre.

(2)

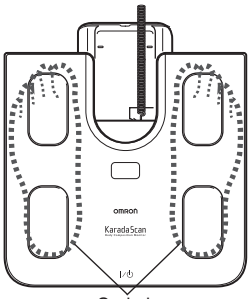
A karok vízszintesig emeltek, a könyök egyenesen nyújtott.
A karokat nyújtsa ki a testre merőlegesen.

(3)



Tartsa úgy a kijelzőegységet, hogy láthassa a kijelzőt.

Mezítláb álljon rá a főegységre.



Sarkak

- Ellenőrizze, hogy mindkét sarka megfelelően, a mutatott módon van-e elhelyezve a készüléken. Úgy álljon a mérőegységre, hogy a testtömege egyenlő mértékben legyen rajta elosztva.

Nyomja a tenyerét határozottan a fogantyún levő elektródákra.



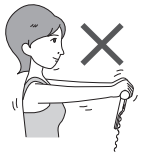
Középső ujjait helyezze a fogantyú elektródáinak hátsó részén található mélyedésbe.

Fogja meg erősen a fogantyú belső részén levő elektródákat a hüvelyk- és a mutatóujjával.

A fogantyú külső részén levő elektródákat a gyűrűs- és a kisujjával fogja meg.

Mérés közben elkerülendő testtartás

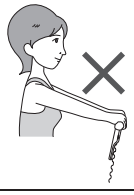
Mozgás a mérés során



Behajlított karok



A karok túl magasan vagy túl alacsonyan vannak



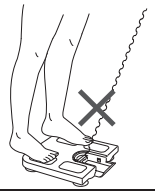
A kijelző felfelé néz



A térd hajlított



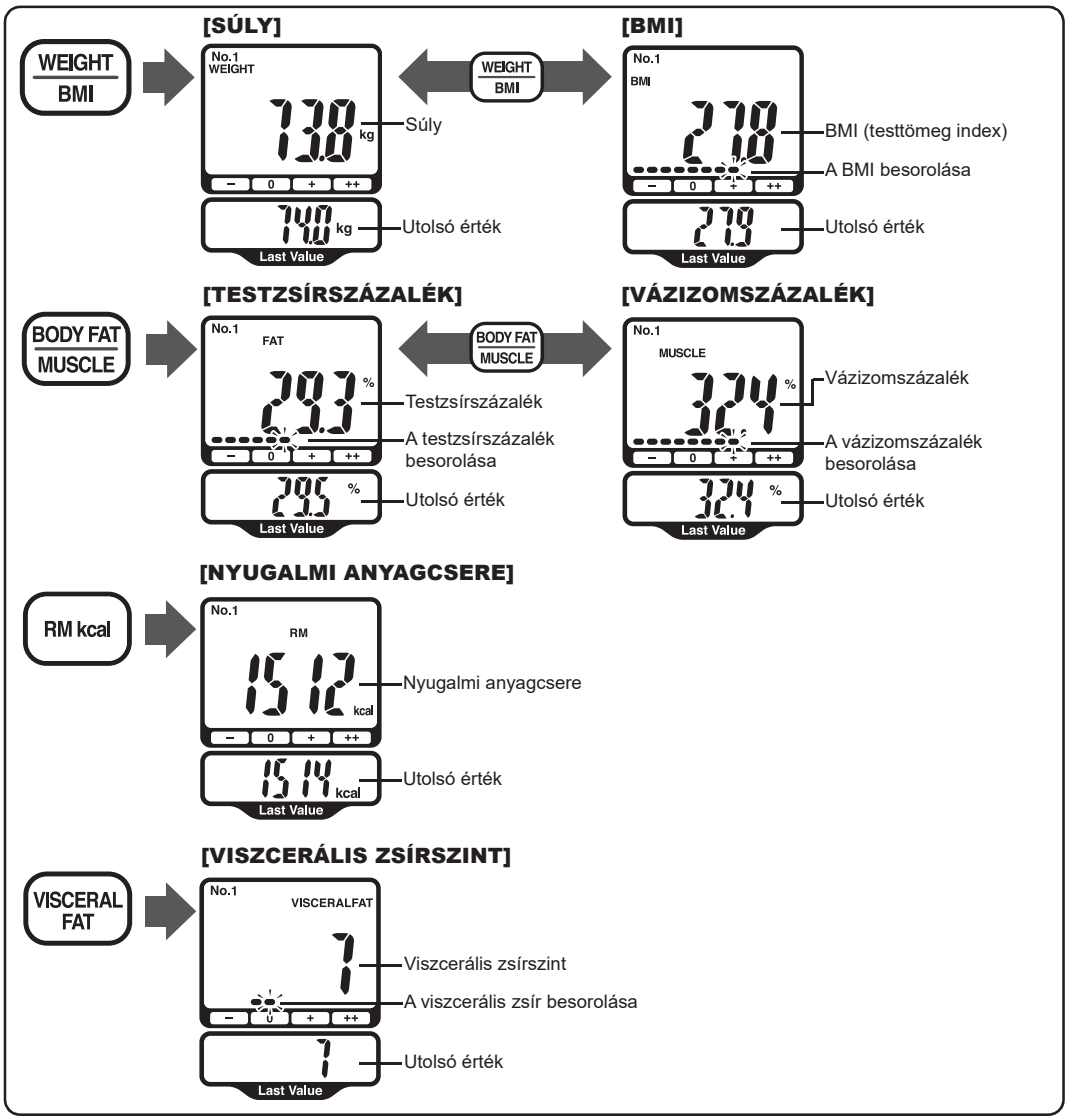
A készülék szélén áll



HU

5. A mérési eredmények ellenőrzése

Nyomja meg a megfelelő gombot a kívánt mérési eredmény megtekintéséhez. Az előző mérések utolsó eredményei a kijelző Utolsó érték területén láthatóak.



Megjegyzés: Gyermekek esetén (6 és 17 év között) a készülék megjeleníti a testzsírszázalékot, a vázizomszázalékot, a BMI értéket és besorolást, valamint a nyugalmi anyagcserét.

A testzsírszázalék eredményének értelmezése

Az alábbi táblázat eredményei a HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, és a Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000 publikációkon alapulnak, és az Omron Healthcare négy különböző szintbe sorolta őket.

Nem	Életkor	– (Alacsony)	0 (Normális)	+ (Magas)	++ (Nagyon magas)
Nő	6	< 13,8%	13,8 és 24,9% között	25,0 és 27,0% között	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 és 27,0% között	27,1 és 29,6% között	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 és 29,1% között	29,2 és 31,9% között	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 és 30,8% között	30,9 és 33,8% között	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 és 32,2% között	32,3 és 35,2% között	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 és 33,1% között	33,2 és 36,0% között	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 és 33,5% között	33,6 és 36,3% között	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 és 33,8% között	33,9 és 36,5% között	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 és 34,0% között	34,1 és 36,7% között	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 és 34,2% között	34,3 és 36,9% között	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 és 34,5% között	34,6 és 37,1% között	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 és 34,7% között	34,8 és 37,3% között	≧ 37,4%
	18 és 39 között	< 21,0%	21,0 és 32,9% között	33,0 és 38,9% között	≧ 39,0%
	40 és 59 között	< 23,0%	23,0 és 33,9% között	34,0 és 39,9% között	≧ 40,0%
	60 és 80 között	< 24,0%	24,0 és 35,9% között	36,0 és 41,9% között	≧ 42,0%
Férfi	6	< 11,8%	11,8 és 21,7% között	21,8 és 23,7% között	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 és 23,2% között	23,3 és 25,5% között	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 és 24,8% között	24,9 és 27,7% között	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 és 26,5% között	26,6 és 30,0% között	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 és 27,9% között	28,0 és 31,8% között	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 és 28,5% között	28,6 és 32,6% között	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 és 28,2% között	28,3 és 32,4% között	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 és 27,5% között	27,6 és 31,3% között	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 és 26,4% között	26,5 és 30,0% között	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 és 25,4% között	25,5 és 28,7% között	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 és 24,7% között	24,8 és 27,7% között	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 és 24,2% között	24,3 és 26,8% között	≧ 26,9%
	18 és 39 között	< 8,0%	8,0 és 19,9% között	20,0 és 24,9% között	≧ 25,0%
	40 és 59 között	< 11,0%	11,0 és 21,9% között	22,0 és 27,9% között	≧ 28,0%
	60 és 80 között	< 13,0%	13,0 és 24,9% között	25,0 és 29,9% között	≧ 30,0%

A viszcerális zsírszint eredményének értelmezése

Viszcerális zsírszint	A szint besorolása
1 és 9 között	0 (Normális)
10 és 14 között	+ (Magas)
15 és 30 között	++ (Nagyon magas)

Az Omron Healthcare adatai alapján

A BMI (testtömeg-index) eredményének értelmezése

BMI (testtömeg-index)	BMI (A WHO meghatározása alapján)	BMI besorolási oszlop (– 0 + ++)	BMI besorolás
BMI < 18,5	- (Sovány)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normális)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Túlsúlyos)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Elhízott)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

A fent említett index az elhízás mértékének felmérésére szolgál, a WHO, az Egészségügyi Világszervezet javaslata alapján.

A vázizomszázalék eredményének értelmezése (felnőttek esetén)

Nem	Életkor	– (Alacsony)	0 (Normális)	+ (Magas)	++ (Nagyon magas)
Nő	18-39	< 24,3%	24,3 és 30,3% között	30,4 és 35,3% között	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 és 30,1% között	30,2 és 35,1% között	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 és 29,9% között	30,0 és 34,9% között	≧ 35,0%
Férfi	18-39	< 33,3%	33,3 és 39,3% között	39,4 és 44,0% között	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 és 39,1% között	39,2 és 43,8% között	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 és 38,9% között	39,0 és 43,6% között	≧ 43,7%

Az Omron Healthcare adatai alapján

6. Az eredmények jóváhagyása után kapcsolja ki a készüléket.

Megjegyzés: Ha elfelejtené kikapcsolni a készüléket, a berendezés 5 perc után automatikusan kikapcsol. Tegye vissza a kijelző egységet a készülékre úgy, ahogy az a 8. fejezetben lévő ábrán látható.

5. Csak testsúlymérés

1. Kapcsolja be a készüléket.



A kijelzőn villogni kezd a „CAL” kijelzés, majd a kijelző átáll „0.0 kg” kijelzésre.

Megjegyzés: Ha a „0.0 kg” jelzés megjelenése előtt áll rá a készülékre, az „Err” hibaüzenet jelenik meg.

2. Amikor a „0.0 kg” jelzés megjelenik, lépjen fel a készülékre.

Megjegyzés: Hagyja a kijelző egységet a tartójában.

3. Ellenőrizze a mérési eredményt.

A kijelzőn megjelenik a testtömeg, és kétszer felvillan, jelezve, hogy a mérés befejeződött.

Megjegyzés: Ebben a fázisban a kijelző egység kivételével is ellenőrizheti a mérési eredményt.

4. A mérés befejeztével lépjen le a készülékről és kapcsolja ki.

6. Hibajelzések

Hibajelzés	Ok	Korrekció
	Tenyere vagy talpa nem érintkezik biztosan az elektródákkal.	Nyomja a tenyerét vagy talpát erősen az elektródákhoz, ezután kezdje el a mérést. (Lásd a 4. fejezetet.)
	Nem megfelelő a testtartás a méréshez, vagy a tenyere vagy talpa nem érintkezik szorosan az elektródákkal.	A mérést a kéz vagy talp mozgatása nélkül végezze el. (Lásd a 4. fejezetet.)
	A tenyere vagy talpa túl száraz.	Nedves törölközővel nedvesítse be a tenyerét vagy talpát, majd ismételje meg a mérést.
	A testösszetételi értékek a mérhető tartományon kívülre esnek.	• Kérjük, ellenőrizze, hogy a személyes adatként tárolt, életkorra, nemre és magasságra vonatkozó beállítások helyesek-e. (Lásd a 9. fejezetben az Adatok beállítása című részt.) • A főegység nem képes a mérhető tartományon kívülre eső testösszetételi értékek mérésére, még ha az életkor, nem és a magasság beállítások helyesek is.
	Rendellenes működés.	Helyezze be újra az elemeket és ismételje meg a mérést. Ha ez a hiba továbbra is jelentkezik, vegye fel a kapcsolatot az OMRON szervizképviselettel.
	Fellépett a készülékre, mielőtt a kijelzőn megjelent volna a „0.0 kg” jelzés.	Csak a „0.0 kg” jelzés megjelenése után lépjen fel a főegységre.
	Megmozdította a főegységet a „0.0 kg” jelzés megjelenése előtt.	Csak a „0.0 kg” jelzés megjelenése után mozdítsa meg a főegységet.
	Megmozdult a testtömeg mérése közben.	Ne mozogjon a testtömeg mérése közben.
	A testtömege 150 kg (330,0 font), vagy több.	A 150 kg (330,0 font), vagy afölötti testtömeg a készülék mérési tartományán kívül esik. Nem használhatja a készüléket.

7. Hibaelhárítás

Az alábbiakban bemutatott problémák bármelyikének előfordulásakor először ellenőrizze, hogy nincs-e a készülék 30 cm-es környezetében egy másik elektromos eszköz.

Ha a hiba továbbra is fennáll, tanulmányozza az alábbi táblázatot.

HU

Probléma	Ok	Korrekció
A testösszetétel kijelzett értéke rendellenesen magas vagy alacsony.	Lásd: „A testösszetétellel kapcsolatos információk”.	
A készülék kikapcsol körülbelül 5 perccel azután, hogy a testsúlyt jóváhagyta, és mielőtt a testzsírszázalék, viszcerális zsírszint, a vázizomszázalék, a BMI és a nyugalmi anyagcsere megmérésre kerülne.	Nem választotta ki a helyes személyi azonosítószámot, vagy a VENDÉG üzemmódot. (A személyes azonosítószám vagy „G” (a VENDÉG üzemmód GUEST jelzése) nem jelenik meg a kijelzőn.)	Válassza ki a megfelelő személyes azonosítószámot vagy a VENDÉG üzemmódot. (Lásd a 4. fejezetet.)
Semmi sem jelenik meg a kijelzőn, amikor bekapcsolja a készüléket.	Az elemek nincsenek behelyezve.	Helyezze be az elemeket.
	Az elemek polaritása nem megfelelően van elhelyezve.	A polaritásnak megfelelően helyezze be az elemeket.
	Lemerültek az elemek.	Cserélje ki mind a négy elemet új elemre. (Lásd a 2. fejezetet.)
	A főegységet és a kijelző egységet összekötő vezeték sérült vagy elhasználódott.	Vegye fel a kapcsolatot a legközelebbi OMRON szervizképviselettel.

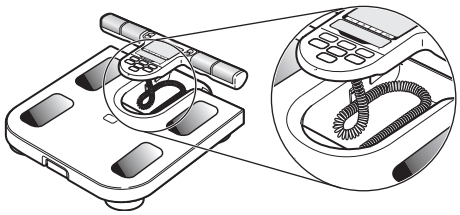
8. A készülék ápolása és tárolása

A készülék tisztítása

- Mindig tartsa tisztán a készüléket használat előtt.
- Száraz, puha ruhával törölje át a készüléket.
  Szükség esetén jól kicsavart, nedves, mosószeres ruhával törölje át a készüléket, majd törölje át száraz ruhával is.
- Az elektródákat alkohollal tisztíthatja, de ne használja azt a készülék egyéb részein.
- Ne használjon benzint vagy oldószert a készülék tisztításához.

Ápolás és tárolás

- A kijelző egységet az ábrázoltak szerint tárolja a főegységben.
- A kijelző egység tárolásakor figyeljen arra, hogy ne törje meg a vezetéket.



- A készüléket ne tárolja az alábbi körülmények között:
  - Magas páratartalom, ahol nedvesség vagy víz kerülhet a készülékbe.
  - Magas hőmérséklet, közvetlen napfény vagy poros hely.
  - Hirtelen lökésnek vagy rázkódásnak kitett helyek.
  - Vegyi anyagok mellett, vagy olyan helyen, ahol maró hatású gázok vannak.

- Semmiféle javítást ne végezzen a készüléken. A terméket a gyártáskor kalibrálták. Ha a használat során bármikor problémát tapasztal a mérések pontosságával kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot a hivatalos OMRON viszonteladójával. Általánosságban javasoljuk, hogy kétévente ellenőriztesse a készüléket a megfelelő működés és pontosság érdekében.

9. Műszaki adatok

Termékkategória	**Testösszetétel -elemző mérőkészülékek**	
Termék leírása	Testösszetételt elemző monitor	
Modell (kód)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Kijelző	**Testsúly:**	0 – 150 kg, 0,1 kg-os léptékkel (0,0 – 330,0 font, 0,2 fontos léptékkel)
	Testzsír százalék:	5,0 - 60,0%, 0,1% léptékkel
	Vázizom százalék:	5,0 - 50,0%, 0,1% léptékkel
	BMI:	7,0–90,0 között, 0,1 léptékkel
	Nyugalmi anyagcsere:	385-3999 kcal, 1 kcal léptékkel
	Viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint:	30 szint, 1 szintes léptékkel
	A BMI besorolása: – (A normálisnál kisebb súly) / 0 (Normális) / + (Túlsúlyos) / ++ (Elhízott) 4 szintben, egyenként 3 alszinttel	
	A testzsír százalék és vázizomtömeg százalék besorolása: – (Alacsony) / 0 (Normál) / + (Magas) / ++ (Nagyon magas) 4 szintben, egyenként 3 alszinttel	
	A viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint besorolása: 0 (Normál) / + (Magas) / ++ (Nagyon magas) 3 szintben, egyenként 3 alszinttel	
Adatok beállítása	**Magasság:** 100,0 – 199,5 cm (3' 4" – 6' 6 3/4") **Életkor:** 6 – 80 év **Nem:** Férfi/Nő * Mértékegységek: kg (cm) / font (láb•hüvelyk) * A testzsírszázalék, a testzsírszázalék besorolása, a vázizomszázalék, a BMI és a BMI besorolása, valamint a nyugalmi anyagcsere életkor-tartománya 6 és 80 év közötti. * A viszcerális zsírszint és a viszcerális zsírszint besorolása, valamint a vázizomszázalék besorolása életkor-tartománya 18 és 80 év közötti.	
Súlymérési pontosság	0,0 kg – 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 font – 88,2 font: ± 0,88 font) 40,0 kg – 150,0 kg: ± 1% (88,2 font – 330,0 font: ± 1%)	
Pontosság (S.E.E.)	**Testzsír százalék:**	3,5%
	Vázizom százalék:	3,5%
	Viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint:	3 szint
Szavatosság	5 év	
Áramellátás	4 db AA elem (R6) (Használhat AA alkáli elemeket is (LR6).)	
Elem élettartama	Körülbelül 1 év (mangán elemeket használva, napi négy méréssel)	
Működési hőmérséklet / páratartalom / légnyomás	+10 és 40°C között / 30 és 85% relatív páratartalom között / 700 és 1060 hPa nyomás között	
Tárolási és szállítási hőmérséklet / páratartalom / légnyomás	+20 és 60°C között / 10 és 95% relatív páratartalom között / 700 és 1060 hPa nyomás között	
Az áramütés elleni védelem	Belső tápellátású elektromos orvosi berendezés	
Felhelyezett alkatrész	BF típus (markolat-elektródák, lábelektródák)	
IP besorolás	IP21	

*Az IP védettség osztályozási szintje az IEC 60529 szabványban megadott módon értendő.
Az eszköz védve van a 12,5 mm átmérőjű, vagy annál nagyobb idegen tárgyak (például egy ujj) ellen. Az egység függőlegesen érkező vízcseppek hatása ellen védett.

Súly	Körülbelül 2,2 kg (4,85 font) (az elemeket is beleértve)	
Külső méretek	**Kijelző egység:**	Kb. 300 (szélesség) × 35 (magasság) × 147 (mélység) mm (Kb. 11 3/4" (szélesség) x 1 3/8" (magasság) x 5 3/4" (mélység))
	A készülék:	Kb. 303 (szélesség) × 55 (magasság) × 327 (mélység) mm (Kb. 11 7/8" (szélesség) x 2 1/8" (magasság) x 12 7/8" (mélység))
A csomag tartalma	Testösszetétel monitor, 4 AA mangán elem (R6), használati útmutató, Garanciajegy	

Megjegyzés: A műszaki változtatások jogát előzetes értesítés nélkül fenntartjuk.
Kérjük, tájékoztassa a gyártót és a székhelye szerinti tagállam illetékes hatóságát minden, a készülékkel kapcsolatban bekövetkezett súlyos eseményről vagy problémáról.

CE 0197 UK CA 0086

HU

A szimbólumok leírása a modelltől függően a terméken, a termék csomagolásán vagy a használati útmutatóban található			
	Érintkező rész - BF típus Az áramütés elleni védelem szintje (áramszivárgás)		Hőmérséklet korlátozás
IP XX	IP védettség az IEC 60529 szabvány alapján		Páratartalom korlátozás
CE	CE jelölés		Légköri nyomás korlátozás
SN	Sorozatszám	⎓	Egyenáram
	A felhasználónak javasolt elolvasnia a használati útmutató vonatkozó fejezeteit		A terméket nem használhatják orvosi implantátummal, pl. szívritmusszabályzóval, mesterséges szívvel, tüdővel vagy egyéb elektronikus életfenntartó eszközzel rendelkező személyek.
MD	Orvostechnikai eszköz		A gyártás időpontja
UK CA	UKCA jelölés	UDI	Egyedi eszközazonosító



A termék megfelelő elhelyezése
(Elektromos és elektronikus készülékekből származó hulladék esetén)

A készüléken és a dokumentációban található ábra azt jelzi, hogy a berendezés az élettartama végén nem háztartási hulladékként kezelendő. A szabályozatlan hulladékkezelés elleni környezet és az egészség védelme érdekében a berendezést élettartama végén az egyéb hulladéktípusoktól elkülönítve kell kezelni, és gondoskodni kell alkotóelemeinek megfelelő újrahasznosításáról.

A berendezés használaton kívüli részeinek újrahasznosításával kapcsolatban a háztartáson belüli felhasználók a viszonteladóval (ahol a berendezést vásárolták), vagy a helyi önkormányzati hivatallal vegyék fel a kapcsolatot.

Üzleti felhasználók forduljanak viszonteladójukhoz, és a termék vásárlásakor kötött szerződés feltételeinek megfelelően járjanak el. A termék nem kezelhető együtt egyéb kereskedelmi hulladékokkal.

A termék nem tartalmaz egészségre ártalmas összetevőket.
Használt elemek elhelyezését a használt elemek elhelyezésére vonatkozó nemzeti szabályozásnak megfelelően kell elvégezni

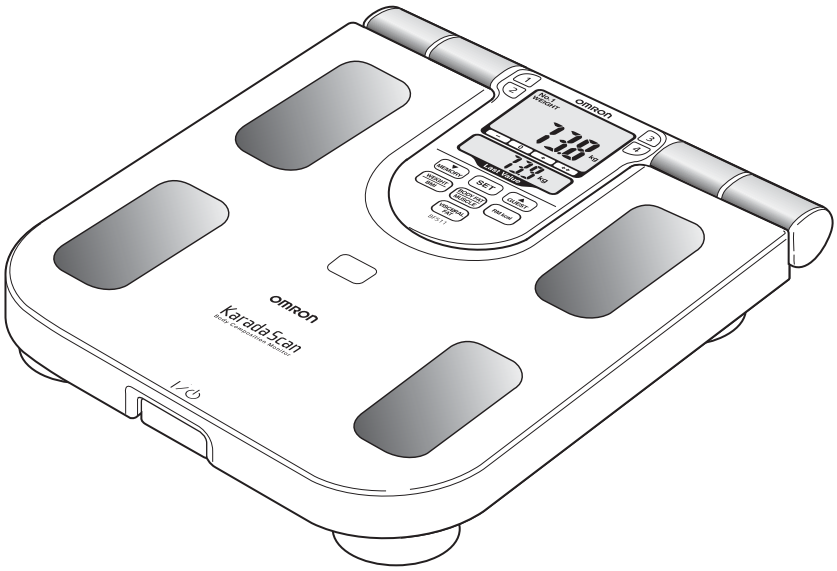
Fontos információk az elektromágneses kompatibilitásról (EMC)

Ezt a terméket az OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. gyártotta az EN60601-1-2:2015 Elektromágneses kompatibilitás (EMC) szabványoknak és előírásoknak a betartásával.
Ezzel az EMC szabvánnyal kapcsolatos további dokumentációk az OMRON HEALTHCARE EUROPE használati útmutatóban található címén vagy a www.omron-healthcare.com webhelyen érhetők el

Gyártó 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPÁN
EU-képviselet 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDIA www.omron-healthcare.com
EU importőr	
Termékképviselet	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kína
Leányvállalatok	Egyesült királysági importőr és UK felelős személy **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Kiadás dátuma: 2022-11-01 Származási ország: Kína

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Misuratore della composizione corporea

Gentile cliente,

desideriamo ringraziarla per aver acquistato questo misuratore della composizione corporea di alta qualità prodotto da OMRON. Grazie a questo dispositivo medico sarà possibile misurare con precisione i parametri di composizione corporea indicati di seguito e interpretare immediatamente i risultati.

- Grasso corporeo (in %)
- Grasso viscerale (fino a 30 livelli)
- Indice di massa corporea (BMI - Body Mass Index)
- muscolatura scheletrica (in %)

Inoltre, il calcolo del valore relativo al metabolismo a riposo (in kcal) consente di determinare i requisiti calorici giornalieri e può agire da riferimento nei programmi di riduzione del peso.

La tecnologia esclusiva OMRON, dotata di 8 sensori, utilizza sia le mani sia i piedi per offrire uno dei metodi di misurazione corporea più accurati.

Il misuratore della composizione corporea OMRON BF511 è adatto per i bambini da 6 anni in avanti e per gli adulti ed è in grado di misurare il peso corporeo fino a un massimo di 150 kg.
L'unità è destinata all'uso da parte di persone adulte in grado di comprendere il presente manuale di istruzioni.

Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima dell'uso e per reperire ulteriori informazioni sulle singole funzioni.

Conservare il manuale per un futuro riferimento. Non usare l'unità per scopi diversi da quanto indicato nel presente manuale.

Sommario

Prima di usare l'unità
Note sulla sicurezza....56
Informazioni sulla composizione corporea....57

Istruzioni operative
1. Componenti dell'unità....59
2. Inserimento e sostituzione delle batterie....59
3. Impostazione e memorizzazione dei dati personali....60
4. Esecuzione di una misurazione....62
5. Misurazione del solo peso....66

Cura e manutenzione
6. Messaggi di errore....67
7. Risoluzione dei problemi....67
8. Cura e conservazione dell'unità....68
9. Dati tecnici....69

IT

Note sulla sicurezza

Di seguito sono indicati i simboli utilizzati e le relative definizioni:

⚠**Pericolo:**	L'utilizzo improprio può essere pericoloso ed esporre al rischio di lesioni gravi o morte.
⚠**Avvertenza**	L'utilizzo improprio può esporre al rischio di lesioni gravi o morte.
⚠**Attenzione:**	L'utilizzo improprio può causare lesioni personali o danni materiali.

⚠Pericolo:

- Non usare mai l'unità insieme a dispositivi elettromedicali quali:

(1) Dispositivi elettromedicali impiantabili, ad es. pace-maker.



(2) Sistemi di supporto vitale elettronici, ad es. cuore/polmone artificiale.
(3) Dispositivi elettromedicali portatili, ad es. elettrocardiografo.

L'unità può causare il funzionamento errato di questi dispositivi, esponendo a rischi sanitari considerevoli le persone che li utilizzano.

⚠Avvertenza

- Non iniziare mai terapie per la riduzione del peso o attività fisica senza aver consultato un medico o uno specialista.
- Non usare l'unità su superfici scivolose, ad esempio sul pavimento bagnato.
- Tenere l'unità al di fuori della portata dei bambini. Contiene parti di piccole dimensioni che possono causare rischi di soffocamento se ingoiate da un bambino.
- Il cavo del display può causare lo strangolamento accidentale nei bambini.
- Non salire o scendere dall'unità saltando, né saltare sul piano della stessa.
- Non usare l'unità con il corpo o i piedi bagnati, ad esempio dopo aver fatto il bagno.
- Salire sull'unità principale unicamente a piedi nudi. Se si sale sull'unità indossando i calzini si rischia di scivolare e ferirsi.
- Non salire sull'unità principale in corrispondenza dei bordi o dell'area del display.
- Le persone disabili o fisicamente deboli devono usare sempre l'unità con l'assistenza di un'altra persona. Per salire sull'unità usare come appoggio un corrimano o un ausilio analogo.
- Se il fluido delle batterie dovesse entrare in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente con abbondante acqua fresca. Consultare immediatamente un medico.
- In caso di malfunzionamento, il dispositivo potrebbe surriscaldarsi.
  Aree che potrebbero presentare un aumento della temperatura:
  (1) Area attorno al vano batterie: 105 °C (max)
  (2) Elettrodi e pulsanti operativi: 48 °C (max)
  Se il dispositivo presenta un guasto e non funziona, interromperne immediatamente l'uso. Non applicare gli elettrodi né toccare i pulsanti operativi per almeno 10 minuti.

⚠Attenzione:

- L'unità è prevista unicamente per uso domestico. Non è prevista per l'utilizzo professionale in ospedali o altre strutture mediche.
- Non smontare, riparare né modificare l'unità display o l'unità principale.
- Durante la misurazione, verificare che non siano presenti, entro 30 cm di distanza dal presente dispositivo, telefoni cellulari o altri dispositivi elettrici che emettono campi elettromagnetici. Ciò potrebbe determinare il funzionamento errato del dispositivo e/o dare luogo a risultati imprecisi.
- Prestare attenzione quando si ripone l'unità display. Se si esercita una pressione eccessiva, le dita potrebbero rimanere incastrate tra l'impugnatura e l'unità principale.
- Non usare batterie diverse dal tipo specificato per questa unità. Non inserire le batterie con la polarità invertita.
- Sostituire immediatamente le batterie esaurite con batterie nuove.
- Non gettare le batterie nel fuoco.
- Se il fluido delle batterie dovesse entrare in contatto con la pelle o con gli abiti, sciacquare immediatamente con abbondante acqua fresca.
- Rimuovere le batterie dall'unità se non si intende utilizzarla per un lungo periodo di tempo (all'incirca tre mesi o più).
- Non usare contemporaneamente batterie di tipo differente.
- Non usare contemporaneamente batterie nuove e usate.
- Rimuovere il display dall'unità principale prima di salire sulla stessa. Se si tenta di rimuovere il display mentre si sale sull'unità, si rischia di perdere l'equilibrio e cadere.

Suggerimenti di carattere generale:

- Non collocare l'unità su superfici morbide, ad esempio tappeti o stuoie. In tali condizioni, non è possibile eseguire correttamente la misurazione.
- Non collocare l'unità in ambienti eccessivamente umidi e proteggerla dagli schizzi d'acqua.
- Non collocare l'unità in prossimità di sorgenti di calore o impianti di condizionamento; evitare di esporla alla luce diretta del sole.
- Non usare l'unità per scopi diversi da quanto indicato nel presente manuale.
- Non tirare con forza il cavo dell'unità display collegato all'unità principale.
- L'unità è uno strumento di precisione, pertanto è opportuno non lasciarla cadere, né sottoporla a vibrazioni o a urti violenti.
- Lo smaltimento delle batterie deve avvenire in conformità alla normativa vigente in materia nel proprio Paese.
- Non lavare l'unità display o l'unità principale con acqua.
- Non pulire l'unità con benzene, benzina, acqua ragia, alcol o altri solventi volatili.
- Non collocare l'unità in luoghi in cui potrebbe essere esposta a vapori chimici o corrosivi.
- Usare la batteria entro il periodo consigliato indicato.

Leggere e attenersi alle "Informazioni importanti relative alla compatibilità elettromagnetica (EMC)" nella Sezione "Dati tecnici".

Informazioni sulla composizione corporea

Principi di calcolo della composizione corporea

Bassa conducibilità elettrica del grasso corporeo

L'unità BF511 misura la percentuale di grasso corporeo mediante il metodo dell'impedenza bioelettrica (BI). Muscoli, vasi sanguigni e ossa sono tessuti organici che presentano un elevato contenuto di acqua, che è un buon conduttore di elettricità. Al contrario, il grasso corporeo (tessuto adiposo) ha una scarsa conducibilità elettrica. L'unità BF511 invia attraverso il corpo una corrente elettrica estremamente debole (meno di 500 μA alla frequenza di 50 kHz) per calcolare la quantità di tessuto adiposo. Questa debole corrente elettrica non viene avvertita durante il funzionamento dell'unità BF511.

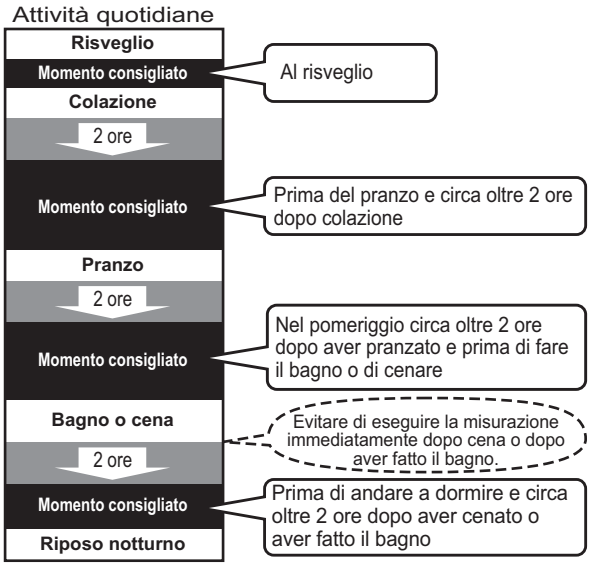
Il misuratore della composizione corporea utilizza l'impedenza elettrica, unita alle informazioni relative ad altezza, peso, età e sesso, per ottenere un risultato basato sul modello di composizione corporea elaborato da OMRON.

La misurazione avviene su tutto il corpo per evitare che le variazioni influiscano sui risultati

Nell'arco della giornata, l'acqua presente nel corpo tende a spostarsi gradualmente verso gli arti inferiori. Per questo motivo, le gambe e le caviglie tendono a gonfiarsi di sera e di notte. La percentuale di acqua presente nella parte superiore e inferiore del corpo è diversa tra mattina e sera; ciò significa che anche l'impedenza elettrica del corpo tende a variare. Grazie all'uso di elettrodi di misurazione sia per le mani sia per i piedi, l'influenza di tali variazioni sui risultati della misurazione con l'unità BF511 può essere ridotta.

Momenti consigliati per effettuare la misurazione

La conoscenza del normale andamento delle variazioni della percentuale di grasso corporeo è utile per prevenire o ridurre l'obesità. conoscere in quali orari si verificano le variazioni della percentuale di grasso corporeo in base alle attività quotidiane è utile per valutare correttamente l'evoluzione tendenziale del grasso corporeo. Si consiglia di usare l'unità, per quanto possibile, sempre nello stesso ambiente e nelle stesse situazioni quotidiane. Fare riferimento al diagramma.



Evitare l'esecuzione di misurazioni nei casi elencati di seguito:

- Immediatamente dopo un'attività fisica intensa, dopo il bagno o la sauna.
- Dopo aver assunto alcol o bevuto molta acqua, dopo i pasti (circa 2 ore)

Le misurazioni effettuate in queste condizioni fisiche possono dare luogo a un calcolo della composizione corporea che si discosta molto da quella reale, a causa delle variazioni nel contenuto di acqua nell'organismo.

Che cos'è il BMI (Body Mass Index - Indice di massa corporea)

Il BMI viene calcolato mediante una semplice formula e indica il rapporto tra il peso e l'altezza di una persona.

BMI = peso (kg) / altezza (m) / altezza (m).

Per calcolare la classificazione del BMI, l'unità OMRON BF511 impiega i dati relativi all'altezza memorizzati nel numero di profilo personale dell'utente o immessi in modalità Ospite.

Se il livello di massa corporea indicato dal BMI è maggiore rispetto agli standard internazionali, la probabilità di sviluppare patologie comuni risulta più alta. Tuttavia, il BMI non indica tutti i tipi di grasso.

Che cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo si riferisce alla quantità di massa corporea grassa, espressa in percentuale rispetto al peso corporeo totale.

Percentuale di grasso corporeo (%) =
{Massa grassa corporea (kg) / Peso corporeo (kg)} × 100

L'apparecchio calcola la percentuale di grasso corporeo mediante il metodo della BI.
La distribuzione del grasso all'interno del corpo ne determina la classificazione come grasso viscerale o sottocutaneo.

Che cos'è il Livello di grasso viscerale?

Grasso viscerale = grasso che circonda gli organi interni

Si ritiene che una quantità eccessiva di grasso viscerale sia strettamente correlata all'aumento dei livelli di grasso nel sistema circolatorio; ciò può portare allo sviluppo di patologie comuni, quali ad esempio iperlipidemia e diabete, che riducono la capacità da parte dell'insulina di trasferire l'energia proveniente dal sistema circolatorio per l'utilizzo nelle cellule. Allo scopo di prevenire o migliorare le condizioni associate a patologie comuni, è importante cercare di ridurre il livello di grasso viscerale, portandolo a un livello accettabile. Le persone con livelli di grasso viscerale elevati tendono a presentare una dilatazione dello stomaco. Tuttavia, non sempre ciò avviene ed è possibile che livelli elevati di grasso viscerale determinino un'obesità metabolica. L'obesità metabolica (obesità viscerale in soggetti normopeso) consiste nella presenza di livelli di grasso superiori alla media, anche nel caso in cui il peso di un soggetto corrisponda o risulti inferiore agli standard relativi all'altezza del soggetto stesso.



Esempio di grasso viscerale (Immagine da risonanza magnetica)

Che cos'è il grasso sottocutaneo?

Grasso sottocutaneo = grasso al di sotto della pelle

Il grasso sottocutaneo non si accumula soltanto intorno allo stomaco ma anche sulla parte superiore delle braccia, sui fianchi e sulle cosce e può deformare le proporzioni del corpo. Malgrado non sia direttamente associato a un aumento dei rischi di sviluppare altre patologie, si ritiene che causi un aumento della pressione sul cuore e altre complicanze. L'unità non visualizza il grasso sottocutaneo, ma lo include nella percentuale di grasso corporeo.



Esempio di grasso sottocutaneo (Immagine da risonanza magnetica)

Che cosa è la muscolatura scheletrica?

La muscolatura umana si divide in due tipi: i muscoli presenti negli organi interni, ad esempio il cuore, e i muscoli scheletrici che aderiscono alle ossa e hanno la funzione di consentire il movimento del corpo. I muscoli scheletrici possono essere incrementati attraverso l'attività fisica o di altro tipo.
La presenza di una maggiore quantità di muscoli scheletrici consente al corpo di bruciare energia più facilmente; ciò riduce i rischi di obesità e consente di condurre una vita più dinamica.

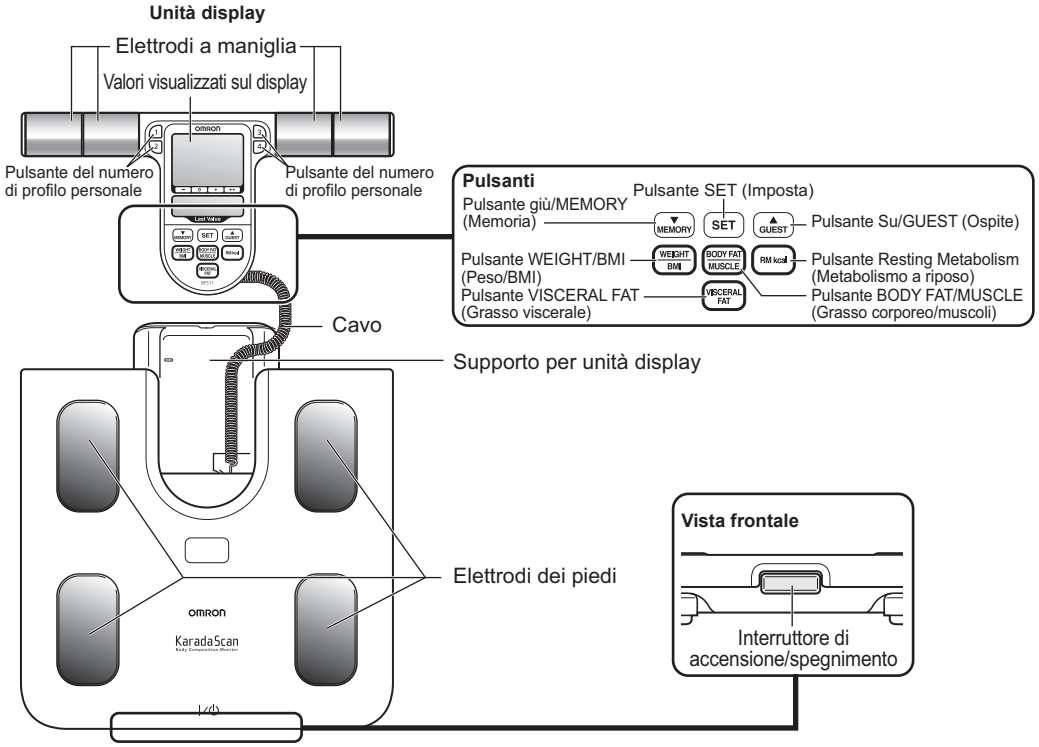
Che cos'è il metabolismo a riposo?

Indipendentemente dal grado di attività fisica svolta, è necessario assumere una quantità minima di calorie per sostenere le funzioni quotidiane del corpo. Questo valore, detto metabolismo a riposo, indica la quantità di calorie che è necessario assumere per fornire al proprio organismo una quantità di energia sufficiente al suo funzionamento.

Motivi per cui i risultati possono differire dalla percentuale effettiva di grasso corporeo

La percentuale di grasso corporeo misurata dall'unità può risultare sensibilmente diversa rispetto alla percentuale di grasso corporeo reale nei casi elencati di seguito:
Persone anziane (di età superiore a 81 anni) / Persone con febbre / Body builder o atleti professionisti / Pazienti sottoposti a dialisi / Pazienti con osteoporosi che presentano una densità ossea molto bassa / Donne in stato di gravidanza / Persone che presentano gonfiori
Queste differenze potrebbero essere legate alle variazioni nel rapporto tra i fluidi corporei e/o nella composizione corporea.

1. Componenti dell'unità

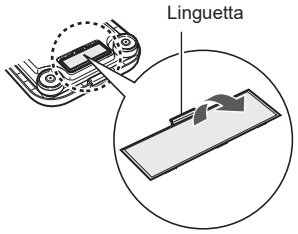


2. Inserimento e sostituzione delle batterie

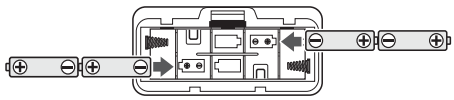
1. Aprire il coperchio delle batterie sul lato posteriore dell'unità principale.

1) Premere la linguetta del coperchio delle batterie per sganciarlo.

2) Sollevare il coperchio nel modo indicato.



2. Inserire le batterie secondo la polarità corretta, indicata all'interno del vano batterie.



3. Chiudere il coperchio delle batterie.

Durata e sostituzione delle batterie

Quando viene visualizzato l'indicatore di batteria in esaurimento ( ), sostituire tutte e quattro le batterie con batterie nuove.

Le voci conservate in memoria vengono mantenute anche se si rimuovono le batterie.

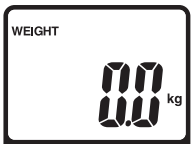
- Sostituire le batterie dopo aver spento l'alimentazione.
- Lo smaltimento delle batterie deve avvenire in conformità alla normativa vigente in materia nel proprio Paese.
- Quattro batterie AA durano all'incirca 1 anno (effettuando quattro misurazioni al giorno).
- Le batterie in dotazione sono fornite solo per provare l'unità, pertanto potrebbero avere una durata inferiore.

IT

3. Impostazione e memorizzazione dei dati personali

Per la misurazione della composizione corporea è necessario impostare alcuni dati personali (età, sesso, altezza).

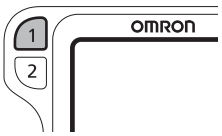
1. Accendere l'apparecchio.



Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

* Attendere finché sul display non viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

2. Premere uno dei pulsanti del numero di profilo personale per selezionare il proprio profilo personale.

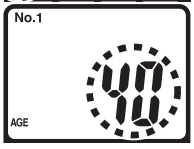


1) Il numero selezionato lampeggia sul display.



2) Premere il pulsante SET per confermare.

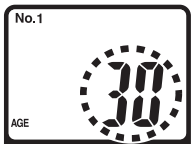
Quindi, l'impostazione predefinita per l'età lampeggia sul display.



3. [IMPOSTAZIONE DELL'ETÀ]

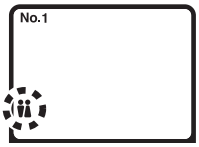
Intervallo di impostazione: da 6 a 80 anni

1) Premere il pulsante ▲ o ▼ per regolare l'età.



2) Premere il pulsante SET per confermare.

Quindi, l'icona relativa al sesso lampeggia sul display.



4. [IMPOSTAZIONE DI SESSO E ALTEZZA]

Impostare il sesso (MASCHIO) o (FEMMINA) e l'altezza nello stesso modo.



Dopo la visualizzazione di tutte le impostazioni per la conferma da parte dell'utente, sul display viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

A questo punto, la fase di impostazione è completa.

Selezione dell'unità di misura

È possibile cambiare le unità di misura usate per l'impostazione di altezza e peso.

1. Accendere l'apparecchio.

Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".
Attendere finché sul display non appare "0.0 kg".

2. Mantenere premuto il pulsante ▼ finché sul display non vengono visualizzate le indicazioni "lb" e "kg".



3. Premere il pulsante ▲/▼ per selezionare "kg" o "lb".

La selezione effettuata modifica automaticamente anche "cm" e "in".

4. Premere il pulsante SET per confermare.

Tutte le misurazioni relative ad altezza e peso vengono visualizzate usando le nuove unità di misura. La modifica rimane in vigore finché le unità di misura non vengono modificate nuovamente dall'utente.

Modifica dei dati personali

1. Accendere l'apparecchio.

Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".
Attendere finché sul display non appare "0.0 kg".

2. Premere il pulsante del numero di profilo personale per selezionare il profilo personale.

1) Il numero selezionato lampeggia una volta sul display.

2) Premere il pulsante SET per confermare.



Quindi, l'impostazione relativa all'età selezionata lampeggia sul display.

3. Con il pulsante ▲ o ▼ , modificare la voce selezionata, quindi premere il pulsante SET. Il display visualizza, nell'ordine, i dati relativi a età, sesso e altezza.

Eliminazione dei dati personali

1. Accendere l'apparecchio.

Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".
Attendere finché sul display non appare "0.0 kg".

2. Premere il pulsante del numero di profilo personale per selezionare il profilo personale.

1) Il numero selezionato lampeggia una volta sul display.

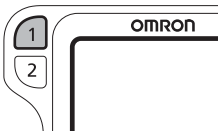
2) Premere il pulsante SET per confermare.



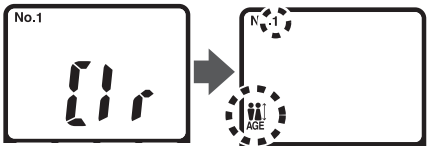
Quindi, l'impostazione relativa all'età selezionata lampeggia sul display.

3. Eliminare i dati personali.

Premere il pulsante del numero di profilo personale per più di due secondi.



Sul display viene visualizzata l'indicazione "Clr" e i dati personali vengono eliminati dalla memoria.



Interruttore di accensione/spegnimento

L'alimentazione si disattiva automaticamente in presenza delle seguenti condizioni:

1. Se l'apparecchio non viene utilizzato entro un minuto dalla visualizzazione dell'indicazione "0.0 kg" sul display.
2. Se durante l'inserimento dei dati personali non viene immessa alcuna informazione per 5 minuti.
3. Se l'apparecchio non viene utilizzato entro 5 minuti dalla visualizzazione dei risultati della misurazione.
4. Cinque (5) minuti dopo la visualizzazione del risultato nel caso in cui si esegua solo la misurazione del peso.

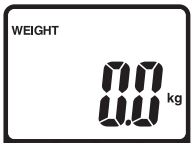
IT

4. Esecuzione di una misurazione

Eseguire la misurazione su una superficie dura e livellata.

1. Accendere l'apparecchio.

Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".



* Se si sale sull'unità prima che sia visualizzata l'indicazione "0.0 kg", appare il messaggio di errore "Err".

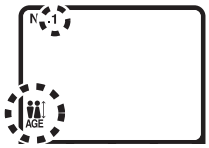
2. Quando il display visualizza "0.0 kg", estrarre l'unità display.

Nota: Non estrarre l'unità display prima che sul display appaia l'indicazione "0.0 kg". Se non si procede in questo modo, il peso visualizzato sul display viene aggiunto al peso dell'utente, determinando un risultato errato.

3. Selezionare il numero di profilo personale.

Premere il pulsante del numero di profilo personale mentre si tiene in mano l'unità display. Il numero selezionato viene visualizzato dopo aver lampeggiato una volta.

Se viene visualizzato il display che segue:



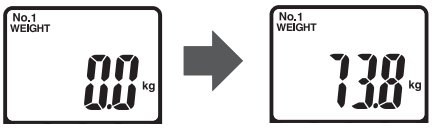
nel numero di profilo personale selezionato non sono memorizzati i dati personali dell'utilizzatore. Fare riferimento alla Sezione 3 per memorizzare i propri dati.

Se i dati personali non vengono memorizzati sull'unità (modalità Ospite):

1) Premere il pulsante GUEST mentre si tiene l'unità display.
2) Sul display viene visualizzata l'indicazione "G" di GUEST (Ospite).
3) Impostare i dati personali (età, sesso e altezza). Leggere i punti da 3 a 4 della Sezione 3, Impostazione e memorizzazione dei dati personali.

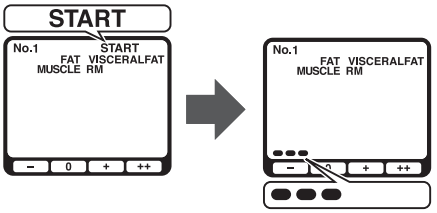
4. Avvio della misurazione.

1) Salire sull'unità principale e posizionare i piedi sugli appositi elettrodi, distribuendo uniformemente il proprio peso.



Sul display viene visualizzato il valore relativo al peso, che lampeggia due volte.
L'unità inizia quindi a misurare la percentuale di grasso corporeo, il livello di grasso viscerale, la percentuale di muscoli scheletrici, il BMI e il metabolismo a riposo.

2) Quando sul display viene visualizzata l'indicazione "START", allungare le braccia davanti a sé mantenendo un angolo di 90° rispetto al corpo.

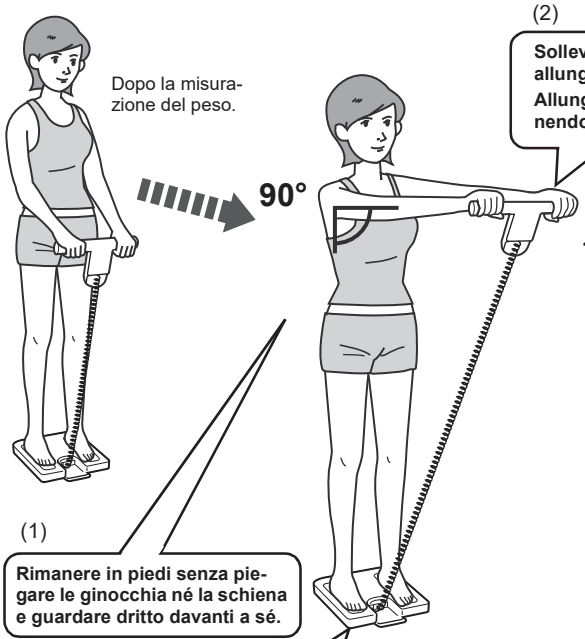


Compaiono gradualmente gli indicatori della barra di avanzamento della misurazione nella parte inferiore del display, da sinistra a destra.

3) Al termine della misurazione viene visualizzato nuovamente il peso. A questo punto è possibile scendere dall'unità.



Postura corretta per la misurazione



(2)

Sollevare orizzontalmente le braccia e allungare i gomiti.

Allungare le braccia davanti a sé mantenendo un angolo di 90° rispetto al corpo.

(3)

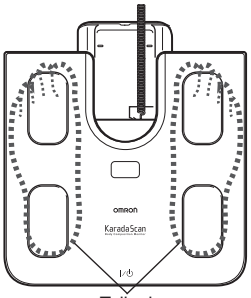


Tenere l'unità display in modo da poter vedere il display stesso.

(1)

Rimanere in piedi senza piegare le ginocchia né la schiena e guardare dritto davanti a sé.

Salire sull'unità a piedi nudi.



Talloni

- Accertarsi di posizionare i talloni nel modo indicato. Rimanere sulla piattaforma di misurazione distribuendo uniformemente il proprio peso.

Premere saldamente i palmi delle mani sugli elettrodi.



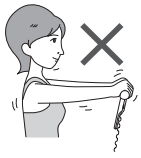
Collocare il dito medio di entrambe le mani in corrispondenza della tacca sul lato posteriore degli elettrodi della maniglia.

Tenere saldamente gli elettrodi interni della maniglia con il pollice e l'indice.

Tenere gli elettrodi esterni della maniglia con l'anulare e il mignolo.

Posture da evitare durante la misurazione

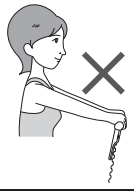
Movimento durante la misurazione



Braccia piegate



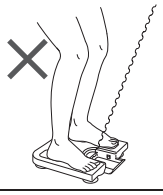
Braccia troppo basse o troppo alte



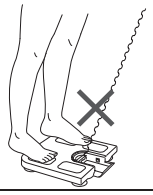
Display rivolto verso l'alto



Ginocchia piegate



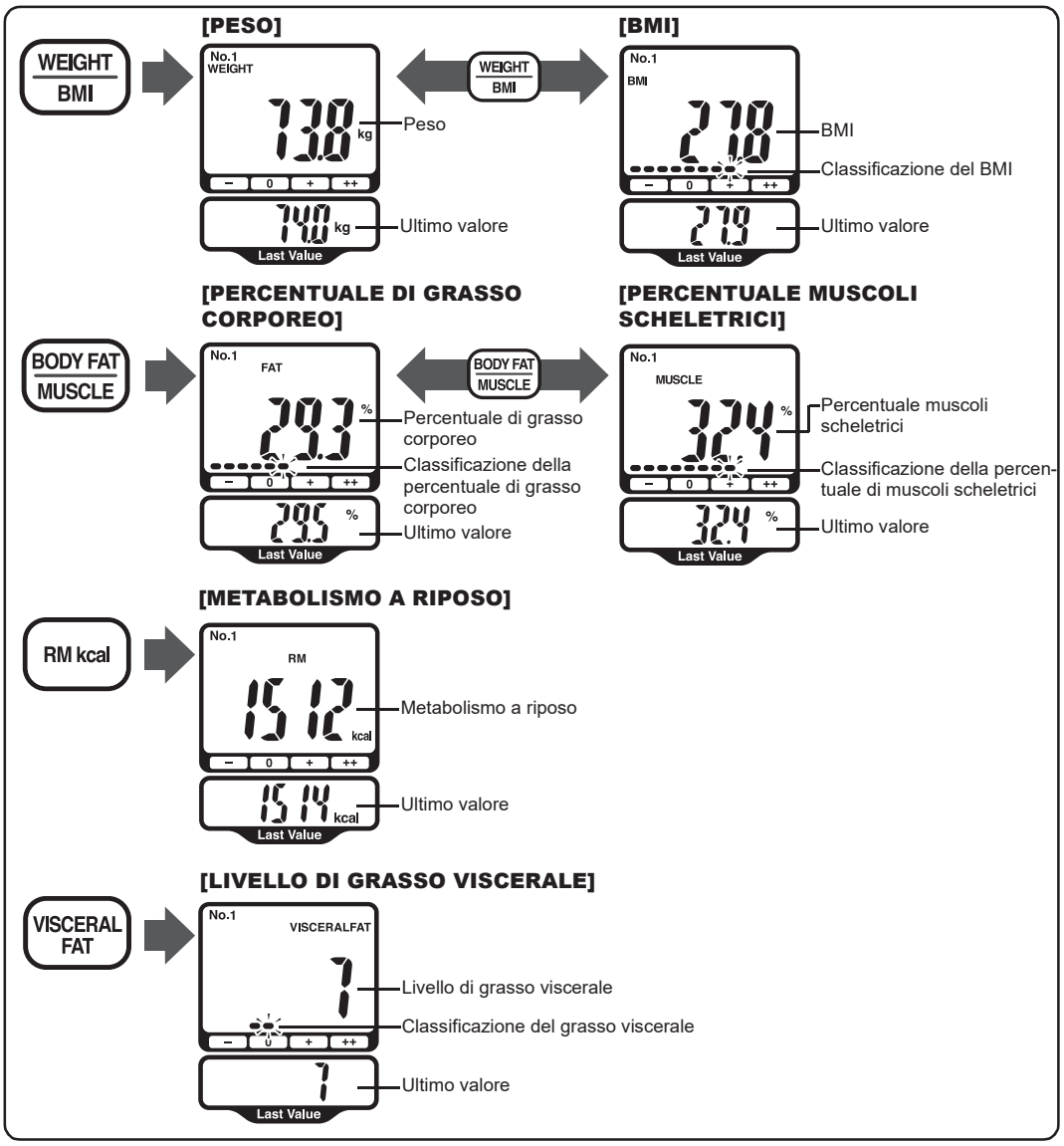
Posizione errata, sul bordo dell'unità



IT

5. Verifica dei risultati della misurazione.

Premere il pulsante opportuno per visualizzare i risultati di misurazione desiderati. Gli ultimi valori relativi alle misurazioni precedenti vengono visualizzati nell'area "Ultimo valore" del display.



Nota: Per i bambini (da 6 a 17 anni), questa unità visualizza: peso, classificazione della percentuale di grasso corporeo, percentuale di muscoli scheletrici, BMI e classificazione del BMI, metabolismo a riposo.

Interpretazione dei valori relativi alla percentuale di grasso corporeo

La seguente tabella si basa su ricerche effettuate da HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 e da Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000; la classificazione in quattro livelli è a cura di Omron Healthcare.

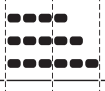
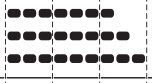
Sesso	Età	– (bassa)	0 (normale)	+ (alto)	++ (molto alto)
Donne	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Uomini	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Interpretazione dei valori relativi al livello di grasso viscerale

Livello di grasso viscerale	Classificazione dei livelli
1 - 9	0 (normale)
10 - 14	+ (alto)
15 - 30	++ (molto alto)

In base ai dati Omron Healthcare

Interpretazione dei valori relativi al BMI

BMI	BMI (Secondo l'indicazione dell'OMS)	Barra di classificazione del BMI (– 0 + ++)	Classificazione BMI
BMI < 18,5	- (sottopeso)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (normale)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (sovrappeso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (obeso)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Gli indici sopraelencati fanno riferimento ai parametri per la valutazione dell'obesità proposti dall'OMS (Organizzazione Mondiale per la Sanità).

Interpretazione dei risultati relativi alla percentuale di muscoli scheletrici (per gli adulti)

Sesso	Età	– (bassa)	0 (normale)	+ (alto)	++ (molto alto)
Donne	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Uomini	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

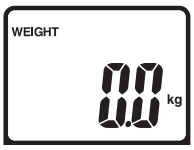
In base ai dati Omron Healthcare

6. Dopo aver esaminato i risultati, spegnere l'alimentazione.

Nota: Se si dimentica di spegnere l'unità, questa si spegne automaticamente dopo 5 minuti. Riporre l'unità display nel supporto dell'unità principale come indicato nella sezione 8.

5. Misurazione del solo peso

1. Accendere l'apparecchio.



Sul display lampeggia l'indicazione "CAL", quindi viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

Nota: Se si sale sull'unità prima che sia visualizzata l'indicazione "0.0 kg", appare il messaggio di errore "Err".

2. Quando il display visualizza "0.0 kg", salire sull'unità.

Nota: Lasciare l'unità display nell'apposito supporto.

3. Esaminare il risultato della misurazione.

Il peso viene visualizzato e lampeggia due volte per indicare che la misurazione è completa.

Nota: In questa fase, il risultato della misurazione può essere controllato anche estraendo l'unità display.

4. Una volta completata la misurazione, scendere dall'unità e spegnerla.

6. Messaggi di errore

Messaggio di errore	Causa	Soluzione
Err1	I palmi delle mani o la pianta dei piedi non sono posizionati correttamente a contatto con gli elettrodi.	Poggiare saldamente i palmi delle mani o la pianta dei piedi sugli elettrodi, quindi eseguire la misurazione. (Fare riferimento alla sezione 4.)
Err2	La postura tenuta per la misurazione è errata oppure i palmi delle mani o la pianta dei piedi non sono posizionati correttamente a contatto con gli elettrodi.	Effettuare la misurazione senza muovere le mani o la pianta dei piedi. (Fare riferimento alla sezione 4.)
Err3	I palmi delle mani o la pianta dei piedi sono troppo asciutti.	Inumidire i palmi delle mani o la pianta dei piedi con una salviettina bagnata, quindi ripetere la misurazione.
Err4	I valori relativi alla composizione corporea sono al di fuori dell'intervallo di misurazione.	• Assicurarsi che i dati relativi a età, sesso e altezza memorizzati come dati personali siano corretti. (Fare riferimento al paragrafo Impostazioni nella sezione 9.) • L'unità principale non è in grado di misurare la composizione corporea se questa è al di fuori dell'intervallo di misurazione previsto, anche se i dati relativi a età, sesso e altezza sono stati impostati correttamente.
Err5	Funzionamento anomalo.	Inserire nuovamente le batterie e ripetere la misurazione. Se l'errore persiste, contattare il servizio di assistenza tecnica OMRON.
Err	Si è saliti sull'unità prima che sul display fosse visualizzata l'indicazione "0.0 kg".	Salire sull'unità principale dopo che sul display appare l'indicazione "0.0 kg".
	L'unità principale è stata spostata prima che sul display fosse visualizzata l'indicazione "0.0 kg".	Non spostare l'unità principale finché sul display non viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".
	Durante la misurazione del peso, il corpo si è mosso.	Non muoversi durante la misurazione del peso corporeo.
	Il peso è pari o superiore a 150 kg (330,0 lb).	Un peso pari o superiore a 150 kg (330,0 lb) è al di fuori dell'intervallo di misurazione previsto per questa unità. Non è possibile utilizzare l'unità.

7. Risoluzione dei problemi

Se durante la misurazione si dovesse verificare un problema tra quelli elencati di seguito, controllare anzitutto che non vi siano altri dispositivi elettrici entro 30 cm di distanza.

Se il problema persiste, fare riferimento alla tabella che segue.

Problema	Causa	Soluzione
Il valore relativo alla composizione corporea visualizzato è eccessivamente alto o basso.	Fare riferimento alla sezione "Informazioni sulla composizione corporea".	
L'unità si spegne circa 5 minuti dopo la conferma del peso corporeo e prima della misurazione della percentuale di grasso corporeo, del livello di grasso viscerale, della percentuale di muscoli scheletrici, del BMI e del metabolismo a riposo.	Non è stato selezionato il numero di profilo personale corretto oppure la modalità GUEST (Ospite). (Sul display non è visualizzato il numero di profilo personale né l'indicazione "G".)	Selezionare il numero di profilo personale corretto oppure la modalità GUEST (Ospite). (Fare riferimento alla sezione 4.)
Quando si accende l'unità non viene visualizzato nulla.	Le batterie non sono inserite.	Inserire le batterie.
	Le polarità delle batterie non sono allineate correttamente.	Inserire le batterie secondo l'allineamento corretto.
	Le batterie sono esaurite.	Sostituire tutte e quattro le batterie con batterie nuove. (Fare riferimento alla sezione 2.)
	Il cavo che collega l'unità principale e l'unità display è danneggiato o usurato.	Contattare il servizio di assistenza tecnica OMRON di zona.

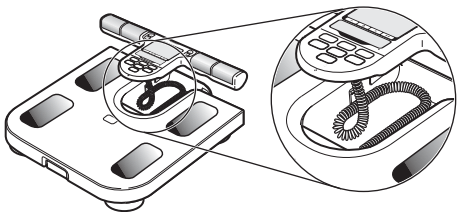
8. Cura e conservazione dell’unità

Pulizia dell’unità

- Tenere sempre pulita l’unità prima dell’uso.
- Pulire l’unità principale con un panno morbido e asciutto.
  Se necessario, utilizzare un panno inumidito con acqua o detergente e strizzarlo bene prima di pulire l’unità, quindi asciugare l’unità con un panno asciutto.
- È possibile pulire gli elettrodi con alcol denaturato, ma non utilizzarlo per pulire altre parti dell’unità.
- Non usare benzene o solventi per pulire l’unità.

Cura e conservazione

- Riporre l’unità display nell’unità principale nel modo indicato.
- Quando si ripone l’unità display, prestare attenzione a non piegare il cavo.



- Non riporre l’unità in presenza delle condizioni elencate di seguito:
  - Umidità, in quanto nell’unità potrebbe formarsi umidità o penetrare dell’acqua.
  - Temperature elevate, luce diretta del sole e luoghi polverosi
  - Luoghi in cui vi è il rischio di urti violenti o vibrazioni
  - Luoghi in cui sono conservati prodotti chimici o è presente gas corrosivo.

- Non tentare di eseguire da soli alcun tipo di riparazione. Questo prodotto viene calibrato in fase di produzione. Se dovessero sorgere eventuali dubbi sulla precisione delle misurazioni, rivolgersi al distributore autorizzato OMRON. In linea generale, è consigliabile far revisionare il dispositivo ogni 2 anni, per garantirne il funzionamento corretto e la precisione.

9. Dati tecnici

Categoria del prodotto	**Misuratori della composizione corporea**	
Descrizione del prodotto	Misuratore della composizione corporea	
Modello (codice)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Valori visualizzati sul display	**Peso corporeo:**	da 0 a 150 kg con incrementi di 0,1 kg (da 0,0 a 330,0 lb con incrementi di 0,2 lb)
	Percentuale di grasso corporeo:	dal 5,0 al 60,0% con incrementi dello 0,1%
	Percentuale di muscoli scheletrici:	dal 5,0 al 50,0% con incrementi dello 0,1%
	BMI:	da 7,0 a 90,0 con incrementi di 0,1
	Metabolismo a riposo:	da 385 a 3999 kcal con incrementi di 1 kcal
	Livello di grasso viscerale:	30 livelli con incrementi di 1 livello
	Classificazione BMI: – (sottopeso) / 0 (normale) / + (sovrappeso) / ++ (obeso) 4 livelli con 3 sottolivelli ciascuno	
	Classificazione della percentuale di grasso corporeo e della percentuale di muscoli scheletrici: – (bassa) / 0 (normale) / + (alta) / ++ (molto alta) 4 livelli con 3 sottolivelli ciascuno	
	Classificazione del livello di grasso viscerale: 0 (normale) / + (alto) / ++ (molto alto) 3 livelli con 3 sottolivelli ciascuno	
Impostazioni	**Altezza:** da 100,0 a 199,5 cm (da 3' 4" a 6' 6 3/4") **Età:** da 6 a 80 anni **Sesso:** maschio o femmina * Unità di misura: kg (cm) / lb (piedi•pollici) * L'intervallo di età per la misurazione dei seguenti elementi: percentuale di grasso corporeo, classificazione della percentuale di grasso corporeo, percentuale di muscoli scheletrici, BMI e classificazione del BMI, metabolismo a riposo, è compreso tra 6 e 80 anni. * L'intervallo di età per la misurazione di livello di grasso viscerale, classificazione del livello di grasso viscerale e classificazione della percentuale di muscoli scheletrici è compreso tra 18 e 80 anni.	
Precisione di pesata	da 0,0 kg a 40,0 kg: ± 0,4 kg (da 0,0 lb a 88,2 lb: ± 0,88 lb) da 40,0 kg a 150,0 kg: ± 1% (da 88,2 lb a 330,0 lb: ± 1%)	
Precisione (S.E.E.)	**Percentuale di grasso corporeo:**	3,5%
	Percentuale di muscoli scheletrici:	3,5%
	Livello di grasso viscerale:	3 livelli
Durata prevista	5 anni	
Alimentazione	4 batterie AA (R6) (è possibile utilizzare anche batterie alcaline AA (LR6)).	
Durata delle batterie	Circa 1 anno (utilizzando batterie al manganese per l'esecuzione di quattro misurazioni al giorno)	
Temperatura / Umidità / Pressione dell'aria di esercizio	da +10 a 40 °C / da 30 a 85% UR (senza condensa) / da 700 a 1.060 hPa	
Temperatura / Umidità / Pressione dell'aria di conservazione e trasporto	da -20 a 60 °C / da 10 a 95% UR (senza condensa) / da 700 a 1.060 hPa	
Protezione contro le folgorazioni	Apparecchiatura elettromedicale alimentata internamente	
Parte applicata	Tipo BF (elettrodi delle impugnature, elettrodi dei piedi)	
Classificazione IP	IP21	

*La classificazione IP rappresenta i gradi di protezione previsti da IEC 60529.
Questa unità è protetta da corpi estranei solidi del diametro di 12,5 mm, ad esempio un dito o oggetti di dimensioni maggiori. Questa unità è protetta dalla penetrazione di gocce d'acqua in caduta verticale.

Peso	2,2 kg (4,85 lb) circa (batterie comprese)	
Dimensioni esterne	**Unità display:**	Circa 300 (L) × 35 (H) × 147 mm (P) (circa 11 3/4" (L) x 1 3/8" (H) x 5 3/4" (P))
	Unità principale:	Circa 303 (L) × 55 (H) × 327 mm (P) (circa 11 7/8" (L) x 2 1/8" (H) x 12 7/8" (P))
Contenuto della confezione	Misuratore della composizione corporea, 4 batterie AA al manganese (R6), manuale di istruzioni, garanzia	

Nota: Soggetto a modifiche tecniche senza necessità di preavviso.
Si prega di riferire eventuali incidenti gravi occorsi in relazione al presente dispositivo al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui si risiede.

CE 0197 UKCA 0086

Descrizione dei simboli che, a seconda del modello, possono essere presenti sul prodotto stesso, sulla confezione di vendita del prodotto o nel manuale di istruzioni.			
	Parte applicata - Tipo BF Grado di protezione contro le folgorazioni (corrente di dispersione)		Limitazione di temperatura
IP XX	Grado di protezione in ingresso secondo IEC 60529		Limitazione di umidità
CE	Contrassegno CE		Limitazione di pressione atmosferica
SN	Numero di serie	⎓	Corrente diretta
	L'utilizzatore deve consultare le istruzioni per l'uso		Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone portatrici di impianti medici, ad es. pace-maker cardiaci, cuore o polmone artificiale o altri sistemi di supporto elettronici alle funzioni vitali.
MD	Dispositivo medico		Data di fabbricazione
UK CA	Marchio UKCA	UDI	Identificatore univoco del dispositivo



Corretto smaltimento del prodotto (rifiuti elettrici ed elettronici)

Il marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto.

Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

Questo prodotto non contiene sostanze nocive.
Lo smaltimento delle batterie deve essere eseguito in osservanza della normativa nazionale per lo smaltimento delle batterie.

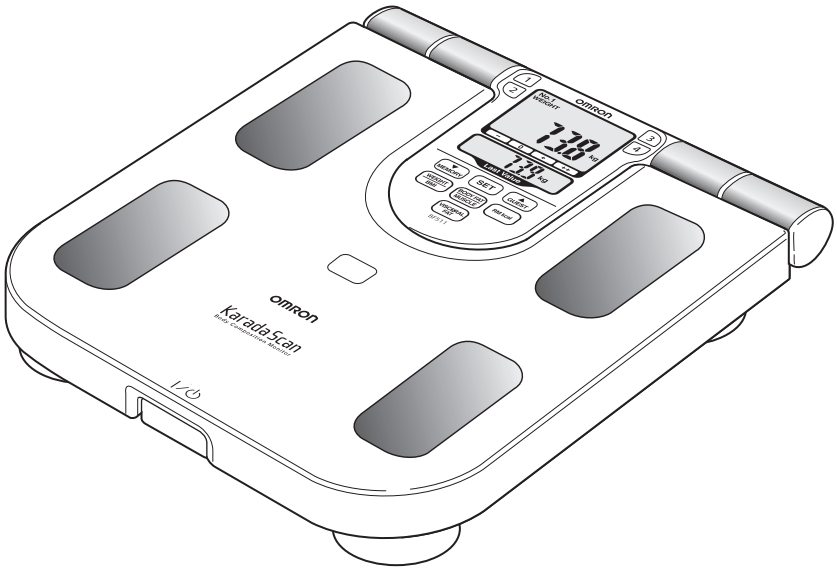
Informazioni importanti relative alla compatibilità elettromagnetica (EMC)

Questo dispositivo prodotto da OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. è conforme alla normativa EN60601-1-2:2015 sulla compatibilità elettromagnetica (EMC).
Ulteriore documentazione relativa a tale normativa EMC è disponibile presso OMRON HEALTHCARE EUROPE, all'indirizzo indicato nel presente manuale di istruzioni oppure presso www.omron-healthcare.com

Produttore 		**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 GIAPPONE
Rappresentante per l'UE 		**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAESI BASSI www.omron-healthcare.com
Importatore per l'UE		
Stabilimento di produzione		**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Cina
Consociate	Importatore per il Regno Unito e Responsabile in UK	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Prodotto in Cina

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Kūno sudėties analizatorius

• Naudojimo instrukcija

LT

Dėkojame, kad nusipirkote OMRON kūno sudėties analizatorių.
Prieš naudodami prietaisą pirmą kartą, būtinai atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir naudokite prietaisą saugiai ir tinkamai.
Visą laiką laikykite šią naudojimo instrukciją netoliese, kad prireikus galėtumėte pasiskaityti.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-LT-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Kūno sudėties matuoklis

Gerb. kliente,

Dėkojame, kad įsigijote šį aukštos kokybės „OMRON“ kūno sudėties matuoklį. Šiuo medicininiu prietaisu galėsite tiksliai išmatuoti šiuos kūno sudėties parametrus ir iš karto interpretuoti rezultatus:

- Kūno riebalai (%)
- Vidiniai kūno riebalai (iki 30 lygių)
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Skeletiniai raumenys (%)

Be to, pagal pagrindinę medžiagų apykaitą (kcal) galima nustatyti, kiek kalorijų reikia suvartoti per parą, ir sudaryti svorio mažinimo programą.

Unikali „OMRON“ 8 jutiklių technologija yra vienas iš tiksliausių būdų išmatuoti viso kūno sandarą, naudojant abi rankas ir kojas.

OMRON kūno sudėties matuoklis BF511 tinka vaikams nuo 6 metų amžiaus ir suaugusiesiems ir gali pasverti iki 150 kg sveriančius asmenis.
Šis prietaisas skirtas naudoti suaugusiesiems, kurie supranta naudojimo instrukciją.

Prieš naudodamiesi ir norėdami gauti papildomos informacijos apie pavienes funkcijas, atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją.

Šią instrukciją išsaugokite, kad galėtumėte pasinaudoti ir ateityje. Nenaudokite šio prietaiso kitiems tikslams, negu aprašyti šioje naudojimo instrukcijoje.

Turinys

Prieš naudojimą
Saugos taisyklės 2
Informacija apie kūno sudėtį 3

Valdymo instrukcijos
1. Prietaiso aprašymas 5
2. Baterijų įdėjimas / keitimas 5
3. Asmens duomenų nustatymas ir saugojimas 6
4. Matavimas 8
5. Tik svorio matavimas 12

Valymas ir priežiūra
6. Klaidos pranešimo ekranai 13
7. Gedimų nustatymas 13
8. Kaip prižiūrėti ir laikyti šį prietaisą 14
9. Techniniai duomenys 15

LT

Saugos taisyklės

Instrukcijoje naudojami tokie simboliai ir apibrėžimai:

⚠**Pavojus!**	Netinkamas naudojimas gali sukelti pavojų, dėl kurio galima sunkiai ar net mirtinai susižaloti.
⚠**Dėmesio!**	Netinkamas naudojimas gali sunkiai ar net mirtinai sužaloti.
⚠**Atsargiai!**	Netinkamas naudojimas gali sužaloti ar sugadinti materialinį turtą.

⚠Pavojus!

- Šio prietaiso niekada nenaudokite su tokiais medicininiais elektroniniais prietaisais:

(1) medicininiais elektroniniais implantais, pvz., stimuliatoriais;



(2) elektroniniais gyvybės palaikymo aparatais, pvz., dirbtine širdimi ar plaučiu;

(3) nešiojamais elektroniniais medicininiais prietaisais, pvz., elektrokardiografu.

Šis prietaisas gali nulemti tokių prietaisų triktis ir sukelti rimtą pavojų šiuos prietaisus naudojantiems asmenims.

⚠Dėmesio!

- Niekada nepradėkite mesti svorio ar sportuoti prieš tai nepasitarę su gydytoju ar specialistu.
- Nenaudokite prietaiso ant slidžių paviršių, pvz., šlapių grindų.
- Saugokite įrenginį nuo mažų vaikų. Prietaisas turi smulkių dalių, kurios gali kelti pavojų užspringti, jei jas prarytų kūdikiai.
- Ekrano laidu kūdikiai gali netyčia pasismaugti.
- Neužšokite ant prietaiso ir nešokinėkite ant jo.
- Nenaudokite šio prietaiso, jei kūnas ir / ar kojos yra drėgnos, pvz., po prausimosi.
- Ant matavimo platformos stovėkite basomis. Stovint ant jo su kojinėmis, galima paslysti ir susižaloti.
- Nestokite ant matavimo platformos krašto ar ekrano srities.
- Neįgalius ar fiziškai silpnus asmenis, naudojančius šį prietaisą, privalo visada prižiūrėti kitas asmuo. Lipdami ant prietaiso, laikykitės už turėklo ar pan.
- Jei baterijų skysčio pateko į akis, nedelsdami plaukite jas dideliu kiekiu švaraus vandens. Nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Sugedęs prietaisas gali įkaisti.
  Gali pakilti šių vietų temperatūra:
  (1) aplink baterijų skyrių: 105°C (maks.)
  (2) elektrodai ir naudojimo mygtukai: 48°C (maks.)
  Jei prietaisas sugenda ir neveikia, tuojau pat nustokite jį naudoti. Bent 10 minučių nenaudokite elektrodų ir nelieskite veikimo mygtukų.

⚠Atsargiai!

- Šis prietaisas skirtas naudoti tik buityje. Jis nėra skirtas profesionalams naudoti ligoninėse arba kitose medicinos įstaigose.
- Neardykite, neremontuokite ir nemodifikuokite prietaiso ekrano ar matavimo platformos.
- Matuodami įsitikinkite, kad 30 cm atstumu nuo prietaiso nėra mobiliojo telefono ar kitų elektros prietaisų, skleidžiančių elektromagnetinius laukus. Dėl to prietaisas gali pradėti netinkamai veikti ir (arba) rodmenys gali būti netikslūs.
- Prietaiso ekraną dėkite atsargiai. Pirštai gali įstrigti tarp rankenos ir matavimo platformos, jeigu spausite per stipriai.
- Nenaudokite elementų, kurios nėra skirtos šiam prietaisui. Baterijas įdėkite taip, kad jų poliai būtų nukreipti tinkamai.
- Senas baterijas nedelsdami pakeiskite naujomis.
- Baterijų nedeginkite.
- Jei baterijų skysčio pateko ant odos ar drabužių, nedelsdami plaukite odą ar drabužius dideliu kiekiu švaraus vandens.
- Jei ketinate ilgą laiką (apytiksliai tris mėnesius ar ilgiau) nenaudoti prietaiso, išimkite baterijas.
- Vienu metu nenaudokite skirtingos rūšies baterijų.
- Nenaudokite senų ir naujų baterijų kartu.
- Prieš lipdami ant matavimo platformos, išimkite iš jos prietaiso ekraną. Jei bandysite išimti prietaiso ekraną lipdami ant prietaiso, galite prarasti pusiausvyrą ir nukristi.

Bendrasis patarimas:

- Nedėkite šio prietaiso ant minkštų grindų, pavyzdžiui, ant kilimo ar kilimėlio. Gali nepavykti teisingai išmatuoti.
- Nedėkite šio prietaiso labai drėgnoje aplinkoje ir saugokite nuo vandens purslų.
- Nedėkite šio prietaiso šalia šilumos šaltinių, po oro kondicionieriais ir venkite tiesioginių saulės spindulių.
- Nenaudokite šio prietaiso kitiems tikslams, negu aprašyti šioje naudojimo instrukcijoje.
- Jėga netraukite ekrano laido, prijungto prie matavimo platformos.
- Kadangi šis prietaisas yra tikslusis instrumentas, jo negalima numesti, veikti vibracija ar stipriais smūgiais.
- Panaudotas baterijas išmeskite laikydamiesi vietos įstatymų, susijusių su baterijų atliekų tvarkymu.
- Neplaukite ekrano arba matavimo platformos vandeniu.
- Prietaiso nevalykite benzenu, benzinu, dažų skiedikliu, alkoholiu ar kitais lakiais tirpikliais.
- Prietaiso nedėkite aplinkoje, kurioje yra chemikalų ar korozinių medžiagų garų.
- Baterijas naudokite ant jų nurodytu rekomenduojamu laikotarpiu.

Perskaitykite ir laikykitės techninių duomenų skyriaus rekomendacijos „Svarbi informacija dėl elektromagnetinio suderinamumo (EMS)“.

Informacija apie kūno sudėtį

Kūno sudėties apskaičiavimo principas

Kūno riebalai yra mažai pralaidūs elektros srovei

Prietaisas BF511 kūno riebalų procentinį kiekį nustato bioelektrinės varžos (BV) metodu. Raumenys, kraujagyslės ir kaulai yra daug vandens turintys audiniai, todėl lengvai praleidžia elektros srovę. Riebalai yra mažai pralaidūs audiniai. Matuoklis BF511 siunčia labai silpnus 50 kHz ir silpnesnius nei 500 μA elektros srovės signalus į jūsų kūną ir taip nustato riebalinio audinio kiekį. Naudojant matuoklį BF511, ši silpna elektros srovė nejuntama.

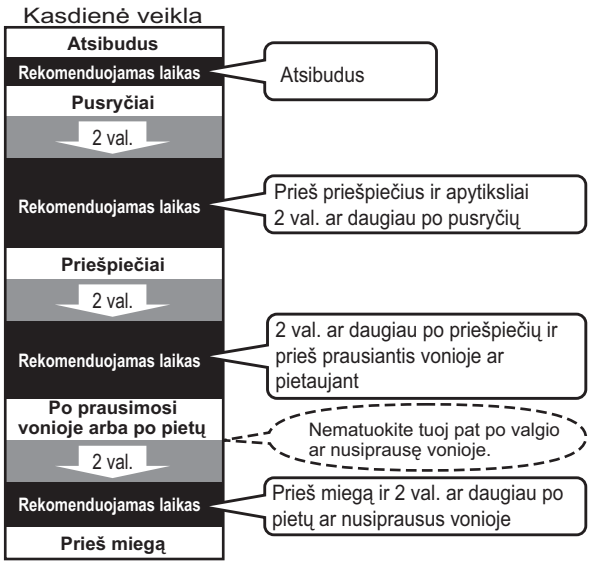
Norint nustatyti kūno sudėtį skalėje, naudojama elektrinė varža, kuri kartu su informacija apie jūsų ūgį, svorį, amžių ir lytį reikalinga sugeneruoti rezultatus remiantis „OMRON“ duomenimis apie jūsų kūno sandarą.

Siekiant išvengti svyravimų įtakos, matuojamas visas kūnas

Dienos metu kūne esančio vandens kiekis pamažu padidėja apatinėse galūnėse. Todėl vakare ar naktį kojos ir kulkšnys gali tinti. Vandens kiekio santykis viršutinėje ir apatinėje kūno dalyje ryte ir vakare yra skirtingas, ir tai reiškia, kad kūno elektrinė varža irgi varijuoja. Kadangi matuoklyje BF511 matavimams atlikti naudojami ir rankų, ir kojų elektrodai, tai gali sumažinti šio svyravimo įtaką matavimų rezultatams.

Rekomenduojamas matavimo laikas

Žinodami normalius savo kūno riebalų procentinės dalies pokyčius, galėsite užkirsti kelią nutukimui ar sumažinti jį. O žinodami laiką, kada keičiasi kūno riebalų procentinė dalis, galėsite tiksliai nustatyti kūno riebalų dalies kitimo tendenciją. Šį prietaisą rekomenduojama naudoti toje pačioje aplinkoje ir esant toms pačioms sąlygoms. (Žr. lentelę).



Nematuokite esant šioms sąlygoms:

- iš karto po energingos mankštos, vonios arba saunos;
- išgėrę alkoholio arba daug vandens, po valgio (maždaug 2 valandas).

Jei matuojama esant tokiai fizinei būsenai, nustatyta kūno sudėtis gali smarkiai skirtis nuo tikrosios vertės, nes keičiasi kūno vandens kiekis.

Kas yra KMI (kūno masės indeksas)?

KMI yra pagal toliau pateiktą paprastą formulę apskaičiuotas asmens svorio ir ūgio santykis.

KMI = svoris (kg) / ūgis (m) / ūgis (m)

Jūsų KMI klasifikacijai apskaičiuoti „OMRON“ BF511 naudoja jūsų asmeniniame profilyje saugomą ūgio informaciją arba svečio režimu įvedamą informaciją.

Jei KMI atskleistas riebalų lygis viršija tarptautinį standartą, padidėja atskirų ligų tikimybė, tačiau KMI gali atspindėti ne visų tipų riebalus.

LT

Kas yra procentinė kūno riebalų dalis?

Procentinė kūno riebalų dalis – tai kūno riebalų masės dalis visos kūno masės atžvilgiu, išreikšta procento dalimis.

Procentinė kūno riebalų dalis (%) = {kūno riebalų masė (kg) / kūno svoris (kg)} × 100

Prietaise jūsų procentinei kūno riebalų daliai nustatyti naudojamas kūno indeksavimo metodas (KI).

Priklausomai nuo to, kur kūne yra pasiskirstę riebalai, jie klasifikuojami kaip vidiniai arba poodiniai riebalai.

Kas yra vidinių kūno riebalų lygis?

Vidiniai kūno riebalai = riebalai, supantys vidaus organus

Manoma, kad per didelis vidinių kūno riebalų kiekis yra artimai susijęs su padidėjusiais riebalų lygiais kraujyje, o tai gali sukelti tokias ligas kaip hiperlipidemija ir diabetas, kuris apriboja insulino pajėgumą pernešti energiją iš kraujo ir išnaudoti ją ląstelėse. Kad būtų galima apsisaugoti nuo tokių ligų ar jas sušvelninti, svarbu bandyti sumažinti vidinių kūno riebalų kiekį iki priimtino lygmens. Dažnai žmonės su dideliu kiekiu vidinių kūno riebalų turi didelius skrandžius, tačiau taip būna ne visada, o dideli kiekiai vidinių kūno riebalų gali sukelti metabolinį nutukimą. Metabolinio nutukimo (vidinio nutukimo esant normaliam svoriui) atveju riebalų lygis viršija vidutinį, net jeigu asmens svoris atitinka standartą pagal asmens ūgį ar net yra mažesnis.

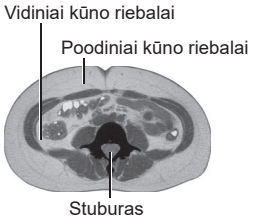


Vidinių kūno riebalų pavyzdys (magnetinio rezonanso vaizdas)

Kas yra poodiniai kūno riebalai?

Poodiniai kūno riebalai = riebalai, kurie kaupiasi po oda

Poodiniai riebalai kaupiasi ne tik juosmens srityje, bet ir viršutinėje rankų dalyje, klubuose ir šlaunyse, ir tai gali iškraipyti kūno proporcijas. Nors tai nėra tiesiogiai susiję su padidėjusia ligų rizika, manoma, kad jie nulemia širdies spaudimo padidėjimą ir kitas komplikacijas. Poodiniai riebalai nėra rodomi šiuo prietaisu. Jie yra įskaičiuojami į procentinį kūno riebalų kiekį.



Poodinių kūno riebalų pavyzdys (magnetinio rezonanso vaizdas)

Kas yra skeletiniai raumenys?

Raumenys yra dviejų tipų: vidaus organų raumenys, tokie kaip širdies raumuo, ir skeletiniai, prie kaulų prisitvirtinę raumenys, kuriais judinamas kūnas. Skeletinių raumenų masę galima padidinti sportuojant ir užsiimant kitokia veikla.

Skeletinių raumenų masės santykio augimas reiškia, kad kūnas gali lengviau deginti energiją – o tai reiškia, kad tikimybė, jog ji pavirs riebalais, yra mažesnė, ir gyventi energingą gyvenimo būdą bus lengviau.

Kas yra pagrindinė medžiagų apykaita?

Nepriklausomai nuo jūsų aktyvumo lygio, tam tikras minimalus energijos kiekis reikalingas organizmo kasdienėms funkcijoms palaikyti. Ši pagrindinė medžiagų apykaita rodo, kiek kalorijų jums reikia suvartoti, kad organizmas turėtų pakankamai energijos funkcionuoti.

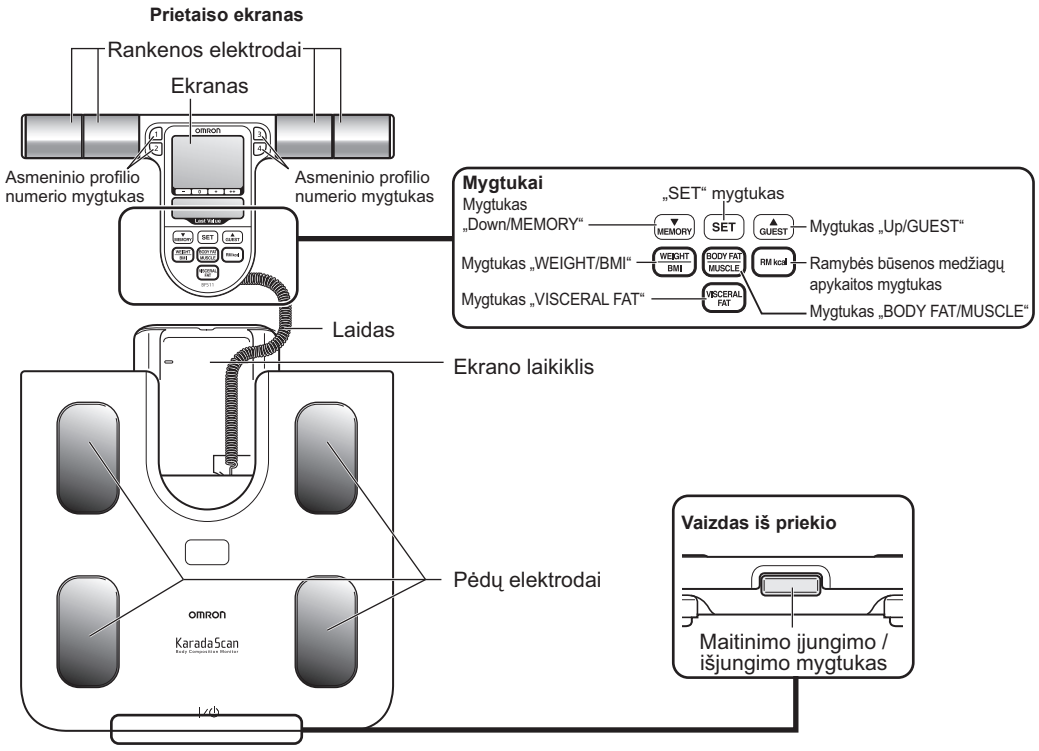
Kodėl apskaičiuoti rezultatai gali skirtis nuo faktinio procentinio kūno riebalų kiekio

Šiuo prietaisu matuojamas procentinis kūno riebalų kiekis gali labai skirtis nuo faktinio riebalų kiekio šiose situacijose:

Senyvi žmonės (vyresni kaip 81 metų) / karščiuojantys žmonės / kultūristai ar itin treniruoti atletai / dializuojami pacientai / osteoporoze sergantys pacientai, kurių kaulų tankis labai mažas / nėščios moterys / žmonės, kuriems yra patinimų

Šis skirtumas gali būti susijęs su besikeičiančiu kūno skysčių ir (arba) kūno sudėties santykiu.

1. Prietaiso aprašymas

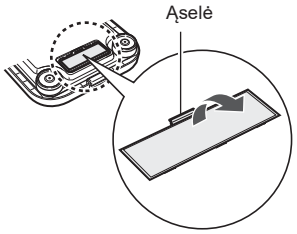


2. Baterijų įdėjimas / keitimas

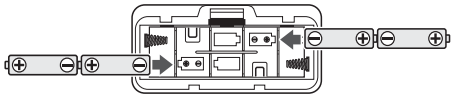
1. Atidarykite baterijų skyriaus dangtelį matavimo platformos galinėje pusėje.

1) Spustelėkite baterijų skyriaus dangtelio ąselę ir atidarykite.

2) Patraukite, kaip parodyta.



2. Į baterijų skyrių įdėkite baterijas patikrinę, kad jų poliai būtų nukreipti teisingai.



3. Uždarykite baterijų skyriaus dangtelį.

Baterijų veikimo laikas ir keitimas

Kai užsidega senkančios baterijos simbolis ( ), visas keturias baterijas pakeiskite naujomis.

Atmintyje įrašyta informacija yra išlaikoma, net kai baterijos yra išimamos.

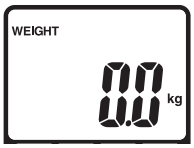
- Prieš keisdami baterijas, išjunkite maitinimą.
- Panaudotas baterijas išmeskite laikydamiesi vietos įstatymų, susijusių su baterijų atliekų tvarkymu.
- Keturios AA tipo baterijos veikia apytiksliai 1 metus (jei matavimai atliekami keturis kartus per dieną).
- Kartu su prietaisu įsigyjamos baterijos yra skirtos tik bandomajam naudojimui, todėl jos gali veikti trumpiau.

LT

3. Asmens duomenų nustatymas ir saugojimas

Matuojant kūno sudėtį, būtina nustatyti savo asmens duomenis (amžių, lytį, ūgį).

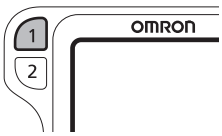
1. Įjunkite maitinimą.



Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.

* Palaukite, kol pamatysite užrašą „0.0 kg“.

2. Paspaudę asmeninio profilio numerio mygtuką, galėsite pasirinkti asmeninį profilio numerį.

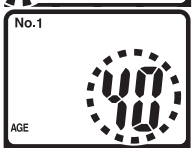


1) Pasirinktas numeris ekrane mirksi.



2) Norėdami patvirtinti, spauskite mygtuką SET.

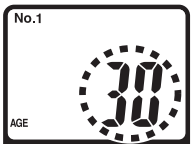
Tada ekrane pradeda mirksėti numatytasis amžiaus nustatymas.



3. [ĮVESTI AMŽIŲ]

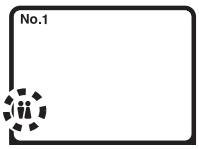
Amžiaus diapazonas: 6–80 metų

1) Spausdami mygtuką ▲ arba ▼ pakoreguokite amžių iki reikalingo skaičiaus.



2) Norėdami patvirtinti, spauskite mygtuką SET.

Tada ekrane pradeda mirksėti lyties piktograma.



4. [ĮVESTI LYTĮ IR ŪGĮ]

Taip pat nustatykite lytį (VYRAS) arba (MOTERIS) ir nurodykite ūgį.



Po to, kai visi nustatymai parodomi ekrane, kad juos patvirtintumėte, ekrane vėl atsiranda užrašas „0.0 kg“.

Nustatymas baigtas.

Matavimo vienetų pasirinkimas

Galite keisti matavimo vienetus svorio ir ūgio nustatymams.

1. Įjunkite maitinimą.

Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.
Palaukite, kol ekrane atsiras užrašas „0.0 kg“.

2. Laikykite nuspaudę mygtuką ▼, kol ekrane pradės mirksėti užrašas „lb“ ir „kg“.



3. Mygtuku ▲/▼ pasirinkite „kg“ arba „lb“.

Taip pat bus automatiškai pakeičiami „cm“ ir „in“.

4. Norėdami patvirtinti, spauskite mygtuką SET.

Visi ūgio ir svorio nustatymai rodomi su naujais matavimo vienetais. Nustatymai bus išlaikomi tol, kol juos vėl pakeisite.

Asmens duomenų keitimas

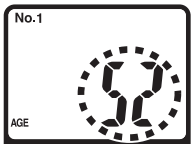
1. Įjunkite maitinimą.

Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.
Palaukite, kol ekrane atsiras užrašas „0.0 kg“.

2. Paspaudę asmeninio profilio numerio mygtuką, galėsite pasirinkti asmeninį profilio numerį.

1) Ekrane vieną kartą mirkteli jūsų numeris.

2) Norėdami patvirtinti, spauskite mygtuką SET.



Tada ekrane pradeda mirksėti pasirinkto amžiaus nustatymas.

3. Mygtuku ▲ arba ▼ pakeiskite pasirinktą elementą ir spustelėkite mygtuką SET. Užrašai ekrane keisis tokia tvarka: amžius, lytis, ūgis.

Kaip ištrinti asmens duomenis

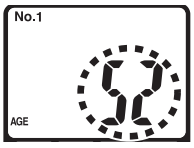
1. Įjunkite maitinimą.

Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.
Palaukite, kol ekrane atsiras užrašas „0.0 kg“.

2. Paspaudę asmeninio profilio numerio mygtuką, galėsite pasirinkti asmeninį profilio numerį.

1) Ekrane vieną kartą mirkteli jūsų numeris.

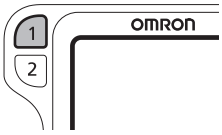
2) Norėdami patvirtinti, spauskite mygtuką SET.



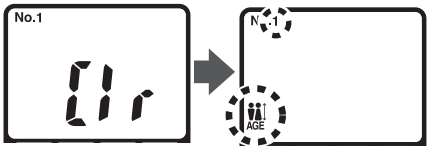
Tada ekrane pradeda mirksėti pasirinkto amžiaus nustatymas.

3. Ištrinkite asmens duomenis.

Laikykite paspaudę asmeninio profilio numerio mygtuką ilgiau nei dvi sekundes.



Ekrane pasirodys užrašas „Clr“ ir asmens duomenys bus ištrinti iš atminties.



Maitinimo įjungimo / išjungimo mygtukas

Maitinimas automatiškai išjungiamas tokiais atvejais:
1. Jeigu per minutę po to, kai ekrane pasirodo užrašas „0.0 kg“, matuoklis nenaudojamas.
2. Jeigu įvedant asmens duomenis 5 minutes nėra įvedama jokia informacija.
3. Jeigu po to, kai parodomi matavimo rezultatai, analizatorius 5 minutes nenaudojamas.
4. Praėjus penkioms (5) minutėms po rezultato parodymo, kai matuojamas tik svoris.

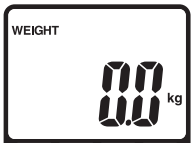
LT

4. Matavimas

Matavimus reikia atlikti ant lygaus kieto paviršiaus.

1. Įjunkite maitinimą.

Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.



* Jeigu ant prietaiso užlipate anksčiau, nei ekrane pasirodo užrašas „0.0 kg“, bus parodytas klaidos pranešimas „Err“.

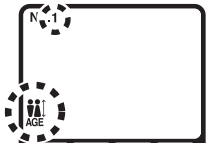
2. Kai parodomas užrašas „0.0 kg“, išimkite prietaiso ekraną.

Pastaba: Neišimkite prietaiso ekrano, kol ekrane nepamatysite užrašo „0.0 kg“. Priešingu atveju ekrano svoris bus pridėtas prie jūsų kūno svorio, ir tai nulems neteisingus rezultatus.

3. Pasirinkite asmeninio profilio numerį.

Laikydami prietaiso ekraną, spustelėkite asmeninio profilio numerio mygtuką. Mirktelės ir pasirodys pasirinktas numeris.

Jeigu ekrane matote tokį vaizdą:



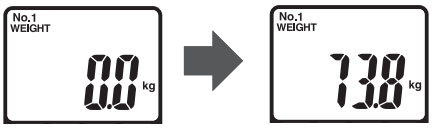
Jūsų asmens duomenys nėra įrašyti jūsų pasirinktu numeriu pažymėtame asmeniniame profilyje. Kaip įrašyti asmens duomenis, žr. 3 sk.

Jei prietaise nėra saugomi jūsų asmens duomenys (režimas GUEST):

1) Laikydami prietaiso ekraną, spustelėkite mygtuką GUEST.
2) Ekrane pamatysite režimo GUEST indikatorių „G“.
3) Įveskite savo asmens duomenis (amžių, lytį ir ūgį). Žr. 3–4 veiksmus 3 sk. Asmens duomenų nustatymas ir saugojimas.

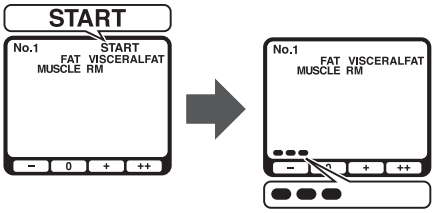
4. Pradėkite matuoti.

1) Užlipkite ant matavimo platformos ir pėdomis atsistokite ant pėdų elektrodų. Lygiai paskirstykite svorį.



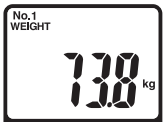
Ekrane bus rodomas jūsų svoris, paskui svorio reikšmė du kartus mirktelės.
Prietaisas pradės matuoti jūsų procentinę kūno riebalų dalį, vidinių riebalų lygį, procentinę skeletinių raumenų masės dalį, KMI ir pagrindinę medžiagų apykaitą.

2) Kai ekrane pasirodys užrašas „START“, ištieskite rankas tiesiai į šonus 90° kampu į kūną.

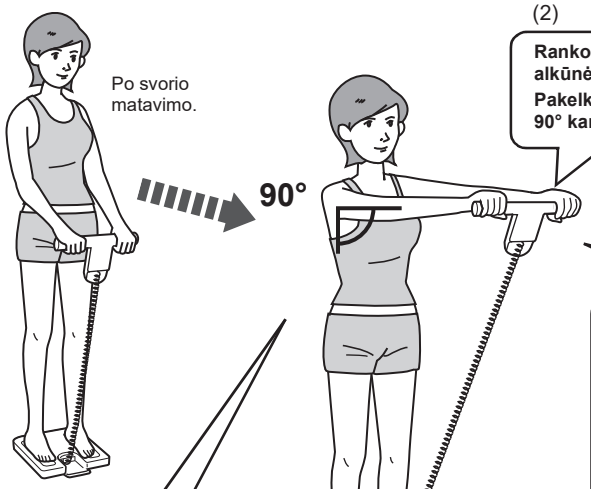


Ekrano apačioje esančios matavimo eigos indikacinės juostelės indikatoriai atsiras palaipsniui iš kairės į dešinę.

3) Baigus matuoti, ekrane vėl bus rodomas jūsų svoris. Dabar galite nulipti nuo matavimo platformos.



Tinkama stovėsena matavimui atlikti



(2)

Rankos yra pakeltos horizontaliai, alkūnės tiesios.

Pakelkite rankas tiesiai prieš save, 90° kampu į kūną.

(3)

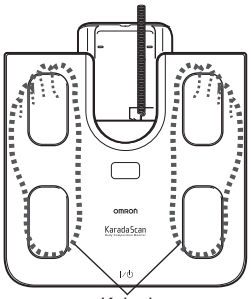


Laikykite prietaiso ekraną taip, kad galėtumėte matyti jo ekraną.

(1)

Stovėkite ištiesę kojas, tiesia nugara, žiūrėdami tiesiai prieš save.

Basomis užpilkite ant matavimo platformos.



Kulnai

- Atsistokite taip, kad jūsų kulnai būtų parodytoje vietoje. Ant matavimo platformos stovėkite taip, kad jūsų svoris lygiai pasiskirstytų.

Delnus tvirtai prispauskite prie rankenos elektrodų.



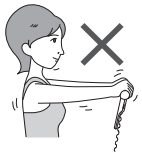
Vidurinius pirštus įkiškite į ąselę rankenos elektrodų galinėje pusėje.

Tvirtai suimkite rankenos elektrodus nykščiu ir rodomuoju pirštu.

Išorinius rankenos elektrodus suimkite bevardžiu ir mažyliu.

Stovėsenos, kurių reikėtų vengti atliekant matavimą

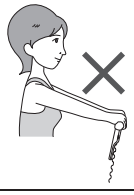
Judėjimas atliekant matavimą



Sulenktos rankos



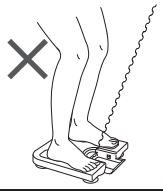
Rankos per žemai arba per aukštai



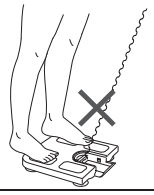
Ekranas atsuktas į viršų



Sulenkti keliai



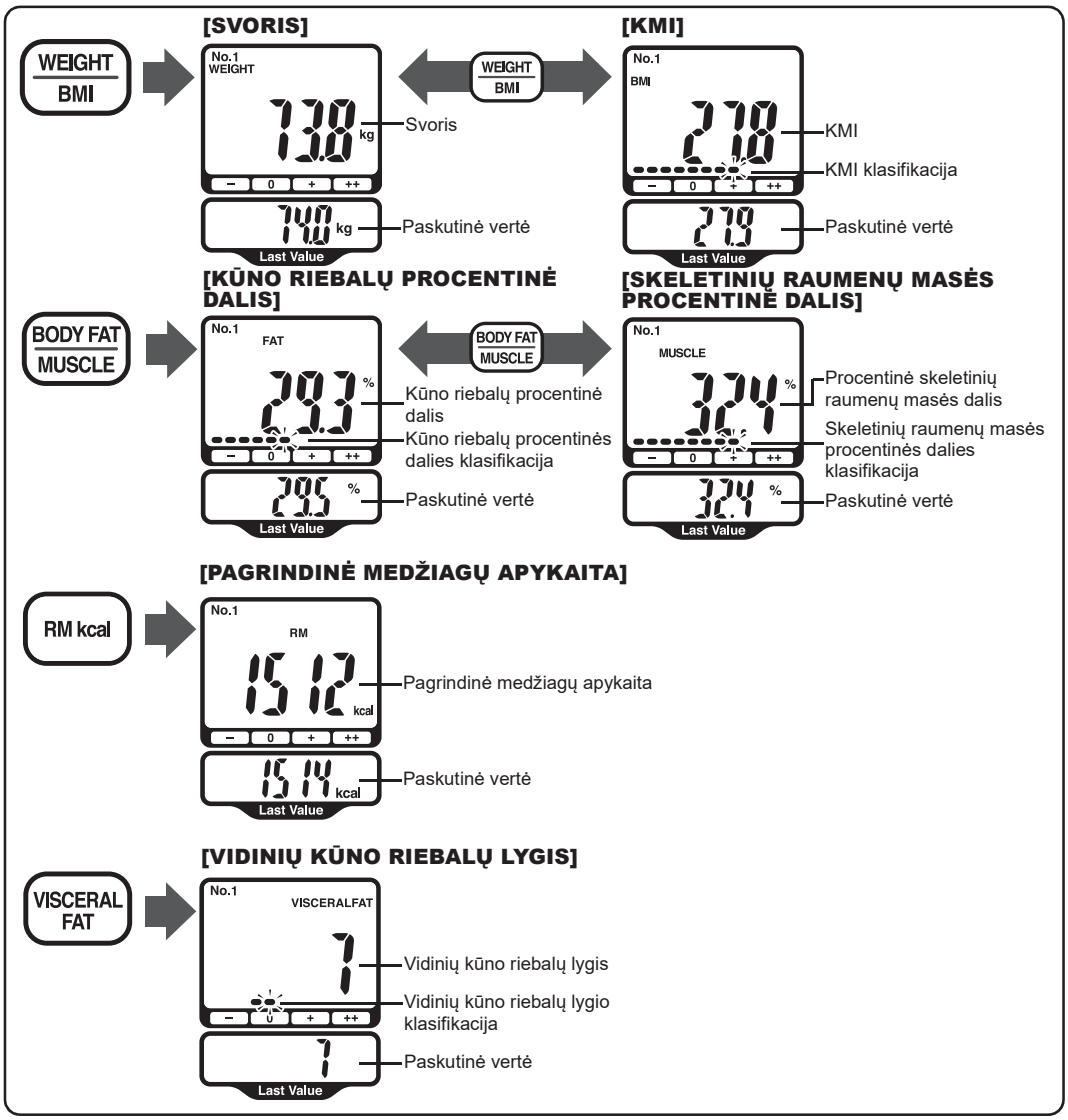
Stovėjimas ant platformos krašto



LT

5. Patikrinkite matavimo rezultatus.

Norėdami peržiūrėti norimus matavimo rezultatus, spustelėkite reikiamą mygtuką. Paskutinės ankstesnio matavimo vertės rodomos ekrano srityje „Paskutinė vertė“.



Pastaba: Vaikams (6–17 metų amžiaus) ši matavimo platforma rodo svorį, kūno riebalų procentinės dalies klasifikaciją, skeletinių raumenų masės procentinę dalį, KMI, KMI klasifikaciją ir pagrindinę medžiagų apykaitą.

Ką rodo procentinės kūno riebalų dalies rezultatai

Toliau pateikiama lentelė pagrįsta moksliniu tyrimu: HD McCarthy et al, „International Journal of Obesity“, 30 leid., 2006 m., ir Gallagher et al., „American Journal of Clinical Nutrition“, 72 leid., 2000 m. rugs., ir suskirstyta į keturis lygius bendrovės „Omron Healthcare“.

Lytis	Amžius	– (žemas)	0 (normalus)	+ (didelis)	++ (labai didelis)
Moteris	6	< 13,8 %	13,8–24,9 %	25,0–27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4–27,0 %	27,1–29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1–29,1 %	29,2–31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8–30,8 %	30,9–33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≧ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≧ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≧ 40,0 %
	60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≧ 42,0 %
Vyras	6	< 11,8 %	11,8–21,7 %	21,8–23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1–23,2 %	23,3–25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4–24,8 %	24,9–27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6–26,5 %	26,6–30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≧ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≧ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≧ 28,0 %
	60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≧ 30,0 %

Ką rodo vidinių kūno riebalų lygio rezultatai

Vidinių kūno riebalų lygis	Lygio klasifikacija
1–9	0 (normalus)
10–14	+ (didelis)
15–30	++ (labai didelis)

Pagal Omron sveikatos priežiūros skyriaus duomenis

Ką rodo KMI rezultatai

KMI	KMI (žymėjimas pagal PSO)	KMI klasifikacijos indikacinė juostelė (– 0 + ++)	KMI vertinimas
KMI < 18,5	- (nepakankamas svoris)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ KMI < 25	0 (normalus)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ KMI < 30	+ (viršsvoris)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ KMI	++ (nutukimas)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Pagal anksčiau minėtus PSO rekomenduotus indeksus sprendžiama apie nutukimo lygį.

Ką rodo procentinės skeletinių raumenų masės dalies rezultatai (suaugusiesiems)

Lytis	Amžius	– (žemas)	0 (normalus)	+ (didelis)	++ (labai didelis)
Moteris	**18–39**	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≧ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≧ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≧ 35,0 %
Vyras	**18–39**	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≧ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≧ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≧ 43,7 %

Pagal Omron sveikatos priežiūros skyriaus duomenis

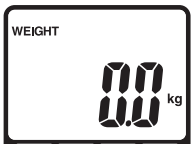
6. Patvirtinę rezultatus, išjunkite maitinimą.

Pastaba: Jeigu maitinimą išjungti pamiršite, prietaisas automatiškai išsijungs po 5 minučių. Įdėkite prietaiso ekraną į laikiklį ant matavimo platformos, kaip parodyta 8 skyriuje.

5. Tik svorio matavimas

1. Įjunkite maitinimą.

Ekrane mirksi užrašas „CAL“, vėliau pasirodo užrašas „0.0 kg“.



Pastaba: Jeigu ant prietaiso užlipate anksčiau, nei ekrane pasirodo užrašas „0.0 kg“, bus parodytas klaidos pranešimas „Err“.

2. Kai parodoma „0.0 kg“, atsistokite ant prietaiso.

Pastaba: Prietaiso ekraną palikite įdėtą laikiklyje.

3. Patikrinkite matavimo rezultatą.

Rodomas jūsų svoris. Kai užrašas dukart sumirksi, matavimas yra baigtas.

Pastaba: Šiuo metu taip pat galite patikrinti matavimo rezultatą išimdami prietaiso ekraną.

4. Kai matavimas baigiamas, nulipkite nuo platformos ir išjunkite maitinimą.

6. Klaidos pranešimo ekranai

Klaidos pranešimo ekranas	Priežastis	Taisymas
	Delnai arba pėdos nepakankamai tvirtai liečiasi prie elektrodų.	Tvirtai prispauskite delnus arba pėdas prie elektrodų ir matuokite tada. (Žr. 4 sk.)
	Netinkama stovėsena matavimui atlikti arba delnai arba pėdos nepakankamai tvirtai liečiasi prie elektrodų.	Matuokite nejudindami rankų ar pėdų. (Žr. 4 sk.)
	Delnai arba pėdos per sausi.	Sudrėkinkite delnus arba pėdas šlapiu rankšluosčiu, tada matuokite iš naujo.
	Kūno sudėties reikšmės netelpa į matavimų skalę.	• Patikrinkite, kad amžiaus, lyties ir ūgio nustatymai, įrašyti asmens duomenų profilyje, būtų teisingi. (žr. nustatymo procedūrą 9 sk.) • Matavimo platforma negalima išmatuoti kūno sandaros su į matavimo skalę netelpančiomis reikšmėmis, net jeigu amžiaus, lyties ir ūgio nustatymai yra teisingi.
	Neįprastas veikimas.	Iš naujo įdėkite baterijas ir pakartokite matavimą. Jei ir toliau rodomas šios klaidos pranešimas, kreipkitės į OMRON klientų aptarnavimo centrą.
	Atsistojote ant platformos prieš tai, kai ekrane pasirodė užrašas „0,0 kg“.	Atsistokite ant platformos tik po to, kai ekrane pasirodo užrašas „0,0 kg“.
	Sujudinote matavimo platformą prieš tai, kai ekrane pasirodė užrašas „0,0 kg“.	Nejudinkite matavimo platformos prieš tai, kai ekrane pasirodo užrašas „0,0 kg“.
	Matuojant kūno svorį, pajudėjote.	Kol matuojamas kūno svoris, nejudėkite.
	Jūsų svoris siekia ar viršija 150 kg (330,0 svarų).	150 kg (330,0 svarų) ar didesnis kūno svoris nepatenka į šio prietaiso matavimų skalę. Šio prietaiso naudoti negalėsite.

7. Gedimų nustatymas

Jei matavimo metu iškiltų bet kuri iš toliau aprašytų problemų, pirma patikrinkite, ar 30 cm atstumu nėra kito elektros prietaiso.

Jei problema išlieka, žr. tolesnę lentelę.

Problema	Priežastis	Taisymas
Rodoma kūno sudėties reikšmė yra neįprastai žema arba aukšta.	Žr. sk. „Informacija apie kūno sudėtį“.	
Praėjus maždaug 5 minutėms po to, kai patvirtinamas kūno svoris, ir prieš tai, kai atliekamas jūsų kūno riebalų procentinės dalies, vidinių kūno riebalų lygio, procentinės skeletinių raumenų masės dalies, KMI ir pagrindinės medžiagų apykaitos matavimas, maitinimas išsijungia.	Nepasirinkote teisingo asmeninio profilio numerio arba režimo GUEST. (Prietaiso ekrane asmeninis profilio numeris arba indikatorius „G“ nerodomas).	Pasirinkite teisingą asmeninio profilio numerį arba režimą GUEST. (Žr. 4 sk.)
Paspaudus maitinimo mygtuką, ekrane nieko nerodoma.	Neįdėtos baterijos.	Įdėkite baterijas.
	Netinkamai nustatytas baterijų poliškumas.	Įdėkite baterijas teisingai.
	Baterijos išseko.	Pakeiskite visas keturias baterijas naujomis. (Žr. 2 sk.)
	Laidas, kuriuo matavimo platforma yra sujungta su ekranu, nusidėvėjo arba yra pažeistas.	Kreipkitės į artimiausią OMRON klientų aptarnavimo centrą.

LT

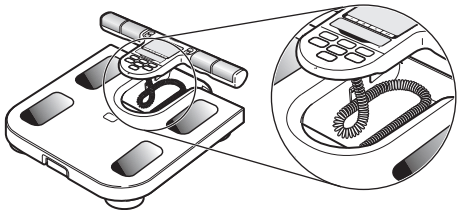
8. Kaip prižiūrėti ir laikyti šį prietaisą

Kaip valyti prietaisą

- Prieš naudodami, visada laikykite prietaisą švarų.
- Matavimo platformą valykite minkšta sausa šluoste.
  Jeigu reikia, sudrėkinkite šluostę vandeniu ar valikliu ir, prieš valydami prietaisą, gerai išgręžkite, tada nušluostykite sausa šluoste.
- Elektrodams valyti galite naudoti valymui skirtą alkoholį, tačiau nevalykite juo kitų prietaiso dalių.
- Prietaiso nevalykite benzolu ar skiedikliais.

Priežiūra ir laikymas

- Prietaiso ekraną laikykite matavimo platformoje, kaip parodyta.
- Ruošdami laikyti prietaiso ekraną, nesulankstykite laido.



- Nelaikykite prietaiso tokiose sąlygose, kaip:
  - Drėgnos patalpos, kur drėgmė ar vanduo gali patekti į prietaisą
  - Aukštos temperatūros, tiesioginių saulės spindulių apšviečiamos ar dulkėtos vietos
  - Vietos, kuriose esama staigių smūgių ar vibracijų pavojaus
  - Vietos, kur laikomi chemikalai arba yra koroziją sukeliančių dujų.

- Neremontuokite prietaiso patys. Šis gaminys sukalibruotas gamybos metu. Jei bet kuriuo metu iškiltų abejonių dėl matavimo tikslumo, susisiekite su įgaliotuoju OMRON platintoju. Bendrai prietaisą rekomenduojama patikrinti kas 2 metus, kad būtų užtikrintas jo tinkamas veikimas ir tikslumas.

9. Techniniai duomenys

Gaminio kategorija	**Kūno sudėties analizatoriai**	
Gaminio aprašymas	Kūno sudėties matuoklis	
Modelis (kodas)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Ekranas	**Kūno svoris:**	0–150 kg (0,1 kg intervalais) (0,0–330,0 svarų (0,2 svaro intervalais)
	Kūno riebalų procentinė dalis:	5,0–60,0 % (0,1 % intervalais)
	Procentinė skeletinių raumenų masės dalis:	5,0–50,0 % (0,1 % intervalais)
	KMI:	7,0–90,0, (0,1 intervalais)
	Pagrindinė medžiagų apykaita:	385–3999 kcal (1 kcal intervalais)
	Vidinių kūno riebalų lygis:	30 lygių (1 lygio intervalais)
	KMI klasifikacija: – (per mažas svoris) / 0 (normalus svoris) / + (antsvoris) / ++ (nutukimas) 4 lygiai su 3 polygiais kiekviename lygyje	
	Kūno riebalų procentinės dalies ir procentinės skeletinių raumenų masės dalies klasifikacija: – (maža) / 0 (normali) / + (didelė) / ++ (labai didelė) 4 lygiai su 3 polygiais kiekviename lygyje	
	Vidinių kūno riebalų lygio klasifikacija: 0 (normalus) / + (didelis) / ++ (labai didelis) 3 lygiai su 3 polygiais kiekviename lygyje	
Nustatomi elementai	**Ūgis:** 100,0–199,5 cm (nuo 3 pėd. 4 col. iki 6 pėd. 6 3/4 col.) **Amžius:** 6–80 metų **Lytis:** Vyras / moteris * Matavimo vienetai: kg (cm) / svarai (pėdos•coliai) * Kūno riebalų procentinei daliai, kūno riebalų procentinės dalies klasifikacijai, procentinei skeletinių raumenų masės daliai, KMI, KMI klasifikacijai ir pagrindinei medžiagų apykaitai apskaičiuoti amžiaus intervalas yra 6–80 metų. * Vidinių kūno riebalų lygiui, vidinių kūno riebalų lygio klasifikacijai ir skeletinių raumenų masės procentinės dalies klasifikacijai apskaičiuoti amžiaus intervalas yra 18–80 metų.	
Svorio matavimo tikslumas	0,0–40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0–88,2 svaro: ± 0,88 svaro) 40,0–150,0 kg: ± 1 % (88,2–330,0 svaro: ± 1 %)	
Tikslumas (S.E.E.)	**Kūno riebalų procentinė dalis:**	3,5 %
	Procentinė skeletinių raumenų masės dalis:	3,5 %
	Vidinių kūno riebalų lygis:	3 lygiai
Naudojimo laikotarpis	5 metai	
Maitinimas	4 AA tipo baterijos (R6) (galima naudoti AA tipo šarmines baterijas (LR6))	
Baterijų naudojimo trukmė	Maždaug 1 metai (kai mangano baterijos yra naudojamos matuoti keturis kartus per dieną)	
Naudojimo temperatūra / drėgnis / atmosferos slėgis	nuo +10 iki +40°C / 30–85 % SD (be kondensacijos) / 700–1060 hPa	
Laikymo ir transportavimo temperatūra / drėgnis / atmosferos slėgis	nuo –20 iki +60°C / 10–95 % SD (be kondensacijos) / 700–1060 hPa	
Apsauga nuo elektros šoko	Vidinio maitinimo šaltinio varoma ME įranga	
Su pacientu sąlytį turinti dalis	BF tipas (suimami elektrodai, pėdų elektrodai)	
IP klasifikacija	IP21	

*IP klasifikacija yra IEC 60529 atitinkantis apsaugos laipsnis.
Šis prietaisas apsaugotas nuo 12,5 mm ir didesnio skersmens kietų pašalinių daiktų, pavyzdžiui, piršto. Šis prietaisas apsaugotas nuo vertikaliai krentančių vandens lašų prasiskverbimo.

Svoris	Apytiksliai 2,2 kg (4,85 svarų) (su baterijomis)	
Išoriniai matmenys	**Prietaiso ekranas:**	Maždaug 300 (plotis) × 35 (aukštis) × 147 mm (gylis) (Maždaug 11 3/4 colių (plotis) x 1 3/8 colių (aukštis) x 5 3/4 colių (gylis))
	Matavimo platforma:	Maždaug 303 (plotis) × 55 (aukštis) × 327 mm (gylis) (Maždaug 11 7/8 colių (plotis) x 2 1/8 colių (aukštis) x 12 7/8 colių (gylis))
Pakuotės turinys	Kūno sudėties analizatorius, 4 AA tipo mangano baterijos (R6), naudojimo instrukcija, garantinė kortelė	

Pastaba: Techniniai duomenys gali būti keičiami be išankstinio įspėjimo.

Apie bet kokį su šiuo prietaisu susijusį rimtą incidentą praneškite gamintojui ir kompetentingai valstybės narės, kurioje esate, tarnybai.

CE 0197 UK CA 0086

LT

Simbolių, kurie, priklausomai nuo modelio, gali būti ant paties gaminio, gaminio gamyklinės pakuotės ar IM, aprašymas			
	Su pacientu sąlytį turinti dalis – BF tipas Apsaugos nuo elektros šoko laipsnis (nuotėkio srovė)		Temperatūros ribos
IP XX	Apsaugos laipsnis, kurį užtikrina apvalkalas pagal IEC 60529		Drėgnio ribos
CE	CE ženklinimas		Atmosferos slėgio ribos
SN	Serijos numeris	⎓	Nuolatinė srovė
	Naudotojas turi žr. naudojimo instrukciją		Šio gaminio negalima naudoti asmenims, turintiems medicininių implantų, pvz., širdies stimuliatorių, dirbtinę širdį, plautį ar kitų elektroninių gyvybę palaikančių sistemų.
MD	Medicinos prietaisas		Pagaminimo data
UK CA	UKCA ženklinimas	UDI	Unikalusis prietaiso identifikatorius



Tinkamas prietaiso šalinimas (elektros ir elektronikos įrangos laužas)

Šis ženklas, matomas ant prietaiso arba jo dokumentuose, reiškia, kad, pasibaigus prietaiso eksploatacijos laikui, jo negalima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis. Tam, kad būtų apsaugota aplinka ir žmonių sveikata nuo nekontroliuojamo atliekų šalinimo, prašom atskirti šį prietaisą nuo kitų rūšių atliekų ir atsakingai utilizuoti, kad būtų užtikrintas nenutrūkstantis žaliavų perdirbimas ir panaudojimas.

Privatūs vartotojai turėtų susisiekti arba su šio gaminio pardavėju, arba su savivaldybe dėl išsamesnės informacijos, kaip tausojant aplinką utilizuoti šį gaminį.

Įmonės turėtų kreiptis į tiekėją ir patikrinti pirkimo sutarties sąlygas. Šio prietaiso negalima utilizuoti kartu su kitomis komercinės paskirties atliekomis.

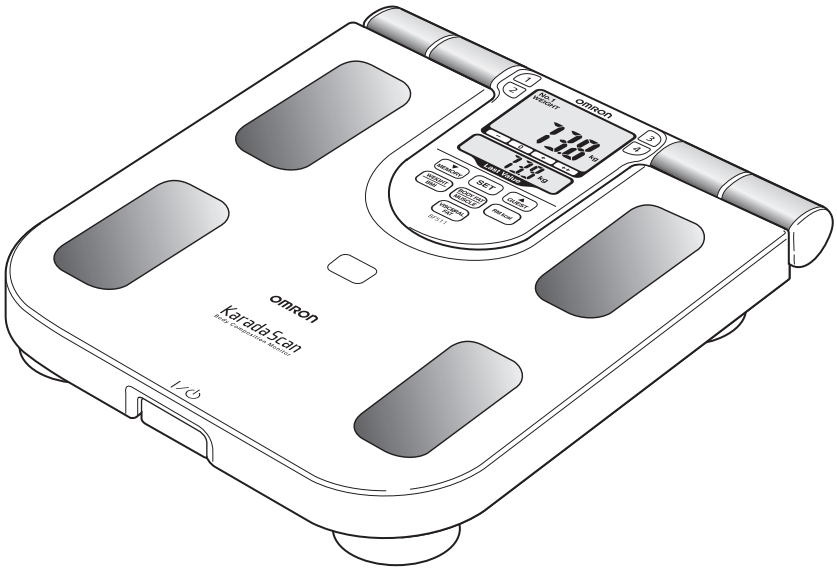
Šiame gaminyje nėra pavojingų medžiagų.
Panaudotas baterijas išmeskite laikydamiesi vietos įstatymų, susijusių su baterijų atliekų tvarkymu.

Svarbi informacija dėl elektromagnetinio suderinamumo (EMS)

Šis prietaisas, kurį pagamino „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.“, atitinka standarto EN 60601-1-2:2015 dėl elektromagnetinio suderinamumo (EMS) reikalavimus.
Daugiau dokumentacijos, susijusios su šiuo EMS standartu, galima gauti iš „OMRON HEALTHCARE EUROPE“ adresu, nurodytu šioje instrukcijoje, arba iš www.omron-healthcare.com.

Gamintojas 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONIJA
Atstovybė ES šalyse 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE BV** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NYDERLANDAI www.omron-healthcare.com
Importuotojas ES	
Gamybos įmonė	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kinija
Dukterinės bendrovės	Importuotojas Jungtinėje Karalystėje ir JK atsakingasis asmuo **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Išleidimo data: 2022-11-01 Pagaminta Kinijoje



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Ķermeņa struktūras mērītājs

• Lietotāja rokasgrāmata

LV

Pateicamies par to, ka esat iegādājies OMRON ķermeņa struktūras mērītāju.
Pirms pirmās lietošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet Lietotāja rokasgrāmatu, lai lietotu šo ierīci droši un atbilstoši instrukcijām.
Lūdzu, vienmēr glabājiet šo Lietotāja rokasgrāmatu viegli pieejamā vietā.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-LV-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Ķermeņa struktūras mērītājs

Cienījamais klient!

Pateicamies, ka iegādājāties šo kvalitatīvo OMRON ķermeņa struktūras mērītāju. Ar šo medicīnisko ierīci Jūs varēsiet precīzi noteikt sekojošus ķermeņa struktūras parametrus un analizēt iegūtos rezultātus.

- Ķermeņa tauki (procentos)
- Iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis (līdz 30 līmeņiem)
- Ķermeņa masas indekss (ĶMI)
- Skeleta muskuļi (procentos)

Turklāt vielmaiņas miera stāvoklī rādītāja (kcal) aprēķins nosaka ikdienā nepieciešamo kaloriju daudzumu un var būt noderīgs svara samazināšanas programmai.

Unikālā OMRON 8 sensoru tehnoloģija, izmantojot abas plaukstas un pēdas, ir viena no precīzākajām visa ķermeņa parametru mērījumu metodēm.

OMRON ķermeņa struktūras mērītājs BF511 ir piemērots bērniem no 6 gadu vecuma un pieaugušajiem; to var izmantot cilvēki kuru ķermeņa svars nepārsniedz 150 kg.
Ierīce ir paredzēta lietošanai pieaugušajiem, kuri spēj saprast šo lietošanas instrukciju.

Pirms ierīces lietošanas uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju, lai uzzinātu vairāk par ierīces funkcijām.

Lūdzu, saglabājiet šo instrukciju, lai vajadzības gadījumā varētu to izmantot. Nelietojiet šo ierīci citiem mērķiem kā vienīgi tiem, kas aprakstīti lietošanas pamācībā.

Saturs

Pirms ierīces lietošanas
Drošības norādījumi 2
Informācija par ķermeņa struktūru 3

Lietošanas instrukcijas
1. Iepazīstiet savu ierīci 5
2. Bateriju ielikšana un nomaiņa 5
3. Personisko datu iestatīšana un saglabāšana 6
4. Mērīšana 8
5. Tikai svara mērīšana 12

Tehniskā apkope
6. Kļūdu ziņojumi 13
7. Traucējumu novēršana 13
8. Kā ierīci uzturēt un uzglabāt 14
9. Tehniskie dati 15

LV

Drošības norādījumi

Tālāk norādīti izmantotie simboli un definīcijas.

⚠**Bīstami!**	Nepareiza lietošana var radīt apdraudējumu, kas var izraisīt nāvi vai nopietnas traumas.
⚠**Brīdinājums!**	Nepareiza lietošana var potenciāli izraisīt nāvi vai nopietnas traumas.
⚠**Uzmanību!**	Nepareiza lietošana var izraisīt traumas vai īpašuma bojājumus.

⚠Bīstami!

- Nekad nelietojiet šo ierīci kopā tālāk norādītajām elektroniskām medicīnas ierīcēm.

(1) Medicīniskie elektroniskie implanti, piemēram, elektrokardiostimulatori.
(2) Elektroniskās dzīvībai svarīgo funkciju atbalsta sistēmas, piemēram, mākslīgā sirds vai plauša.
(3) Portatīvās elektroniskās medicīnas ierīces, piemēram, elektrokardiogrāfs.



Šī ierīce var izraisīt minēto ierīču nepareizu darbību, radot ievērojamu risku cilvēku veselībai, kuri tās lieto.

⚠Brīdinājums!

- Nekad nesāciet svara samazināšanu vai vingrinājumu terapiju bez ārsta vai cita speciālista norādījumiem.
- Nelietojiet ierīci uz slidenas virsmas, piemēram, slapjas grīdas.
- Turiet ierīci maziem bērniem nepieejamā vietā. Ierīce satur sīkas detaļas; pastāv aizrīšanās risks, maziem bērniem tās nejauši norijot.
- Maziem bērniem pastāv nejaušas nožņaugšanās risks ar displeja vadu.
- Neleciet uz ierīces un nelēkājiet pa to.
- Nelietojiet šo ierīci, ja jūsu ķermenis un/vai pēdas ir slapjas, piemēram, pēc dušas.
- Stāviet uz ierīces platformas ar kailām kājām. Ja mēģināsiet stāvēt uz tās ar zeķēm, jūs varat paslīdēt un rezultātā gūt ievainojumu.
- Nestāviet uz platformas malas vai displeja vietas.
- Personām ar īpašām vajadzībām un fiziski vārgiem cilvēkiem, lietojot šo ierīci, nepieciešama palīdzība. Kāpjot uz ierīces, izmantojiet margas vai ko līdzīgu.
- Ja bateriju šķidrums nokļūst acīs, nekavējoties to izskalojiet ar lielu daudzumu ūdens. Konsultējieties ar ārstu nekavējoties.
- Ja ierīce darbojas nepareizi, tā var sakarst. Tālāk norādīti apgabali, kuros ierīce var sakarst.
  (1) Apgabals ap bateriju nodalījumu: 105 °C (maks.).
  (2) Elektrodi un darbināšanas pogas: 48 °C (maks.).
  Ja ierīce darbojas nepareizi vai nedarbojas, nekavējoties pārtrauciet tās lietošanu. Nelietojiet elektrodus un neturpiniet pieskarties darbināšanas pogām 10 minūtes vai ilgāk.

⚠Uzmanību!

- Šo ierīci paredzēts lietot tikai mājas apstākļos. Tā nav paredzēta profesionālai lietošanai slimnīcās vai citās medicīnas iestādēs.
- Ierīces displeju vai platformu nedrīkst izjaukt, remontēt vai pārveidot.
- Mērījumu veikšanas laikā šīs ierīces tuvumā (vismaz 30 cm diapazonā) nedrīkst atrasties mobilie tālruņi vai jebkuras citas elektroniskas ierīces, kas rada elektromagnētisko lauku. Tas var izraisīt nepareizu ierīces darbību un/vai kļūdainus mērījumu rezultātus.
- Rīkojieties uzmanīgi, uzstādot ierīces displeju. Jums var aizķerties pirksti starp rokturi un platformu, ja jūs spiežat to pārāk stipri.
- Nelietojiet baterijas, kas nav paredzētas šai ierīcei. Neievietojiet baterijas ar polaritāti nepareizā virzienā.
- Izlietotās baterijas nekavējoties nomainiet pret jaunām.
- Nededziniet baterijas.
- Ja bateriju šķidrums nokļūst uz ādas vai apģērba, nekavējoties to izskalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens.
- Izņemiet baterijas no ierīces, ja tā ilgu laiku (trīs mēnešus vai ilgāk) netiks lietota.
- Nelietojiet vienlaikus dažādu veidu baterijas.
- Nelietojiet vienlaikus jaunas un lietotas baterijas.
- Noņemiet ierīces displeju no platformas, pirms uzkāpjat uz ierīces. Ja mēģināsiet noņemt displeju vienlaicīgi kāpjot uz ierīces, jūs varat zaudēt līdzsvaru un nokrist.

Vispārīgi ieteikumi

- Nenovietojiet šo ierīci uz mīksta grīdas seguma, piemēram, uz grīdsegas vai paklāja. Uz šāda seguma mērījumi var nebūt precīzi.
- Nenovietojiet šo ierīci ļoti mitrās vietās un nepieļaujiet, lai uz tās nokļūst ūdens šļakatas.
- Nenovietojiet šo ierīci karstuma avotu tuvumā vai zem gaisa kondicionētājiem, kā arī tiešā saules gaismā.
- Nelietojiet šo ierīci citiem mērķiem kā vienīgi tiem, kas aprakstīti lietošanas pamācībā.
- Neraujiet ar spēku ierīces displeja vadu, kas pievienots ierīces platformai.
- Šī ir precīzu mērījumu ierīce, nemetiet, nekratiet un nepakļaujiet to spēcīgiem triecieniem.
- Izlietoto bateriju utilizācija veicama atbilstoši nacionālajiem bateriju utilizācijas noteikumiem.
- Nemazgājiet ierīces displeju vai ierīces platformu ar ūdeni.
- Netīriet ierīci ar benzolu, gazolīnu, krāsu šķīdinātāju, spirtu vai citiem viegli iztvaikojošiem šķīdinātājiem.
- Nenovietojiet šo ierīci vietās, kur tā var tikt pakļauta kīmisku vielu vai korodējošu tvaiku ietekmei.
- Baterijas lietojiet to ieteicamajā laika posmā.

Izlasiet un ievērojiet „Svarīga informācija par elektromagnētisko saderību (EMS)” nodaļā Tehniskie dati.

Informācija par ķermeņa struktūru

Ķermeņa struktūras aprēķina princips

Ķermeņa taukiem ir zema elektrovadītspēja

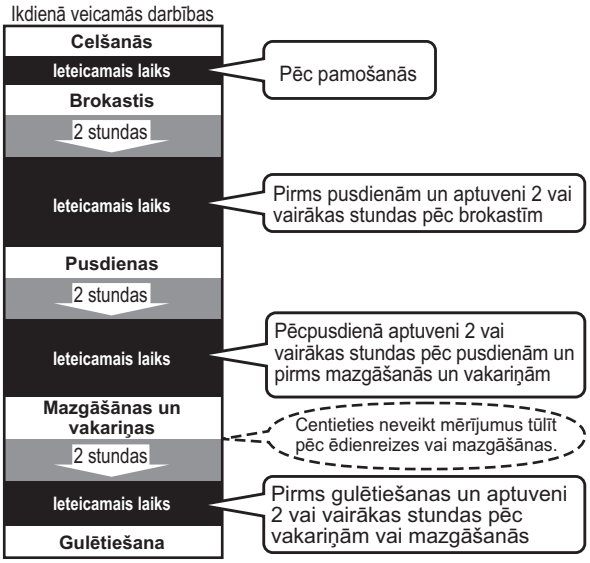
Ierīce BF511 nosaka ķermeņa tauku procentu ar bioelektriskās pilnās pretestības (BPP) metodi. Muskuļus, asinsvadus un kaulus veido ķermeņa audi ar lielu ūdens daudzumu, kas viegli vada elektrību. Ķermeņa tauki ir veidoti no audiem, kam ir zema elektrovadītspēja. Lai noteiktu tauku audu daudzumu, ierīce BF511 caur jūsu ķermeni raida ļoti vāju elektrisko strāvu 50 kHz un mazāk par 500 μA. Lietojot ierīci BF511, šī vājā elektriskā strāva nav jūtama. Lai svari varētu noteikt ķermeņa struktūru, tajos izmanto pilno elektrisko pretestību kopā ar informāciju par Jūsu augumu, svaru, vecumu un dzimumu, uzrādot rezultātus, kas pamatojas uz OMRON datiem par ķermeņa struktūru.

Visa ķermeņa vērtēšana, izvairoties no svārstību ietekmes

Dienas laikā ūdens daudzumam ķermenī ir tendence pakāpeniski noslīdēt uz zemākajiem locekļiem. Tāpēc vakarā vai naktī kājas un potītes mēdz piepampt. Ūdens īpatsvars ķermeņa augšdaļā un apakšdaļā atšķiras no rīta un vakarā, un tas nozīmē, ka arī elektrības pilnā pretestība ķermenī atšķiras. Tā kā BF511 mērījumu veikšanai izmanto elektrodi gan rokām, gan kājām, var samazināties šo svārstību ietekme uz mērījumu rezultātiem.

Ieteicamie laiki mērījumu veikšanai

Iespēja saprast normālas ķermeņa tauku procenta izmaiņas var jums palīdzēt izsargāties vai samazināt aptaukošanos. Zinot, kādos laikos ķermeņa tauku procentuālais daudzums dienas laikā mainās , Jūs varēsiet iegūt precīzus datus par Jūsu ķermeņa tauku īpatsvara attīstības tendencēs. Ieteicams šo ierīci lietot vienā un tajā pašā vidē un ikdienas apstākļos. (Skat. tabulu)



Izvairieties veikt mērījumus šādos apstākļos:

- Uzreiz pēc lielas fiziskas slodzes, pēc vannas vai saunas;
- Ja esat lietojis alkoholu, izdzēris lielu daudzumu ūdens vai tikko paēdis (nogaidiet aptuveni 2 stundas).

Veicot mērījumus šādos apstākļos, aprēķinātie ķermeņa struktūras parametri var būtiski atšķirties no patiesajiem, jo mainās ūdens daudzums ķermenī.

Kas ir ĶMI (ķermeņa masas indekss)?

Lai noteiktu proporciju starp cilvēka svaru un augumu, ĶMI aprēķināšanai lieto vienkāršu formulu.

ĶMI = svars (kg) / augums (m) / augums (m)

Lai aprēķinātu Jūsu ĶMI, OMRON BF511 izmanto informāciju par augumu, kas ir saglabāta ar Jūsu personiskā profila numuru, vai viesa režīmā ievadīto informāciju.

Ja ĶMI uzrādītais tauku līmenis ir augstāks par starptautiski atzīto standartu, pastāv lielākas iespējas saslimt ar izplatītām slimībām. ĶMI tomēr nevar uzrādīt visus tauku veidus.

LV

Kas ir ķermeņa tauku procents?

Ķermeņa tauku īpatsvars raksturo ķermeņa tauku masu attiecībā pret kopējo masu, šo attiecību izsakot procentos.

Ķermeņa tauku īpatsvars procentos (%) =
{ķermeņa tauku masa (kg)/ķermeņa svars (kg)} × 100

Lai aprēķinātu Jūsu ķermeņa tauku procentu, ierīce izmanto BPP metodi.

Atkarībā no tā, kurā ķermeņa daļā tauki uzkrājas, izšķir iekšējo orgānu taukus un zemādas taukus.

Kas ir iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis?

Iekšējo orgānu tauki = tauki, kas apņem iekšējos orgānus

Tiek uzskatīts, ka pārāk liela iekšējo orgānu aptaukošanās ir cieši saistīta ar palielinātu tauku daudzumu asinsritē, kas var novest pie tādām izplatītām slimībām kā hiperlipidēmija un diabēts, kas vājina insulīna spēju pārvadīt no asinsrites iegūto enerģiju un izmantot to šūnās. Lai novērstu vai uzlabotu izplatītu slimību gadījumus, svarīgi ir mēģināt samazināt iekšējo orgānu aptaukošanos līdz pieņemam līmenim. Cilvēkiem ar augstu iekšējo orgānu aptaukošanās līmeni mēdz būt liels vēders. Taču ne vienmēr tas ir redzams, jo augsts iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis var novest pie dziļas iekšējās aptaukošanās. Augstai iekšējo orgānu aptaukošanās (iekšējo orgānu aptaukošanās pie normāla svara) raksturīgs tauku līmenis, kas pārsniedz vidējo rādītāju, pat ja cilvēka svars attiecībā pret augumu atbilst standartam vai ir zemāks par to.

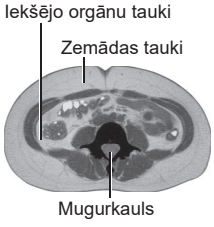


Iekšējo orgānu tauku piemērs (MRI attēls)

Kas ir zemādas tauki?

Zemādas tauki = tauki, kas uzkrājas zem ādas

Zemādas tauki uzkrājas ne tikai vēdera apvidū, bet arī augšdelmu, gurnu un augšstilbu apvidū, un var izkropļot ķermeņa proporcijas. Kaut arī tā nav tieši saistīta ar paaugstinātu saslimstības risku, uzskata, ka zemādas aptaukošanās palielina spiedienu uz sirdi un rada citas komplikācijas. Zemādas taukus šī ierīce neuzrāda, bet tos ietver ķermeņa tauku procentā.



Zemādas tauku piemērs (MRI attēls)

Kas ir skeleta muskuļi?

Muskuļus iedala divos veidos, iekšējo orgānu muskuļi, piemēram sirds, un skeleta muskuļi, kas atrodas pie kauliem un nodrošina ķermeņa kustības. Skeleta muskuļus var palielināt vingrojot vai ar citām darbībām.

Palielinot skeleta muskuļu īpatsvaru ķermenis vieglāk var sadedzināt enerģiju, tādējādi tai ir mazāk iespēju pārvērsties taukos un rodas labākas iespējas aktīvam dzīves veidam.

Kas ir vielmaiņa miera stāvoklī?

Neatkarīgi no Jūsu fizisko aktivitāšu līmeņa ķermeņa ikdienas funkciju nodrošināšanai ir nepieciešams uzņemt minimālo

kaloriju daudzumu. Rādītājs, kas pazīstams kā vielmaiņa miera stāvoklī, norāda, cik daudz kaloriju jums ir nepieciešams

uzņemt, lai nodrošinātu pietiekami daudz enerģijas Jūsu ķermeņa funkcionēšanai.

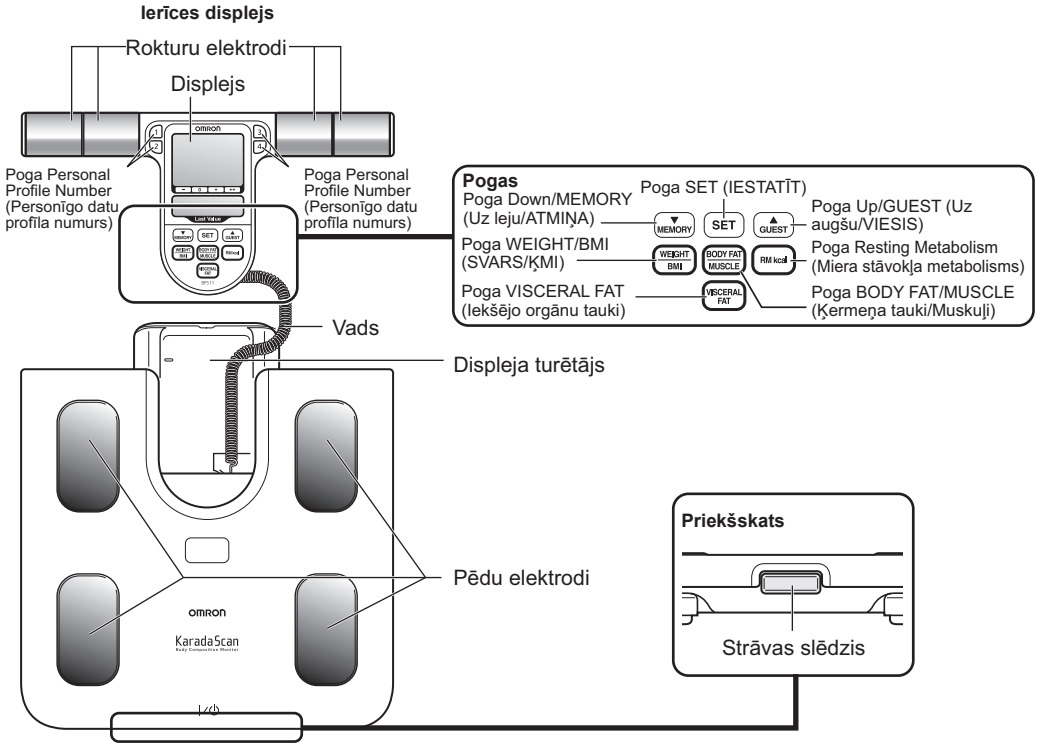
Iemesls, kāpēc aprēķina rezultāti var atšķirties no reālā ķermeņa tauku procenta

Šis ierīces noteiktais ķermeņa tauku procents var būtiski atšķirties no reālā ķermeņa tauku procenta šādiem cilvēkiem:

veciem cilvēkiem (vecākiem par 81 gadu)/cilvēkiem ar drudzi/kultūristiem vai izteikti trenētiem sportistiem/ pacientiem, kuriem tiek veikta dialīze/cilvēkiem kuriem ir osteoporoze ar ļoti zemu kaulu blīvumu/grūtniecēm/ cilvēkiem ar tūsku.

Šīs atšķirības var būt saistītas ar izmaiņām ķermeņa šķidruma un/vai ķermeņa uzbūves rādītājos.

1. Iepazīstiet savu ierīci

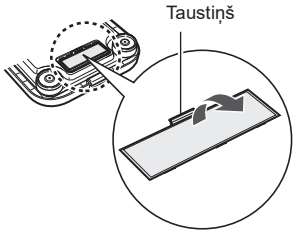


2. Bateriju ielikšana un nomaiņa

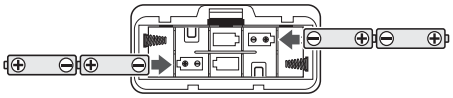
1. Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu ierīces platformas aizmugurē.

1) Nospiediet taustiņu uz bateriju nodalījuma vāciņa un atlaižiet to.

2) Velciet to uz augšu kā parādīts.



2. Ievietojiet baterijas ar pareizo polaritāti, kā norādīts bateriju nodalījuma iekšpusē.



3. Aizveriet bateriju nodalījuma vāciņu.

Bateriju darbības ilgums un nomaiņa

Ja iedegas vāju bateriju indikators, ( ) nomainiet visas četras baterijas pret jaunām. Atmiņā saglabātie vienumi tiek saglabāti pat, ja baterijas tiek izņemtas.

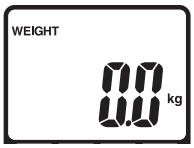
- Baterijas nomainiet tikai, kad ierīce ir izslēgta.
- Izlietoto bateriju utilizācija veicama atbilstoši nacionālajiem bateriju utilizācijas noteikumiem.
- Četras AA baterijas darbojas aptuveni 1 gadu (veicot mērījumus četras reizes dienā).
- Tā kā piegādātās baterijas paredzētas tikai izmēģināšanai, to darbības laiks var būt īsāks.

LV

3. Personisko datu iestatīšana un saglabāšana

Lai noteiktu ķermeņa struktūras parametrus, ir jāiestata Jūsu personiskie dati (vecums, dzimums, augums).

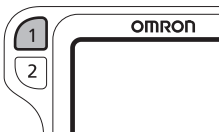
1. Ieslēdziet strāvu.



Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.

* Uzgaidiet, līdz displejā kļūst redzams „0,0 kg”.

2. Nospiediet personiskā profila numura pogu, lai izvēlētos personiskā profila numuru.



1) Izvēlētais numurs mirgo uz ekrāna.



2) Lai apstiprinātu, nospiediet pogu SET (IESTATĪT).

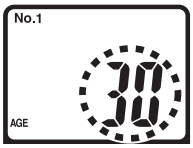
Tad vecuma noklusējuma iestatījums mirgo uz ekrāna.



3. [LAI IESTATĪTU VECUMU]

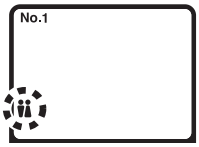
Diapazona iestatīšana: no 6 līdz 80 gadiem

1) Nospiediet pogu ▲ vai ▼, lai pielāgotu vecumu.



2) Lai apstiprinātu, nospiediet pogu SET (IESTATĪT).

Tad uz displeja mirgo dzimuma ikonas.



4. [LAI IESTATĪTU DZIMUMU UN AUGUMU]

Tāpat iestatiet dzimumu (VĪRIETIS) vai (SIEVIETE) un auguma garumu.



Kad displejā apstiprināšanai ir parādīti visi jūsu iestatījumi, kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.

Ar šo iestatīšana ir pabeigta.

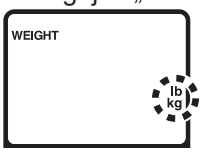
Mērvienību izvēle

Jūs varat mainīt mērvienības, ko lieto auguma un svara iestatīšanai.

1. Ieslēdziet strāvu.

Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.
Gaidiet, līdz displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.

2. Turiet pogu ▼ nospiestu, līdz displejā iemirgojas „lb” vai „kg”.



3. Nospiediet pogu ▲/▼, lai izvēlētos „kg” vai „lb”.

Automātiski tiek mainīta arī mērvienība „cm” un „in”.

4. Lai apstiprinātu, nospiediet pogu IESTATĪT.

Visi auguma un svara mērījumi parādās uz displeja, izmantojot jaunās mērvienības. Izmaiņas saglabājas aktīvas, līdz jūs tās mainat atkal.

Personisko datu mainīšana

1. Ieslēdziet strāvu.

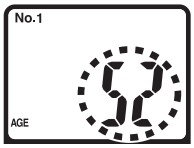
Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.
Gaidiet, līdz displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.

2. Nospiediet personiskā profila numura pogu, lai izvēlētos personiskā profila numuru.

1) Jūsu numurs iemirgosies uz displeja vienu reizi.

2) Lai apstiprinātu, nospiediet pogu IESTATĪT.

Tad displejā iemirgosies izvēlētā vecuma iestatījums.



3. Ar ▲ vai ▼ pogu mainiet izvēlēto vienumu un pēc tam nospiediet pogu SET (IESTATĪT). Displejs mainās kārtībā no vecuma, dzimuma un auguma.

Personisko datu dzēšana

1. Ieslēdziet strāvu.

Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.
Gaidiet, līdz displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.

2. Nospiediet personiskā profila numura pogu, lai izvēlētos personiskā profila numuru.

1) Jūsu numurs iemirgosies uz displeja vienu reizi.

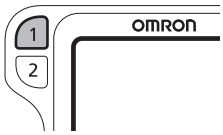
2) Lai apstiprinātu, nospiediet pogu IESTATĪT.

Tad displejā iemirgosies izvēlētā vecuma iestatījums.

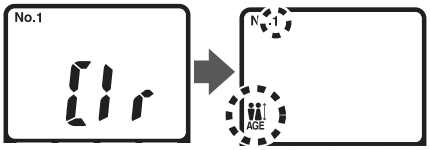


3. Izdzēsiet personiskos datus.

Nospiediet un ilgāk kā divas sekundes turiet nospiestu personiskā profila numura pogu.



Displejā parādās rādījums „Clr” (Dzēst), un personiskie dati tiek izdzēsti no atmiņas.



Strāvas slēdzis

Strāva automātiski atslēgsies sekojošos apstākļos:

1. Ja ierīce netiek lietota vienas minūtes laikā kopš displejā redzams „0,0 kg”.
2. Ja, ievadot personiskos datus, 5 minūšu laikā netiek ievadīta informācija.
3. Ja 5 minūšu laikā monitors netiek lietots pēc tam, kad mērījumu rezultāti parādās uz displeja.
4. Piecas (5) minūtes pēc tam, kad rezultāts parādās uz ekrāna, mērot tikai svaru.

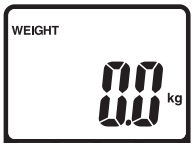
LV

4. Mērīšana

Mērīšana jāveic uz līdzenas un cietas virsmas.

1. Ieslēdziet strāvu.

Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.



* Ja Jūs uzkāpjat uz ierīces, pirms displejā kļūst redzams „0,0 kg”, tiek parādīts kļūdasziņojums „Err” (Kļūda).

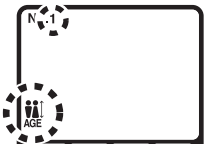
2. Kad displejā redzams „0,0 kg”, izņemiet ierīces displeju.

Piezīme: Neizņemiet ierīces displeju, pirms displejā redzams „0,0 kg”. Citādi displeja svars tiek pievienots jūsu ķermeņa svaram, kas rada nepareizu rezultātu.

3. Izvēlieties personiskā profila numuru.

Turot ierīces displeju, nospiediet personiskā profila numura pogu. Izvēlētais numurs parādīsies pēc iemirgošanās vienu reizi.

Ja parādās sekojošs displejs:



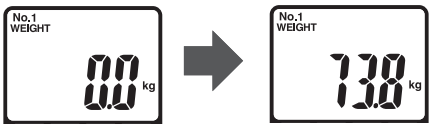
Jūsu personiskie dati nav saglabāti zem personiskā profila numura, kuru esat izvēlējies. Lūdzu skatiet nodaļu 3 par personisko datu saglabāšanu.

Ja ierīcē nav saglabāti jūsu personiskie dati („VIESIS” režīms):

1) Turot ierīces displeju, nospiediet pogu VIESIS.
2) Displejā kļūst redzams režīma VIESIS rādījums „V”.
3) Iestatiet personiskos datus (vecums, dzimums un augums). Izlasiet par posmiem 3 un 4 nodaļā 3, Personisko datu iestatīšana un saglabāšana.

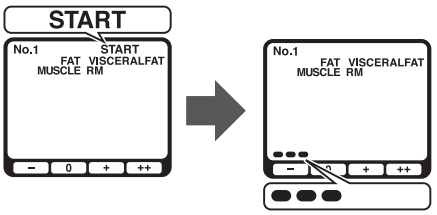
4. Mērīšanas uzsākšana.

1) Uzkāpjiet uz ierīces platformas un novietojiet pēdas uz pēdu eletrodiem, vienmērīgi sadalot savu svaru.



Displejā parādīsies jūsu svars, un tad svara rezultāts divas reizes iemirgosies.
Ierīce sāks mērīt jūsu ķermeņa tauku daudzumu procentos, iekšējo orgānu aptaukošanās līmeni, skeleta muskuļu daudzumu procentos, ĶMI un vielmaiņu miera stāvoklī.

2) Kad displejā parādās „START”, izstiepiet rokas taisni 90° leņķī pret ķermeni.



Mērīšanas procesa joslā displeja apakšējā daļā pakāpeniski no kreisās uz labo pusi parādīsies indikatori.

3) Kad mērīšana ir pabeigta, uz displeja atkal parādās jūsu svars. Šajā brīdī varat nokāpt no ierīces.



Mērīšanai pareiza stāja

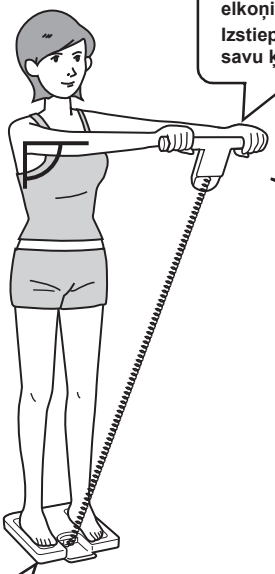


Pēc jūsu svara mērīšanas.

90°

(2)

Rokas ir paceltas horizontāli, un elkoņi ir taisni izstiepti.
Izstiepiet rokas taisni 90° leņķī pret savu ķermeni.



(3)

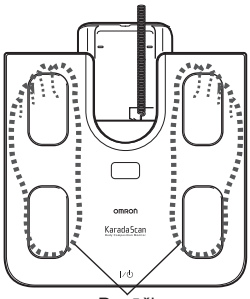


Turiet ierīces displeju tā, lai jūs varat to redzēt.

(1)

Stāviet ar taisniem ceļiem un muguru un skatieties tieši uz priekšu.

Kāpiet uz ierīces platformas ar kailām kājām.



Papēži

- Katrs papēdis noteikti jānovieto, kā redzams šajā attēlā. Stāviet uz mērīšanas platformas ar vienmērīgi sadalītu svaru.

Stingri piespiediet plaukstas uz rokturu elektrodiem.



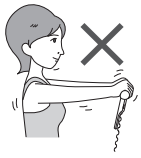
Vidējos pirkstus novietojiet iedobumā rokturu elektrodu aizmugurējā daļā.

Ar īkšķi un rādītājpirkstu turiet stingri rokturu elektrodu iekšējo daļu.

Ar zeltnesi un mazo pirkstiņu turiet rokturu elektrodu ārējo daļu.

Neieteicama stāja mērīšanas laikā

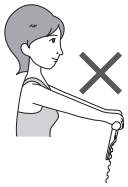
Kustība mērīšanas laikā



Saliektas rokas



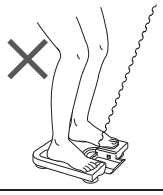
Rokas pārak zemu vai augstu



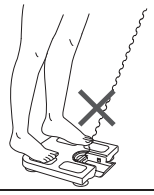
Displejs pavērsts uz augšu



Ceļi saliegti



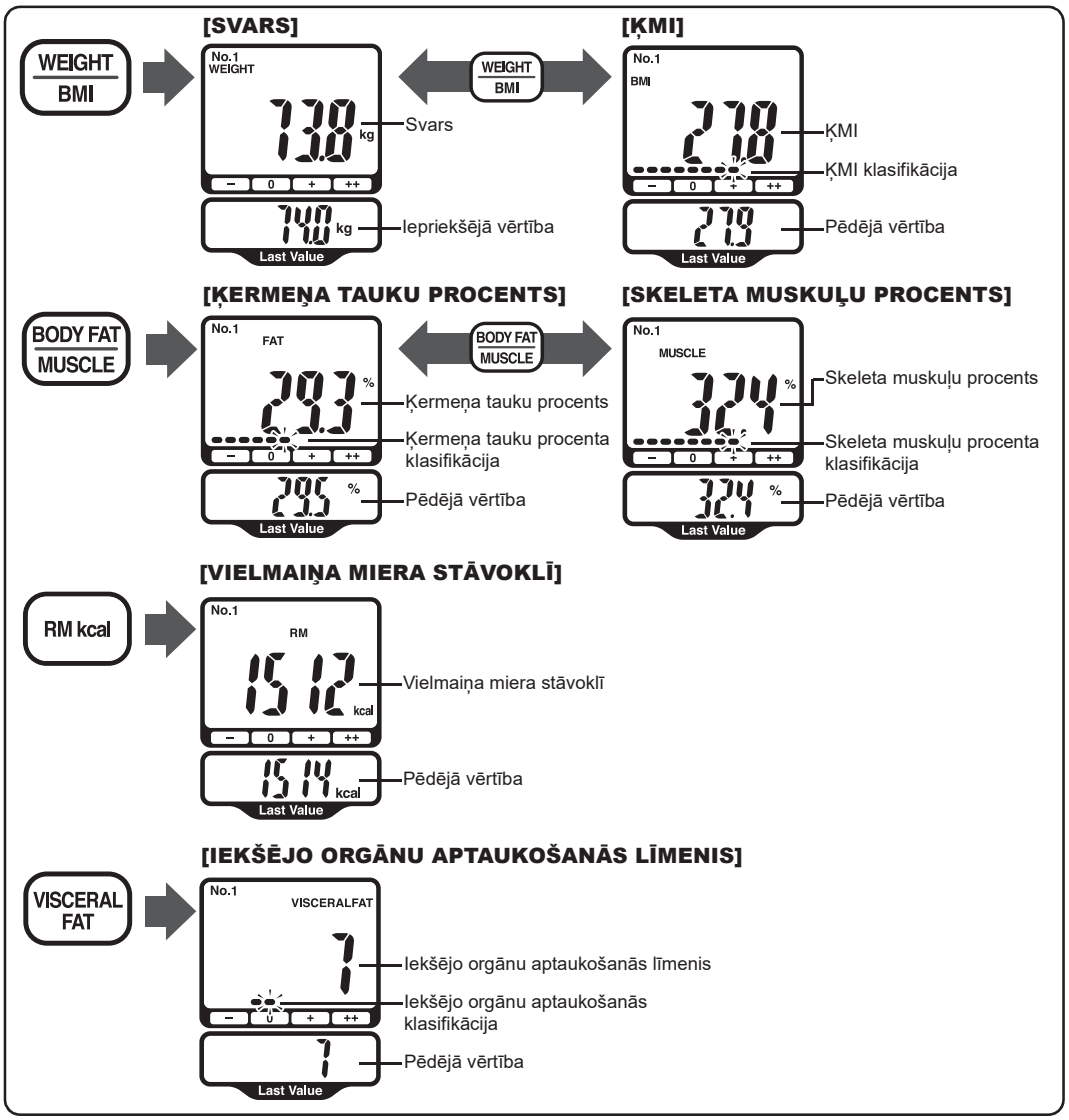
Stāvēšana uz ierīces malas



LV

5. Mērījumu rezultātu pārbaude.

Lai skatītu vēlamos mērījumu rezultātus, nospiediet attiecīgo pogu. Iepriekšējā mērījuma rezultāts ir redzams displeja daļā Last Value (Iepriekšējā vērtība).



Piezīme: Bērniem (6–17 gadus veciem) šī ierīce nosaka svaru, ķermeņa tauku procenta klasifikāciju, skeleta muskuļu procentu, ĶMI un ĶMI klasifikāciju, kā arī vielmaiņu miera stāvoklī.

Ķermeņa tauku procenta rezultātu skaidrojums

Nākamajā tabulā norādīto datu pamatā ir pētījums, ko veicis HD McCarthy un citi, publicēts žurnālā „International Journal of Obesity", 2006. gads, 30. izdevums, un Gallagher un citi, publicēts žurnālā „American Journal of Clinical Nutrition", 2000. gada septembris, 72. izdevums; Omron Healthcare iedalījums četros līmeņos.

Dzimums	Vecums	– (mazs)	0 (normāls)	+ (liels)	++ (ļoti liels)
Sieviete	6	< 13,8%	13,8–24,9%	25,0–27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4–27,0%	27,1–29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1–29,1%	29,2–31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8–30,8%	30,9–33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≧ 37,4%
	18–39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≧ 39,0%
	40–59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≧ 40,0%
	60–80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≧ 42,0%
Vīrietis	6	< 11,8%	11,8–21,7%	21,8–23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1–23,2%	23,3–25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4–24,8%	24,9–27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6–26,5%	26,6–30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≧ 26,9%
	18–39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≧ 25,0%
	40–59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≧ 28,0%
	60–80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≧ 30,0%

Iekšējo orgānu aptaukošanās rezultātu skaidrojums

Iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis	Līmeņa klasifikācija
1–9	0 (normāls)
10–14	+ (liels)
15–30	++ (ļoti liels)

Pēc Omron Healthcare statistikas

ĶMI rezultātu skaidrojums

ĶMI	ĶMI (PVO apzīmējums)	ĶMI klasifikācijas josla – 0 + ++	ĶMI iedalījums
ĶMI < 18,5	- (ķermeņa masa mazāka par nepieciešamo)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ ĶMI < 25	0 (normāla)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ ĶMI < 30	+ (lieka ķermeņa masa)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ ĶMI	++ (aptaukošanās)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Iepriekš minētie indeksi attiecas uz aptaukošanās novērtējuma vērtībām, ko ir ieteikusi PVO (Pasaules veselības organizācija).

Skeleta muskuļu procenta noteikšanas rezultātu skaidrojums (pieaugušajiem)

Dzimums	Vecums	– (mazs)	0 (normāls)	+ (liels)	++ (ļoti liels)
Sieviete	**18–39**	< 24,3%	24,3–30,3%	30,4–35,3%	≧ 35,4%
	40–59	< 24,1%	24,1–30,1%	30,2–35,1%	≧ 35,2%
	60–80	< 23,9%	23,9–29,9%	30,0–34,9%	≧ 35,0%
Vīrietis	**18–39**	< 33,3%	33,3–39,3%	39,4–44,0%	≧ 44,1%
	40–59	< 33,1%	33,1–39,1%	39,2–43,8%	≧ 43,9%
	60–80	< 32,9%	32,9–38,9%	39,0–43,6%	≧ 43,7%

Pēc Omron Healthcare statistikas

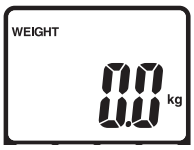
6. Pēc rezultātu apstiprināšanas izslēdziet strāvu.

Piezīme: Ja esat aizmirsis izslēgt strāvu, ierīce automātiski izslēgsies pēc 5 minūtēm. Nolieciet displeju uz ierīces platformas turētāja, kā norādīts attēlā, nodaļā 8.

5. Tikai svara mērīšana

1. Ieslēdziet strāvu.

Displejā mirgo „KAL”, pēc tam displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”.



Piezīme: Ja uzkāpjat uz ierīces, pirms displejā kļūst redzams rādījums „0,0 kg”, tiek parādīts kļūdas ziņojums „Kļūda”.

2. Kad displejā redzams „0,0 kg”, uzkāpiet uz ierīces.

Piezīme: Ierīces displeju atstājiet displeja turētājā.

3. Mērījumu rezultātu pārbaude.

Displejā parādās jūsu svars un iemirgojas divas reizes, norādot, ka mērīšana ir pabeigta.

Piezīme: Tagad Jūs varat arī pārbaudīt mērījuma rezultātu, izņemot ierīces displeju.

4. Kad mērīšana ir pabeigta, nokāpjiet no ierīces un izslēdziet strāvu.

6. Kļūdu ziņojumi

Kļūdas ziņojums	Cēlonis	Novēršana
	Jūsu plaukstām vai pēdām nav cieša kontakta ar elektrodiem.	Stingri piespiediet plaukstas vai pēdas pie elektrodiem, un tad mēriet. (Skat. nodaļā 4.)
	Stāja mērīšanai ir nepareiza, vai arī plaukstām vai pēdām nav cieša kontakta ar elektrodiem.	Mērot, nekustiniet rokas vai pēdas. (Skat. nodaļā 4.)
	Plaukstas vai pēdas ir pārāk sausas.	Samitriniet plaukstas vai pēdas ar mitru dvieli, un tad atkārtojiet mērīšanu.
	Ķermeņa uzbūves lielumi nav mērījumu diapazonā.	• Lūdzu, pārliecinieties, vai vecuma, dzimuma un auguma garuma iestatījumi, kas saglabāti kā personiskie dati, ir pareizi. (Skatiet „Vienumu iestatīšana" nodaļā 9.) • Ierīce nevar izmērīt ķermeņa uzbūvi ārpus tās mērījumu diapazona pat, ja vecuma, dzimuma un auguma garuma iestatījumi ir pareizi.
	Nepareiza darbība.	Ievietojiet baterijas atkal un atkārtojiet mērīšanu. Ja kļūda saglabājas, konsultējieties ar OMRON servisa pārstāvi.
	Jūs uzkāpāt uz ierīces, pirms displejā bija redzams „0,0 kg".	Uzkāpiet uz ierīces platformas pēc tam, kad displejā redzams „0,0 kg".
	Jūs pakustinājāt ierīces platformu, pirms displejā kļuva redzams rādījums „0,0 kg".	Nekustiniet ierīces platformu, pirms displejā bija redzams „0,0 kg".
	Jūs kustējāties, kamēr tika mērīts ķermeņa svars.	Nekustieties, kamēr tiek mērīts ķermeņa svars.
	Jūsu svars ir 150 kg (330,0 mārciņas) vai vairāk.	Ķermeņa svars 150 kg (330,0 mārciņas) vai vairāk ir ārpus šīs ierīces mērījumu diapazona. Jūs nevarat šo ierīci lietot.

7. Traucējumu novēršana

Ja mērījumu veikšanas laikā rodas kāda no tālāk aprakstītajām problēmām, vispirms pārbaudiet, vai 30 cm atstatumā nav citu elektrisku ierīču.

Ja problēma saglabājas, skatiet tālāk tabulu.

Problēma	Cēlonis	Novēršana
Displejā parādītās ķermeņa uzbūves vērtības ir nenormāli lielas vai mazas.	Skat. „Informācija par ķermeņa struktūru".	
Strāva izslēdzas apmēram 5 minūtes pēc tam, kad ķermeņa svars ir apstiprināts, pirms ir izmērīts Jūsu ķermeņa tauku procents, iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis, skeleta muskuļu procents, ĶMI un vielmaiņa miera stāvoklī.	Jūs neizvēlējāties pareizo personiskā profila numuru vai VIESIS režīmu. (Ierīces displejā netiek parādīts personiskā profila numurs vai rādījums „V".)	Izvēlieties pareizo personiskā profila numuru vai VIESIS režīmu. (Skat. nodaļā 4.)
Nekas neparādās uz displeja, kas ieslēdz strāvu.	Nav ieliktas baterijas.	Ievietojiet baterijas.
	Bateriju polaritātes nav pareizi pievienotas.	Ielieciet baterijas pareizā pievienojuma stāvoklī.
	Baterijas ir nolietojušās.	Visas četras baterijas nomainiet pret jaunām. (Skat. nodaļā 2.)
	Savienojuma vads starp ierīces platformu un displeju ir bojāts vai nolietojies.	Sazinieties ar tuvāko OMRON servisa pārstāvi.

LV

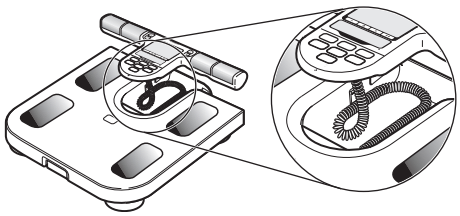
8. Kā ierīci uzturēt un uzglabāt

Ierīces tīrīšana

- Vienmēr turiet ierīci tīru pirms lietošanas.
- Noslaukiet ierīces platformu ar mīkstu un sausu drānu.
  Ja nepieciešams, lietojiet ūdenī vai mazgāšanas līdzeklī samitrinātu drānu (pirms ierīces slaucīšanas to rūpīgi izgrieziet) un pēc tam nosusiniet ierīci ar sausu drānu.
- Lai notīrītu elektrodus, varat lietot tīrāmo spirtu, bet nelietojiet to uz citām ierīces daļām.
- Nelietojiet benzolu vai atšķaidītāju ierīces tīrīšanai.

Apkope un uzglabāšana

- Ierīces displeju uzglabāt ierīces platformā, kā parādīts.
- Uzglabājot ierīces displeju, raugieties, lai vads netiktu salocīts.



- Neuzglabājiet ierīci tālāk norādītajos apstākļos.
  - Mitrumā, kur ierīcē var iekļūt mitrums vai ūdens
  - Augstā temperatūrā, tiešā saules gaismā vai putekļainā vietā
  - Vietās, kur pastāv pēkšņu triecienu vai vibrāciju risks
  - Vietās, kur tiek uzglabātas ķīmiskas vielas vai iespējama koroziju izraisoša gāze.

- Neveiciet pats nekāda veida remontdarbus. Šī ierīce ir kalibrēta ražošanas procesā. Ja Jums rodas šaubas par mērījumu precizitāti, lūdzu, sazinieties ar pilnvaroto „OMRON" izplatītāju. Vispārējs ieteikums! Lai nodrošinātu ierīces pareizu darbību un precizitāti, ierīci ieteicams pārbaudīt reizi 2 gados.

9. Tehniskie dati

Produkta kategorija	**Ķermeņa struktūras mērītājs**	
Produkta apraksts	Ķermeņa struktūras mērītājs	
Modelis (kods)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Displejs	**Ķermeņa svars**	0–150 kg ar pieaugumu par 0,1 kg (0,0–330,0 mārciņas ar pieaugumu par 0,2 mārciņām)
	Ķermeņa tauku procents	5–60% ar pieaugumu par 0,1%
	Skeleta muskuļu procents	5–50% ar pieaugumu par 0,1%
	ĶMI:	7–90 ar pieaugumu par 0,1
	Vielmaiņa miera stāvoklī	385–3999 kcal ar pieaugumu par 1 kcal
	Iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis	30 līmeņi ar pieaugumu par 1 līmeni
	ĶMI klasifikācija – (pazemināts)/0 (normāls)/+ (liekais svars)/++ (aptaukošanās) 4 līmeņi, katrā 3 apakšlīmeņi	
	Ķermeņa tauku procenta un skeleta muskuļu procenta klasifikācija – (zems)/0 (normāls)/+ (augsts)/++ (ļoti augsts) 4 līmeņi, katrā 3 apakšlīmeņi	
	Iekšējo orgānu aptaukošanās līmeņa klasifikācija 0 (normāls)/+ (augsts)/++ (ļoti augsts) 3 līmeņi, katrā 3 apakšlīmeņi	
Vienumu iestatīšana	**Augums:** 100,0–199,5 cm (no 3 pēdām un 4 collām līdz 6 pēdām un 6 3/4 collas) **Vecums:** no 6 līdz 80 gadiem **Dzimums:** vīrietis/sieviete * Mērvienības: kg (cm) / mārciņas (pēdas•collas) * Ķermeņa tauku procentam, ķermeņa tauku procenta klasifikācijai, skeleta muskuļu procentam, ĶMI un ĶMI klasifikācijai, kā arī vielmaiņas miera stāvoklī noteikt ir iespējams no 6 līdz 80 gadu veciem cilvēkiem. * Iekšējo orgānu aptaukošanās līmenim, iekšējo orgānu aptaukošanās līmeņa klasifikācijai un skeleta muskuļu procenta klasifikācijai iespējamais vecums ir no 18 līdz 80 gadiem.	
Svara precizitāte	0,0 kg–40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 mārciņas–88,2 mārciņas: ± 0,88 mārciņas) 40,0 kg–150,0 kg: ± 1% (88,2 mārciņas–330,0 mārciņas: ± 1%)	
Precizitāte (S.E.E.)	**Ķermeņa tauku procents**	3,5%
	Skeleta muskuļu procents	3,5%
	Iekšējo orgānu aptaukošanās līmenis	3 līmeņi
Darbības ilgums	5 gadi	
Barošanas avots	4 AA baterijas (R6) (iespējams lietot arī AA sārmu baterijas (LR6).)	
Bateriju darbības ilgums	Apmēram 1 gadu (kad mangāna baterijas lieto mērījumiem četras reizes dienā)	
Darbības temperatūra / gaisa mitrums / gaisa spiediens	No +10 līdz 40 °C/no 30 līdz 85% relatīvais mitrums (bez kondensāta)/ no 700 līdz 1060 hPa	
Uzglabāšanas un transportēšanas temperatūra / gaisa mitrums / gaisa spiediens	No -20 līdz 60 °C/no 10 līdz 95% relatīvais mitrums (bez kondensāta)/ no 700 līdz 1060 hPa	
Aizsardzība pret elektriskās strāvas triecieniem	Medicīniskā elektroiekārta ar iekšēju barošanu	
Saskares detaļa	BF tips (rokturu elektrodi, pēdu elektrodi)	
Aizsardzības klase	IP21	

* IP klasifikācija ir aizsardzības pakāpes, kas noteiktas standartā IEC 60529.
Šī ierīce ir aizsargāta pret cietiem svešķermeņiem, kuru diametrs ir 12,5 mm un vairāk, piemēram, pret pirksta iekļūšanu. Šī ierīce ir aizsargāta pret vertikāli krītošu ūdens pilienu iekļūšanu.

Svars	Apmēram 2,2 kg (4,85 lb) (ieskaitot baterijas)	
Ārējie izmēri	**Ierīces displejs**	Apm. 300 (gar.) × 35 (augst.) × 147 mm (plat.) (Apm. 11 3/4 collas (gar.) × 1 3/8 collas (augst.) × 5 3/4 collas (plat.))
	Ierīces platforma	Apm. 303 (gar.) × 55 (augst.) × 327 mm (plat.) (Apm. 11 7/8 collas (gar.) × 2 1/8 collas (augst.) × 12 7/8 collas (plat.))
Iepakojuma saturs	Ķermeņa struktūras mērītājs, 4 AA mangāna baterijas (R6), lietošanas instrukcija, garantijas karte	

Piezīme: Iespējamas tehniskas modifikācijas bez iepriekšēja paziņojuma.

Lūdzu, ziņojiet ražotājam un tās dalībvalsts kompetentajai iestādei, kurā esat reģistrēts, par visiem nopietnajiem incidentiem, kas notikuši saistībā ar šo ierīci.

CE 0197 UKCA 0086

LV

Apzīmējumu, kas atbilstīgi modelim var būt uz pašas ierīces, uz ierīces tirdzniecības iesaiņojuma vai lietošanas pamācībā, skaidrojums.			
	Saskares detaļa — BF tips Līmenis aizsardzībai pret elektrošoku (noplūdes strāva)		Temperatūras ierobežojums
IP XX	Aizsardzības pakāpi pret apkārtējās vides ietekmi nosaka standarts IEC 60529		Mitruma ierobežojums
CE	CE marķējums		Atmosfēras spiediena ierobežojums
SN	Sērijas numurs	⎓	Līdzstrāva
	Lietotājam jālasa lietošanas pamācība		Šo ierīci nedrīkst lietot cilvēki ar medicīniskiem implantiem, piemēram, elektrokardiostimulatoru, mākslīgo sirdi, plaušu vai citām elektroniskām dzīvībai svarīgo funkciju atbalsta sistēmām.
MD	Medicīniska ierīce		Ražošanas datums
UK CA	UKCA marķējums	UDI	Ierīces unikālais identifikators



Pareiza šīs ierīces utilizācija
(Elektriskā un elektroniskā aprīkojuma atkritumi)

Šī zīme uz produkta vai tā aprakstā norāda, ka pēc darbības laika beigām to nedrīkst utilizēt kopā ar citiem sadzīves atkritumiem. Lai novērstu iespējamo kaitējumu videi un cilvēku veselībai, ko var izraisīt nekontrolēta atkritumu utilizēšana, lūdzu, utilizējiet šo izstrādājumu atsevišķi no citu veidu atkritumiem un nododiet to otrreizējai pārstrādei, lai veicinātu materiālo resursu ilgtspējīgu, atkārtotu izmantošanu.

Mājsaimniecības preču lietotājiem jāsazinās vai nu ar mazumtirgotāju, kas pārdeva šo produktu, vai ar pašvaldību, lai noskaidrotu, kur un kā iespējams nodot šo ierīci, lai nodrošinātu ekoloģiski drošu otrreizējo pārstrādi.

Uzņēmumiem jāsazinās ar savu piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma noteikumi. Šo produktu nedrīkst jaukt ar citiem utilizācijai paredzētiem atkritumiem.

Šis produkts nesatur kaitīgas vielas.
Izlietoto bateriju utilizācija jāveic atbilstoši nacionālajiem bateriju utilizācijas noteikumiem.

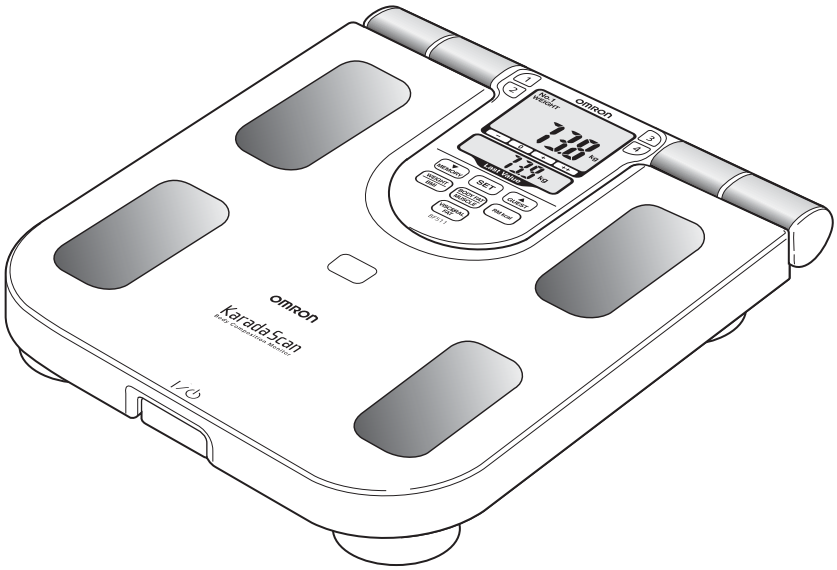
Svarīga informācija par elektromagnētisko saderību (EMS)

Šī ierīce, ko ražojis „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.” atbilst EN60601-1-2:2015 elektromagnētiskās saderības (EMS) standartam.
Papildu dokumentācija saistībā ar šo EMS standartu ir pieejama OMRON HEALTHCARE EUROPE pārstāvniecībā, kuras adrese norādīta šajā lietošanas pamācībā vai tīmekļa vietnē www.omron-healthcare.com.

Ražotājs 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPĀNA
Pārstāvis Eiropas Savienībā 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NĪDERLANDE www.omron-healthcare.com
Importētājs ES	
Ražotne	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu, 225009, Ķīna
Filiāles	Importētājs un atbildīgā persona Lielbritānijā **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, APVIENOTĀ KARALISTE www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Izdošanas datums: 2022-11-01 Ražots Ķīnā

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d'emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-07-06/2021
5322544-0G

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Lichaamscompositiemeter

Geachte klant,

Dank u voor het kopen van deze hoogwaardige lichaamscompositiemete van OMRON. Met dit medische apparaat kunt u de onderstaande onderdelen van de lichaamssamenstelling meten, en de resultaten hiervan direct interpreteren.

- Lichaamsvet (%)
- Visceraal vet (maximaal 30 niveaus)
- BMI (Body Mass Index)
- Skeletspiermassa (%)

Daarnaast wordt door berekening van het basale metabolisme (in kcal) de dagelijkse energiebehoefte bepaald, wat een referentiewaarde voor een programma voor gewichtsverlies kan vormen.

De unieke 8-sensortechnologie van OMRON maakt gebruik van beide handen en voeten, en biedt een van de meest nauwkeurige methoden voor het meten van het gehele lichaam.

De OMRON-lichaamscompositiemeter BF511 is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar en voor volwassenen, en kan personen tot maximaal 150 kg wegen.
Dit apparaat is bedoeld voor gebruik door volwassen personen die de gebruiksaanwijzing kunnen begrijpen.

Lees deze handleiding voor gebruik voor meer informatie over de afzonderlijke functies, zorgvuldig door.

Bewaar deze handleiding voor toekomstige raadpleging. Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.

Inhoud

Voordat u het apparaat gebruikt

Veiligheid **92**
Informatie over de lichaamssamenstelling **93**

Bediening

1. Ken uw apparaat **95**
2. De batterijen plaatsen en vervangen **95**
3. Persoonlijke gegevens instellen en opslaan **96**
4. Een meting verrichten **98**
5. Alleen wegen **102**

Verzorging en onderhoud

6. Foutweergaven **103**
7. Problemen oplossen **103**
8. Het apparaat verzorgen en opbergen **104**
9. Technische gegevens **105**

NL

Veiligheid

Gebruikte symbolen en definities:

⚠ **Gevaar:**	Verkeerd gebruik kan de dood of ernstig letsel veroorzaken.
⚠ **Waarschuwing:**	Verkeerd gebruik kan mogelijk leiden tot de dood of ernstig letsel.
⚠ **Opgelet:**	Verkeerd gebruik kan leiden tot letsel of schade aan eigendommen.

⚠ Gevaar:

- Gebruik dit apparaat nooit in combinatie met medische elektronische apparaten, zoals:

(1) Medische elektronische implantaten, zoals pacemakers.



(2) Elektronische bewakingsapparatuur, zoals een kunsthart/-long.

(3) Draagbare elektronische medische apparaten, zoals elektrocardiografen.

Dit apparaat kan storingen in deze apparaten veroorzaken, wat een groot gezondheidsrisico betekent voor de gebruikers ervan.

⚠ Waarschuwing:

- Begin nooit zonder instructies van een arts of specialist aan afvallen of oefentherapie.
- Gebruik het apparaat niet op gladde oppervlakken, zoals een natte vloer.
- Hou het apparaat buiten bereik van jonge kinderen. Bevat kleine onderdelen die verstikkingsgevaar kunnen opleveren wanneer deze door kinderen worden ingeslikt.
- Het snoer van het display kan beknelling veroorzaken bij kinderen.
- Spring niet op het apparaat.
- Gebruik dit apparaat niet als uw lichaam en/of voeten nat zijn, zoals nadat u zich hebt gewassen.
- Ga met blote voeten op het apparaat staan. Als u er met sokken aan op gaat staan, kunt u uitglijden en uzelf bezeren.
- Stap niet op de rand of de display van het apparaat.
- Gehandicapte of fysiek kwetsbare mensen moeten altijd door iemand worden geholpen als ze dit apparaat gebruiken. Gebruik een handvat of iets dergelijks als u op het apparaat stapt.
- Als u batterijvloeistof in uw ogen krijgt, spoelt u die direct met ruim schoon water. Raadpleeg direct een arts.
- Wanneer het apparaat niet goed werkt, kan het heet worden.
  Gebieden waarvan de temperatuur kan oplopen.
  (1) Het gebied rond het batterijvak: 105 °C (max.)
  (2) De elektroden en bedieningsknoppen: 48 °C (max.)
  Als het apparaat niet goed werkt en niet kan worden gebruikt, stop dan onmiddellijk met het gebruik. U mag niet langer dan 10 minuten contact maken met de elektroden of de bedieningsknoppen aanraken.

⚠ Opgelet:

- Dit apparaat is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het is niet bedoeld voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische omgevingen.
- Demonteer, repareer of wijzig het afleesgedeelte en het weeggedeelte niet.
- Zorg er tijdens de meting voor dat er geen mobiele telefoons of andere elektrische apparaten die elektromagnetische velden afgeven aanwezig zijn binnen een bereik van 30cm van dit apparaat. Dit kan ertoe leiden dat het apparaat niet goed werkt en/of een onnauwkeurig meetresultaat oplevert.
- Berg het afleesgedeelte voorzichtig op. Als u er te hard op drukt, kunnen uw vingers klem komen te zitten tussen de handgreep en het weeggedeelte.
- Gebruik geen batterijen die niet voor dit apparaat geschikt zijn. Plaats de batterijen niet met de polen in de verkeerde richting.
- Vervang lege batterijen direct door nieuwe.
- Gooi batterijen nooit in een open vuur.
- Als u batterijvloeistof op uw huid of kleding krijgt, spoelt u die direct met ruim schoon water.
- Haal de batterijen uit het apparaat als dit gedurende een langere periode (circa drie maanden of langer) niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen verschillende soorten batterijen tegelijk.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen tegelijk.
- Verwijder voordat u op het apparaat stapt het afleesgedeelte van het weeggedeelte. Als u het afleesgedeelte probeert te verwijderen terwijl u op het apparaat stapt, kunt u uw evenwicht verliezen en vallen.

Algemeen advies:

- Plaats het apparaat niet op een gedempt vloeroppervlak, zoals een tapijt of een mat. Er is dan wellicht geen goede meting mogelijk.
- Plaats het apparaat niet in erg vochtige omgevingen en bescherm het tegen spatwater.
- Plaats het apparaat niet nabij warmtebronnen of onder airconditioners en vermijd direct zonlicht.
- Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.
- Trek niet hard aan het snoer tussen het afleesgedeelte en het weeggedeelte.
- Dit apparaat is een precisie-instrument. Laat het niet vallen en stel het niet bloot aan trillingen of schokken.
- Afvoer van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.
- Reinig het afleesgedeelte en het weeggedeelte niet met water.
- Neem het apparaat niet af met benzeen, benzine, verfverdunner, alcohol of andere vluchtige stoffen.
- Plaats het apparaat niet waar het blootgesteld wordt aan chemicaliën of bijtende dampen.
- Gebruik de batterij binnen de aanbevolen en aangegeven periode.

Lees de “Belangrijke informatie met betrekking tot de elektromagnetische compatibiliteit (EMC)” in het hoofdstuk “Technische Gegevens” en volg de daar gegeven aanwijzingen.

Informatie over de lichaamssamenstelling

Principes van het berekenen van de lichaamssamenstelling

Lichaamsvet geleidt elektriciteit slecht.

Door de BF511 wordt het lichaamsvetpercentage bepaald aan de hand van de bio-elektrische impedantie (BI) methode). Spieren, bloedvaten en bot zijn lichaamsweefsels die veel water bevatten en gemakkelijk elektriciteit geleiden. Lichaamsvet is een weefsel dat minder geleidend is. De BF511 stuurt een zeer zwakke elektrische stroom van 50 kHz en minder dan 500 μA door uw lichaam voor het meten van de hoeveelheid vetweefsel. Deze zwakke elektrische stroom voelt u niet.

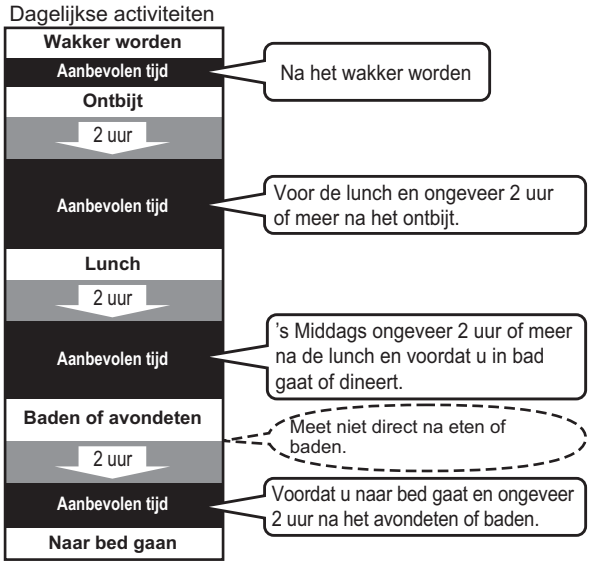
Voor het bepalen van de lichaamssamenstelling wordt door het apparaat gebruikgemaakt van de elektrische impedantie en van uw gewicht, lengte, leeftijd en geslacht, voor het genereren van resultaten op basis van de gegevens van OMRON over de lichaamssamenstelling.

Het hele lichaam wordt gemeten, zodat fluctuaties niet van invloed zijn.

Tijdens de dag trekt het water in het lichaam geleidelijk naar de onderste ledematen. Dat is de reden waarom benen en enkels de neiging hebben 's avonds of 's nachts op te zwellen. De hoeveelheid water in het boven- en onderlichaam is 's morgens anders dan 's avonds, wat betekent dat de elektrische impedantie van het lichaam ook varieert. Omdat bij de BF511 voor de metingen elektroden voor beide handen en voeten worden gebruikt, is de invloed van deze fluctuaties op het meetresultaat kleiner.

Aanbevolen meettijden

Begrip van de normale veranderingen in uw lichaamsvetpercentage kan u helpen bij het voorkomen of verminderen van zwaarlijvigheid. Als u zich bewust wordt van de momenten waarop het lichaamsvetpercentage tijdens uw dagelijkse ritme verandert, kan dit u helpen een goed inzicht te krijgen in de ontwikkeling van uw lichaamsvet. Het wordt aanbevolen dit apparaat telkens in dezelfde omgeving en dagelijkse omstandigheden te gebruiken. (Zie tabel)



Verricht geen metingen onder de volgende omstandigheden

- direct na lichamelijke inspanning, na een bad of na de sauna,
- na het drinken van alcohol of veel water, of na een maaltijd (circa 2 uur).

Als u onder deze omstandigheden een meting verricht, kan de berekende lichaamssamenstelling duidelijk van de werkelijke samenstelling afwijken, doordat de waterhoeveelheid in het lichaam verandert.

NL

Wat is BMI (Body Mass Index)?

De BMI wordt berekend met de onderstaande, eenvoudige formule voor de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon.

BMI = gewicht (kg) / lengte (m) / lengte (m).

In de OMRON BF511 wordt voor het berekenen van de BMI-beoordeling gebruikgemaakt van de lengte die onder het persoonlijke profielnummer is opgeslagen, of van de in de gastmodus ingevoerde gegevens.

Als het vetgehalte dat door de BMI wordt aangegeven hoger dan de internationale standaard is, is er een verhoogde kans op een aantal veel voorkomende ziekten. Niet alle soorten vet worden echter door de BMI aangetoond.

Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet als percentage van het totale lichaamsgewicht.

Lichaamsvetpercentage (%) =
{Gewicht lichaamsvet (kg) / lichaamsgewicht (kg)} × 100

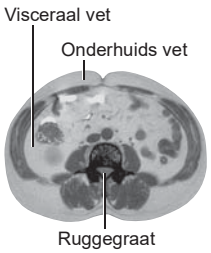
In dit apparaat wordt de BI-methode gebruikt voor het schatten van het lichaamsvetpercentage.

Afhankelijk van de verdeling van het vet over het lichaam, wordt dit vet als visceraal of als onderhuids vet aangeduid.

Wat is het visceraal vetniveau?

Visceraal vet = vet rond de interne organen

Van een teveel aan visceraal vet wordt gedacht dat dit sterk gerelateerd is aan verhoogde vetniveaus in het bloed. Dit kan leiden tot welvaartsziekten als hyperlipidemie en suikerziekte. Deze aandoeningen verstoren de overdracht van energie uit het bloed naar de cellen. Voor het voorkomen of verlichten van welvaartsziekten is het belangrijk de hoeveelheid visceraal vet te verminderen tot een acceptabel niveau. Mensen met veel visceraal vet hebben vaak een grote maag. Dit is echter niet altijd het geval, en hoge niveaus van visceraal vet kunnen leiden tot metabolische obesitas. Metabolische obesitas (viscerale obesitas met normaal gewicht) geeft vetniveaus die hoger zijn dan gemiddeld, zelfs als het gewicht op of onder het ideale gewicht voor de lengte ligt.

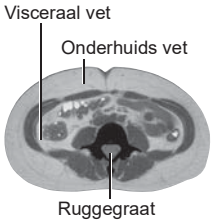


Voorbeeld van visceraal vet (MRI-beeld)

Wat is onderhuids vet?

Onderhuids vet = vet dat onder de huid ligt

Onderhuids vet verzamelt zich niet alleen rond de maag, maar ook om de bovenarmen, heupen en dijen, en kan de verhoudingen van het lichaam verstoren. Hoewel het niet direct gekoppeld is aan verhoogd ziekterisico, wordt aangenomen, dat het extra druk op het hart veroorzaakt. Onderhuids vet wordt niet op dit apparaat weergegeven, maar is onderdeel van het lichaamsvetpercentage.



Voorbeeld van onderhuids vet (MRI-beeld)

Wat is skeletspiermassa?

Spieren worden in twee typen onderverdeeld: spieren van interne organen, zoals het hart, en skeletspieren die aan botten zijn gehecht en voor bewegen worden gebruikt. De skeletspiermassa kan worden vergroot door oefening en andere activiteiten.

Het vergroten van de skeletspiermassa ten opzichte van de lichaamsmassa betekent dat er gemakkelijker energie kan worden verbrand. Dit betekent dat het minder waarschijnlijk is dat er vet wordt aangemaakt en dat het gemakkelijker wordt een actieve levensstijl aan te houden.

Wat is het basale metabolisme?

Onafhankelijk van hoe actief u bent, is er een minimale hoeveelheid energie nodig voor de dagelijkse functies van het lichaam. Dit wordt het basale metabolisme of rustmetabolisme genoemd, en geeft aan hoeveel calorieën u moet eten om uw lichaam voldoende energie te geven om te functioneren.

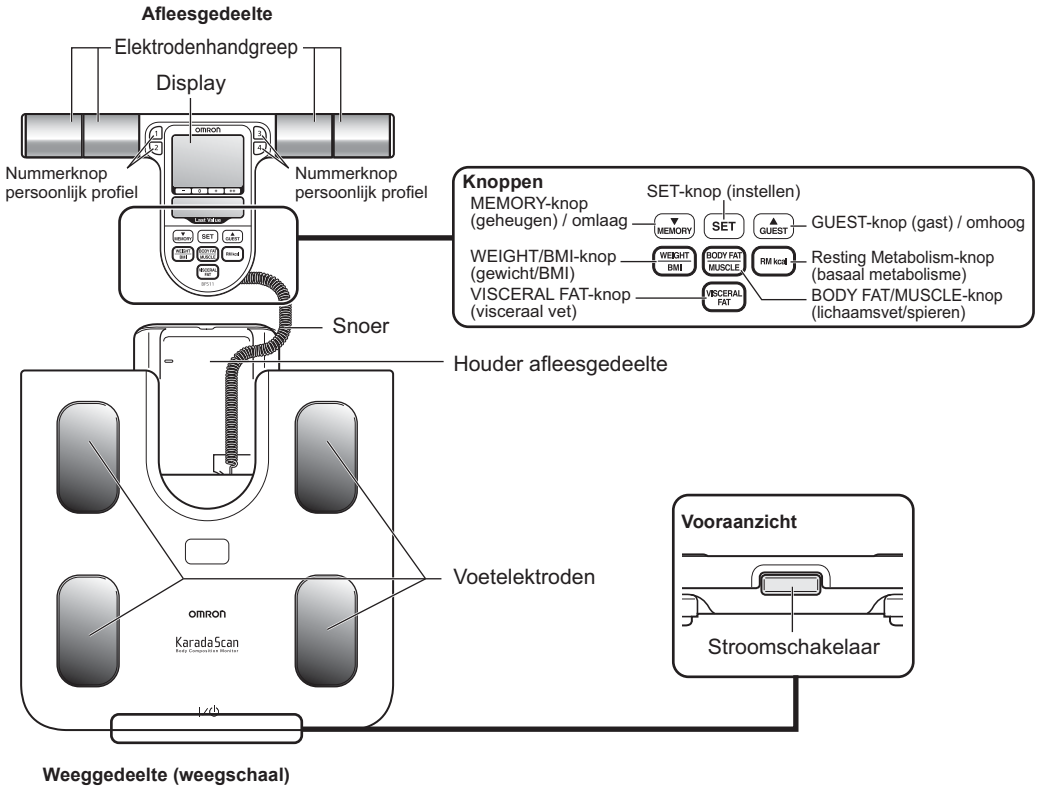
Waarom berekende resultaten kunnen verschillen van het werkelijke lichaamsvetpercentage

Het lichaamsvetpercentage dat door dit apparaat wordt gemeten, kan in de volgende situaties belangrijk verschillen van het werkelijke lichaamsvetpercentage:

bij ouderen (ouder dan 81 jaar), mensen met koorts, bodybuilders en getrainde sporters, patiënten die dialyse ondergaan, patiënten met osteoporose die een zeer lage botdichtheid hebben, zwangere vrouwen, mensen met zwellingen.

Dit verschil wordt veroorzaakt door veranderende lichaamsvloeistofwaarden en/of lichaamssamenstelling.

1. Ken uw apparaat

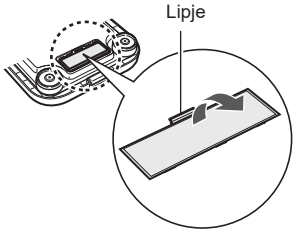


2. De batterijen plaatsen en vervangen

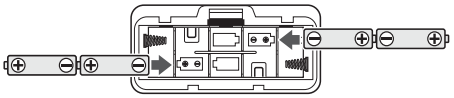
1. Open het batterijdeksel op de achterkant van het weeggedeelte.

1) Druk op het lipje van het batterijdeksel om het los te maken.

2) Trek omhoog zoals weergegeven.



2. Plaats de batterijen in de juiste richting, zoals aangegeven in het batterijvak.



3. Sluit het batterijdeksel.

Levensduur batterijen en vervanging

Vervang als de batterij-indicator ( ) wordt weergegeven alle vier de batterijen door nieuwe batterijen.

In het geheugen opgeslagen gegevens blijven bewaard als de batterijen worden verwijderd.

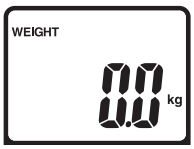
- Vervang de batterijen nadat u het apparaat hebt uitgeschakeld.
- Afvoer van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.
- De vier AA-batterijen gaan ongeveer 1 jaar mee (bij vier metingen per dag).
- Omdat de meegeleverde batterijen alleen voor testdoeleinden zijn, kunnen deze een kortere levensduur hebben.

NL

3. Persoonlijke gegevens instellen en opslaan

Voor het meten van de lichaamssamenstelling is het nodig persoonlijke gegevens (leeftijd, geslacht, lengte) in te voeren.

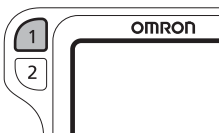
1. Zet het apparaat aan.



Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.

* Wacht tot “0.0 kg” wordt weergegeven.

2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.



1) Het geselecteerde nummer knippert op de display.



2) Bevestig door op SET te drukken.

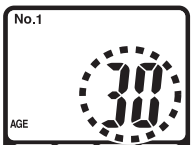
Vervolgens wordt de standaardleeftijd knipperend op de display weergegeven.



3. [De leeftijd instellen]

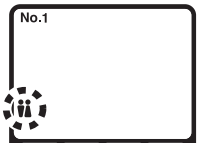
Instelbereik: 6 tot 80 jaar oud.

1) Stel de leeftijd in met ▲ en ▼.



2) Bevestig door op SET te drukken.

Vervolgens worden de geslachtspictogrammen knipperend op de display weergegeven.



4. [Geslacht en lengte instellen]

Stel op dezelfde manier het geslacht (man) of (vrouw) en de lengte in.



Nadat alle instellingen ter bevestiging zijn weergegeven, wordt “0.0 kg” op de display weergegeven.

Hiermee is het instellen voltooid.

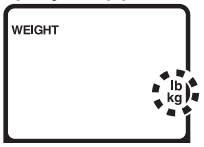
De meeteenheid selecteren

U kunt de meeteenheden voor lengte en gewicht wijzigen.

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.
Wacht tot “0.0 kg” op de display wordt weergegeven.

2. Houd ▼ ingedrukt tot “lb” en “kg” op de display knipperen.



3. Selecteer “kg” of “lb” met ▲ ▼.

Hiermee wijzigt u automatisch ook “cm” en “in”.

4. Bevestig door op SET te drukken.

Alle lengtes en gewichten worden met de nieuwe meeteenheden weergegeven. Dit blijft zo, tot u dit weer wijzigt.

De persoonlijke gegevens wijzigen

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.
Wacht tot “0.0 kg” op de display wordt weergegeven.

2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.

1) Het nummer knippert één keer op de display.

2) Bevestig door op SET te drukken.

Vervolgens wordt de geselecteerde leeftijd knipperend op de display weergegeven.



3. Wijzig het geselecteerde onderdeel met ▲ en ▼ en druk op SET. Op de display worden achtereenvolgens leeftijd, geslacht en lengte weergegeven.

De persoonlijke gegevens verwijderen

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.
Wacht tot “0.0 kg” op de display wordt weergegeven.

2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.

1) Het nummer knippert één keer op de display.

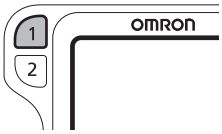
2) Bevestig door op SET te drukken.

Vervolgens wordt de geselecteerde leeftijd knipperend op de display weergegeven.

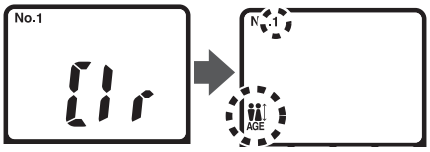


3. Verwijder de persoonlijke gegevens.

Houd gedurende meer dan twee seconden de knop van het persoonlijke profielnummer ingedrukt.



De persoonlijke gegevens worden uit het geheugen verwijderd en op de display wordt “Clr” weergegeven.



Stroomschakelaar

Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld als:
1. het apparaat niet wordt gebruikt binnen één minuut nadat op de display “0.0 kg” is verschenen,
2. er tijdens het invoeren van persoonlijke gegevens gedurende 5 minuten geen informatie is ingevoerd,
3. het apparaat niet wordt gebruikt gedurende 5 minuten nadat de meetresultaten zijn weergegeven,
4. er vijf (5) minuten zijn verstreken nadat het resultaat is weergegeven bij het meten van alleen het gewicht.

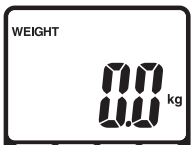
NL

4. Een meting verrichten

De metingen moeten worden verricht op een hard, vlak oppervlak.

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.



* Als u op het apparaat stapt voordat “0.0 kg” wordt weergegeven, wordt de foutmelding “Err” weergegeven.

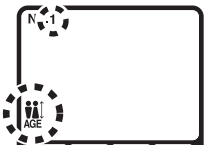
2. Als op de display “0.0 kg” wordt weergegeven, neemt u het afleesgedeelte uit de houder.

Opmerking: Neem het afleesgedeelte niet uit de houder, voordat op de display “0.0 kg” wordt weergegeven. Anders wordt het gewicht van het afleesgedeelte bij uw lichaamsgewicht opgeteld, waardoor de resultaten verkeerd zijn.

3. Selecteer het persoonlijke profielnummer.

Druk op de knop van het persoonlijke profielnummer, terwijl u het afleesgedeelte vasthoudt. Het geselecteerde nummer wordt weergegeven nadat dit één keer heeft geknipperd.

Als het volgende op de display wordt weergegeven:



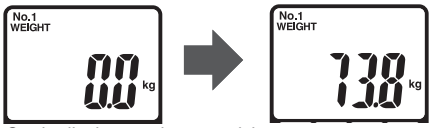
Uw persoonlijke gegevens zijn niet opgeslagen in het persoonlijke profielnummer dat u hebt geselecteerd. Zie paragraaf 3 voor het opslaan van persoonlijke gegevens.

Als u geen persoonlijke gegevens op het apparaat hebt opgeslagen (gastgebruik):

1) Druk op GUEST (gast) terwijl u het afleesgedeelte vasthoudt.
2) De gastindicator “G” wordt op de display weergegeven.
3) Stel uw persoonlijke gegevens (leeftijd, geslacht en lengte) in. Lees stap 3 t/m 4 in paragraaf 3, Persoonlijke gegevens instellen en opslaan.

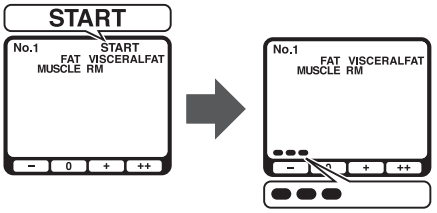
4. Begin met meten.

1) Stap op het weeggedeelte en plaats uw voeten op de voetelektroden, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld.



Op de display wordt uw gewicht weergegeven, waarna het weegresultaat twee keer knippert. Hierna begint het apparaat met het meten van het lichaamsvetpercentage, het visceraal vetniveau, het skeletspiermassapercentage, de BMI en het basale metabolisme.

2) Als op de display “START” wordt weergegeven, strekt u uw armen in een hoek van 90° met uw lichaam.

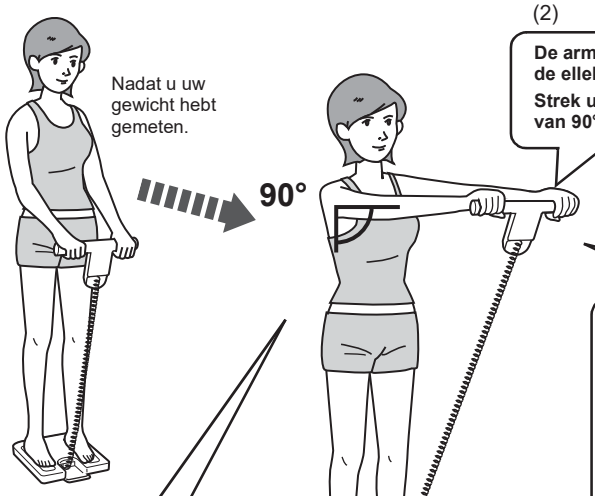


Hierna loopt geleidelijk van links naar rechts de meetvoortgangsbalk onderin de display vol.

3) Als de meting is voltooid, wordt uw gewicht opnieuw weergegeven. U kunt nu van de weegschaal afstappen.



Juiste houding voor metingen



(2)

De armen zijn horizontaal opgetild en de ellebogen gestrekt.

Strek uw armen in een rechte hoek van 90° ten opzichte van uw lichaam.

(3)

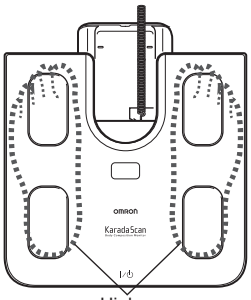


Houd het afleesgedeelte zo vast, dat u de display kunt zien.

(1)

Sta met uw knieën en rug recht en kijk recht naar voren.

Stap met blote voeten op het weeggedeelte.



Hielen

- Zorg ervoor dat u beide hielen hebt geplaatst zoals afgebeeld. Sta met uw gewicht gelijkmatig verdeeld op de weegschaal.

Druk uw palmen stevig tegen de greepelektroden.



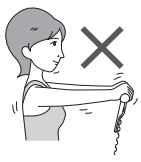
Plaats uw middelvingers in de inkeping achterop de greepelektro-

Houd de binnenste greepelektroden stevig vast met duim en wijsvinger.

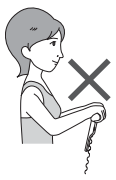
Houd de buitenste greepelektroden vast met uw ringvinger en pink.

Houdingen die tijdens het meten moeten worden vermeden

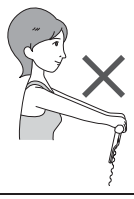
Beweging tijdens de meting.



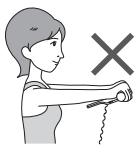
Gebogen armen.



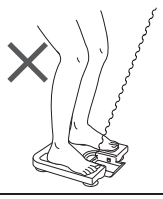
Armen te laag of te hoog.



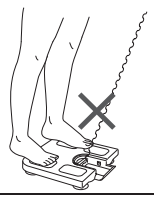
De display naar boven gericht.



Gebogen knieën.



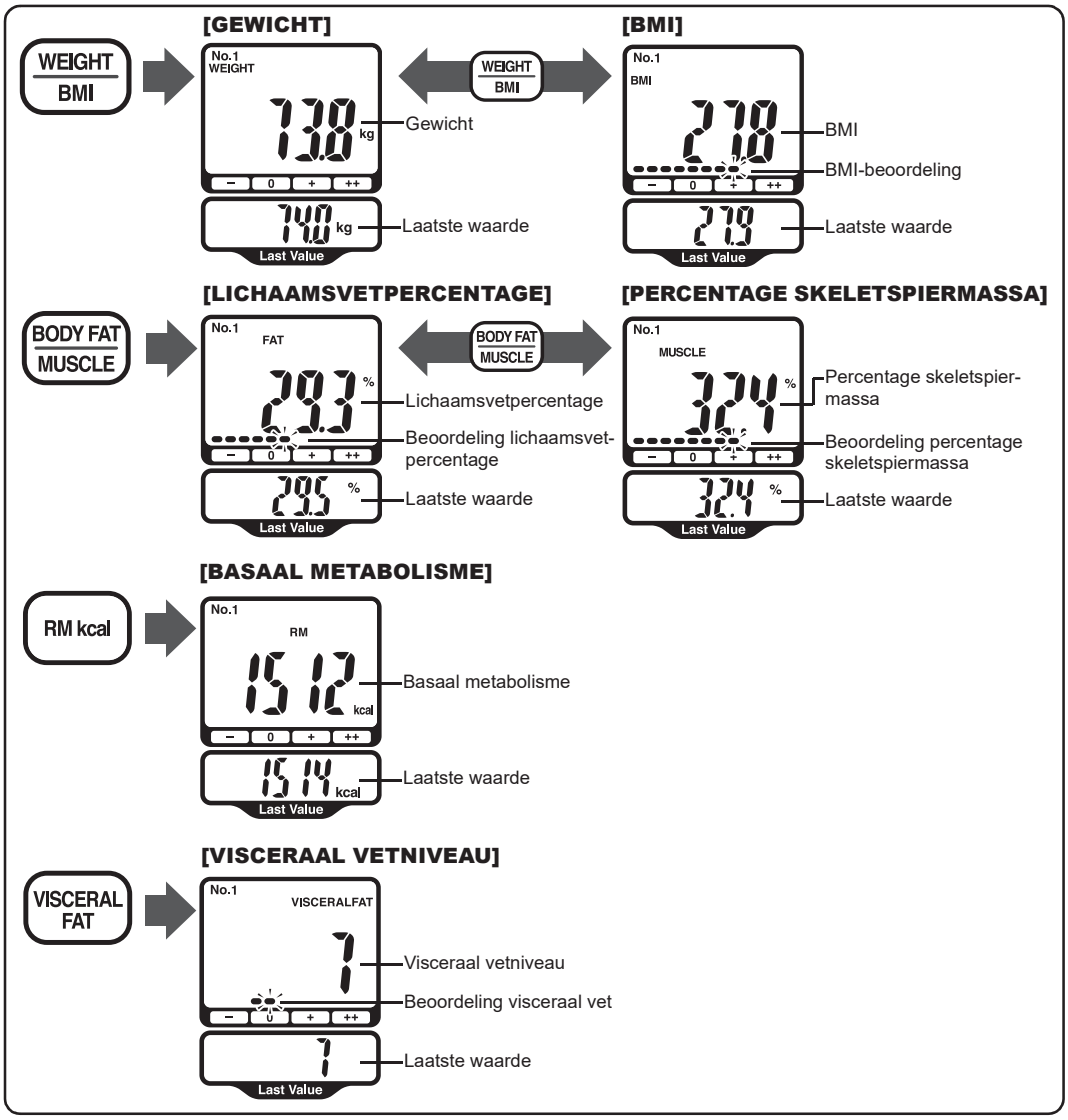
Staan op de rand van het apparaat.



NL

5. Bekijk de meetresultaten.

Druk op de bijbehorende knop voor het weergeven van de gewenste meetresultaten. De laatste waarden van de vorige meting worden weergegeven in het gebied hiervoor van de display.



Opmerking: Voor kinderen (van 6 tot 17 jaar) worden door het apparaat gewicht, lichaamsvetpercentage-beoordeling, skeletspiermassapercentage, BMI en BMI-beoordeling en basaal metabolisme weergegeven.

Het lichaamsvetpercentage interpreteren

De onderstaande tabel is gebaseerd op onderzoek van HD McCarthy et al, in de International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, en van Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, en is door Omron Healthcare in vier niveaus ingedeeld.

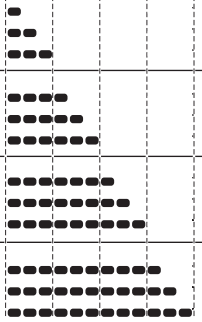
Geslacht	Leeftijd	– (Laag)	0 (Normaal)	+ (Hoog)	++ (Zeer hoog)
Vrouw	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Man	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Het visceraal vetniveau interpreteren

Visceraal vetniveau	Niveaubeoordeling
1 - 9	0 (Normaal)
10 - 14	+ (Hoog)
15 - 30	++ (Zeer hoog)

Volgens cijfers van Omron Healthcare

Het BMI-resultaat interpreteren

BMI	BMI (volgens de WHO)	BMI-beoordelingsbalk – 0 + ++	BMI-beoordeling
BMI < 18,5	- (Ondergewicht)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normaal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Overgewicht)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (ernstig overgewicht)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

De hierboven genoemde waarderingen voor zwaarlijvigheidsbepaling zijn door de wereldgezondheidsorganisatie WHO vastgesteld.

Het skeletspiermassapercentage interpreteren (voor volwassenen)

Geslacht	Leeftijd	– (Laag)	0 (Normaal)	+ (Hoog)	++ (Zeer hoog)
Vrouw	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Man	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

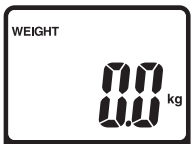
Volgens cijfers van Omron Healthcare

6. Schakel het apparaat uit na bevestiging van de resultaten.

Opmerking: Als u vergeet het apparaat uit te schakelen, wordt het na 5 minuten automatisch uitgeschakeld. Plaats het afleesgedeelte in de houder van de weegschaal, zoals weergegeven in paragraaf 8.

5. Alleen wegen

1. Zet het apparaat aan.



Op de display knippert eerst “CAL” en wordt daarna “0.0 kg” weergegeven.

Opmerking: Als u op het apparaat stapt voordat “0.0 kg” wordt weergegeven, wordt de foutmelding “Err” weergegeven.

2. Als op de display “0.0 kg” wordt weergegeven, stapt u op het apparaat.

Opmerking: Laat het afleesgedeelte in de houder.

3. Bekijk het meetresultaat.

Uw gewicht wordt weergegeven en knippert twee keer om aan te geven dat het wegen is voltooid.

Opmerking: U kunt op dit moment de meting ook bekijken door het afleesgedeelte uit de houder te nemen.

4. Als de meting is voltooid, stapt u van het weeggedeelte en schakelt u het apparaat uit.

6. Foutweergaven

Foutweergave	Oorzaak	Oplossing
	Uw handpalmen of voetzolen maken geen stevig contact met de elektroden.	Druk uw handpalmen of voetzolen stevig op de elektroden en verricht een meting. (Zie paragraaf 4.)
	De houding voor het meten is verkeerd, of uw handpalmen of voetzolen maken geen stevig contact met de elektroden.	Meet zonder uw handen of voetzolen te bewegen. (Zie paragraaf 4.)
	Uw handpalmen of voetzolen zijn te droog.	Bevochtig uw handpalmen of voetzolen met een natte handdoek, en herhaal de meting.
	De waarden voor de lichaamssamenstelling vallen buiten het meetbare bereik.	• Verzeker u ervan dat leeftijd, geslacht en lengte goed in de persoonlijke gegevens staan opgeslagen. (Zie Onderdelen instellen in paragraaf 9.) • Het apparaat kan geen lichaamssamenstellingen buiten het meetbereik meten, ook al zijn leeftijd, geslacht en lengte goed ingesteld.
	Abnormale werking.	Plaats de batterijen opnieuw en herhaal de meting. Raadpleeg uw OMRON-servicevertegenwoordiger als de fout aanhoudt.
	U stapte op het apparaat, voordat de display “0.0 kg” aangaf.	Stap op het apparaat, nadat de display “0.0 kg” aangeeft.
	U bewoog het apparaat, voordat de display “0.0 kg” aangaf.	Beweeg het apparaat niet voordat “0.0 kg” wordt weergegeven.
	U bewoog uw lichaam tijdens het wegen.	Beweeg niet tijdens het wegen.
	Uw gewicht is 150 kg (330,0 lb) of meer.	Een gewicht van 150 kg (330,0 lb) of meer ligt buiten het meetbereik van dit apparaat. U kunt dit apparaat niet gebruiken.

7. Problemen oplossen

In het geval tijdens een meting een van de onderstaande problemen optreedt, controleer dan eerst of er geen ander elektrisch apparaat aanwezig is binnen een bereik van 30 cm.

Als het probleem aanhoudt, raadpleeg dan de tabel hieronder.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De weergegeven waarde voor lichaamssamenstelling is abnormaal hoog of laag.	Raadpleeg “Informatie over de lichaamssamenstelling”.	
Het apparaat wordt ongeveer 5 minuten nadat het lichaamsgewicht is bevestigd en voordat het lichaamsvetpercentage, visceraal vetniveau, skeletspierpercentage, BMI en basaal metabolisme worden gemeten uitgeschakeld.	U hebt het verkeerde persoonlijke profielnummer geselecteerd of u hebt gastgebruik niet geselecteerd. (Het persoonlijke profielnummer of “G” wordt niet op de display weergegeven.)	Selecteer het goede persoonlijke profielnummer of gastgebruik. (Zie paragraaf 4.)
Er wordt niets weergegeven als u het apparaat inschakelt.	De batterijen zijn niet geplaatst.	Plaats de batterijen.
	De batterijen zijn niet in de juiste richting geplaatst.	Plaats de batterijen in de juiste richting.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang alle vier de batterijen door nieuwe. (Zie paragraaf 2.)
	Het snoer tussen het weeggedeelte en het afleesgedeelte is beschadigd of versleten.	Neem contact op met de dichtstbijzijnde OMRON-servicevertegenwoordiger.

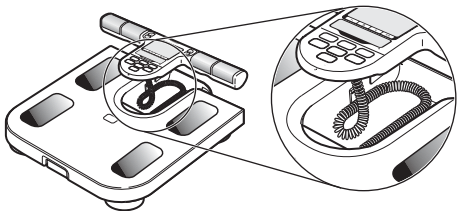
8. Het apparaat verzorgen en opbergen

Het apparaat reinigen

- Reinig het apparaat altijd voor gebruik.
- Veeg het weeggedeelte af met een droge, zachte doek.
  Gebruik indien nodig een doek die met water of zeep is bevochtigd, en knijp deze goed uit voordat u het apparaat afveegt. Veeg droog met een droge doek.
- U kunt de elektroden met alcohol reinigen, maar gebruik dit niet voor andere onderdelen van het apparaat.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen benzeen of verdunner.

Verzorging en opbergen

- Berg het afleesgedeelte zoals weergegeven op in het weeggedeelte.
- Zorg er bij het opbergen van het afleesgedeelte voor, dat het snoer niet wordt geknikt.



- Berg het apparaat niet op onder de volgende omstandigheden:
  - vochtigheid, waar vocht of water in het apparaat kan komen,
  - hoge temperaturen, direct zonlicht en stoffige plaatsen,
  - plaatsen waar risico op plotselinge schokken of trilligen bestaat,
  - op bewaarplaatsen voor chemicaliën of waar bijtende gassen aanwezig zijn.

- Voer nooit zelf reparaties uit. Dit product is gekalibreerd op het moment van fabricage. Als u op een bepaald moment twijfels hebt over de nauwkeurigheid van de metingen, neem dan contact op met uw erkende OMRON-distributeur. In het algemeen wordt aanbevolen het apparaat elke 2 jaar te laten controleren op juiste werking en nauwkeurigheid.

9. Technische gegevens

Productcategorie	**Lichaamssamenstelling Analyzers**	
Productbeschrijving	Lichaamscompositiemeter	
Model (nummer)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Weergave	**Lichaamsgewicht:**	0 tot 150 kg in stappen van 0,1 kg (0,0 tot 330,0 lb in stappen van 0,2 lb).
	Lichaamsvetpercentage:	5,0 tot 60,0% in stappen van 0,1%.
	Skeletspiermassapercentage:	5,0 tot 50,0% in stappen van 0,1%
	BMI:	7,0 tot 90,0 in stappen van 0,1
	Basaal metabolisme:	385 tot 3999 kcal in stappen van 1 kcal
	Visceraal vetniveau:	30 niveaus in stappen van 1 niveau
	BMI-beoordeling: – (ondergewicht) / 0 (normaal) / + (overgewicht) / ++ (ernstig overgewicht) 4 niveaus met ieder 3 subniveaus	
	Beoordeling lichaamsvetpercentage en skeletspiermassapercentage: – (laag) / 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog) 4 niveaus met ieder 3 subniveaus	
	Beoordeling visceraal vetniveau: 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog) 3 niveaus met ieder 3 subniveaus	
Onderdelen instellen	**Lengte:** 100,0 tot 199,5 cm (3' 4" tot 6' 6 3/4"). **Leeftijd:** 6 tot 80 jaar. **Geslacht:** man/vrouw. * Meeteenheden: kg (cm) / lb (voet•inch) * Het leeftijdsbereik voor lichaamsvetpercentage en -beoordeling, skeletspiermassapercentage, BMI en BMI-beoordeling en basaal metabolisme is 6 tot 80 jaar. * Het leeftijdsbereik voor visceraal vetniveau, en visceraal vetniveau-beoordeling en skeletspiermassapercentage-beoordeling is 18 tot 80 jaar.	
Weegnauwkeurigheid	0,0 kg tot 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb tot 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg tot 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb tot 330,0 lb: ± 1%)	
Nauwkeurigheid (S.E.E.)	**Lichaamsvetpercentage:**	3,5%
	Skeletspiermassapercentage:	3,5%
	Visceraal vetniveau:	3 niveaus
Gebruiksduur	5 jaar	
Voeding	4 AA-batterijen (R6, u kunt ook AA-alkalinebatterijen gebruiken (LR6)).	
Levensduur batterijen	Circa 1 jaar (met mangaanbatterijen die voor vier metingen per dag worden gebruikt)	
Werkingstemperatuur/ -luchtvochtigheid/ -luchtdruk	+10 tot 40 °C / 30 tot 85% relatieve luchtvochtigheid (zonder condensatie) / 700 tot 1.060 hPa	
Temperatuur / vochtigheid / luchtdruk bij opslag en vervoer	-20 tot 60 °C / 10 tot 95% relatieve luchtvochtigheid (zonder condensatie) / 700 tot 1.060 hPa	
Bescherming tegen elektrische schokken	ME-apparaat met interne voeding	
Toegepast onderdeel	Type BF (handgreepelektroden, voetelektroden)	
IP-classificatie	IP21	

*IP-classificatie geeft de mate van bescherming weer volgens IEC 60529.
Dit apparaat is beschermd tegen vaste voorwerpen met een diameter van 12,5 mm zoals vingers en grotere voorwerpen. Dit apparaat is beschermd tegen binnendringing van verticaal vallende waterdruppels.

Gewicht	Circa 2,2 kg (4,85 lb) (inclusief batterijen).	
Afmetingen	**Afleesgedeelte:**	Circa 300 (B) × 35 (H) × 147 mm (D) (Circa 11 3/4" (B) × 1 3/8" (H) × 5 3/4" (D))
	Weeggedeelte:	Circa 303 (B) × 55 (H) × 327 mm (D) (Circa 11 7/8" (B) × 2 1/8" (H) × 12 7/8" (D))
Inhoud pakket	Lichaamscompositiemeter, 4 AA-mangaanbatterijen (R6), gebruiksaanwijzing, garantiekaart.	

Opmerking: Technische wijzigingen kunnen zonder voorafgaande berichtgeving worden doorgevoerd. Meld alle ernstige voorvallen die zich in relatie tot dit apparaat hebben voorgedaan, bij de fabrikant en de bevoegde instantie van de lidstaat waarin u bent gevestigd.

CE 0197

Beschrijving van symbolen die, afhankelijk van het model, kunnen worden gevonden op het product zelf, de verkoopverpakking van het product of de gebruiksaanwijzing.			
	Toegepast onderdeel, type BF Beschermingsgraad tegen elektrische schokken (lekstroom)		Temperatuurbegrenzing
IP XX	Beschermingsgraad tegen binnendringing volgens IEC 60529		Vochtigheidsbegrenzing
CE	CE-merkteken		Luchtdrukbegrenzing
SN	Serienummer	⎓	Gelijkstroom
	Noodzaak voor de gebruiker om de gebruiksaanwijzing te raadplegen		Dit product dient niet te worden gebruikt door personen met medische implantaten, zoals een pacemaker, een kunsthart, een kunstlong of andere elektronische bewakingsapparatuur.
MD	Medisch hulpmiddel		Datum van fabricage



Correcte verwijdering van dit product (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruikdsduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd.

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen.

Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

Dit product bevat geen schadelijke stoffen.
Verwijdering van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving aangaande de verwijdering van batterijen.

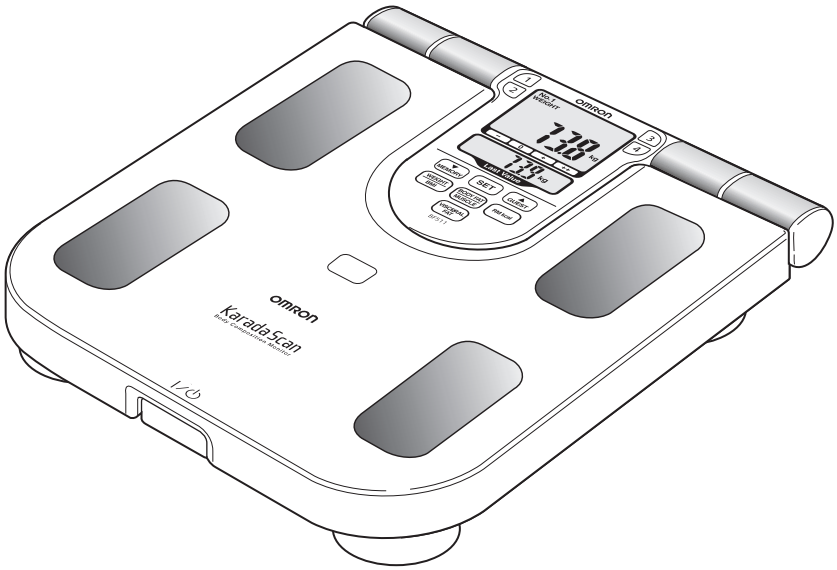
Belangrijke informatie met betrekking tot de elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Dit apparaat dat is gefabriceerd door OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. voldoet aan de norm EN60601-1-2:2015 voor elektromagnetische compatibiliteit (EMC).
Meer documentatie met betrekking tot deze EMC-norm is verkrijgbaar bij OMRON HEALTHCARE EUROPE, op het adres dat in deze gebruiksaanwijzing staat vermeld of op www.omron-healthcare.com.

Fabrikant 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
Vertegenwoordiging in de EU 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLAND www.omron-healthcare.com
Importeur in de EU	
Productiefaciliteit	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Dochterondernemingen	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, DUITSLAND www.omron-healthcare.com
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 3, Parvis de la Gare, 94130 Nogent-sur-Marne, FRANKRIJK www.omron-healthcare.com

Uitgiftedatum: 2021-07-13 Geproduceerd in China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

• Instrukcja obsługi

PL

Dziękujemy za zakup urządzenia OMRON Body Composition Monitor.
Przed pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi. Urządzenie stosować ostrożnie i zgodnie z przeznaczeniem.
Należy zachować tę instrukcję obsługi w miejscu łatwo dostępnym do wykorzystania w przyszłości.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-PL-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Body Composition Monitor

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za zakup wysokiej jakości urządzenia OMRON Body Composition Monitor. To urządzenie medyczne umożliwia dokładny pomiar następujących parametrów składu ciała i natychmiastową interpretację wyników:

- Tkanka tłuszczowa w ciele (in %)
- Tłuszcz trzewny (do 30 poziomów)
- Wskaźnik masy ciała (BMI)
- Mięśnie szkieletowe (w %)

Ponadto obliczenie szybkości metabolizmu spoczynkowego (w kcal) określa dzienne wymagania ilości kalorii i może służyć jako odniesienie w programie zmniejszenia masy ciała.

Wyjątkowa technologia z zastosowaniem 8 czujników firmy OMRON, wykorzystująca obie ręce i stopy zapewnia jedną z dokładniejszych metod pomiarów całego ciała.

Urządzenie OMRON Body Composition Monitor BF511 można stosować u dzieci od 6 lat i dorosłych.
Przeznaczone jest do pomiaru wagi ciała osób do 150 kg.
Urządzenie jest przeznaczone do obsługi przez osoby dorosłe, które są w stanie zrozumieć treść niniejszej instrukcji obsługi.

Należy dokładnie przeczytać tę instrukcję obsługi przed użyciem urządzenia oraz w celu uzyskania dalszych informacji dotyczących poszczególnych funkcji.

Instrukcję należy zachować do wykorzystania w przyszłości. Urządzenia nie należy wykorzystywać w celach innych niż opisane w instrukcji.

Spis treści

Przed użyciem urządzenia

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa....2
Informacje na temat składu ciała....3

Instrukcja obsługi

1. Budowa urządzenia....5
2. Wkładanie i wymiana baterii....5
3. Ustawianie i zapamiętywanie danych osobistych....6
4. Wykonywanie pomiaru....8
5. Pomiar wyłącznie masy ciała....12

Konserwacja i naprawa urządzenia

6. Wyświetlanie błędów....13
7. Rozwiązywanie problemów....13
8. Jak dbać o urządzenie i przechowywać je....14
9. Dane techniczne....15

PL

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Poniżej znajduje się lista symboli i ich definicje:

⚠**Niebezpieczeństwo:**	Nieprawidłowe użycie może być przyczyną śmierci lub poważnych obrażeń.
⚠**Ostrzeżenie:**	Nieprawidłowe użycie grozi śmiercią lub poważnymi obrażeniami ciała.
⚠**Przestroga:**	Nieprawidłowe użycie może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

⚠Niebezpieczeństwo:

- Nigdy nie wolno stosować urządzenia razem z elektronicznymi urządzeniami medycznymi, takimi jak:

(1) Medyczne implanty elektroniczne, np. rozruszniki serca.



(2) Elektroniczna aparatura podtrzymująca życie, taka jak sztuczne serce/płuco.

(3) Przenośne elektroniczne urządzenia medyczne, takie jak elektrokardiograf.

Urządzenie może zakłócić działanie tych urządzeń, powodując zagrożenie dla zdrowia osób z nich korzystających.

⚠Ostrzeżenie:

- Nie należy rozpoczynać zmniejszania masy ciała ani ćwiczeń bez wskazówek lekarza lub odpowiedniego specjalisty.
- Urządzenia nie należy używać na śliskich powierzchniach, takich jak mokra podłoga.
- Urządzenie należy chronić przed dziećmi. Zawiera drobne części, które po połknięciu przez niemowlęta mogą grozić zadławieniem.
- Przewód wyświetlacza może spowodować przypadkowe uduszenie bawiących się nim dzieci.
- Nie wskakiwać na urządzenie ani nie podskakiwać na nim.
- Nie należy używać urządzenia, kiedy całe ciało lub stopy są mokre, np. po kąpieli.
- Na jednostce centralnej należy stawać boso. Stawanie na urządzeniu w skarpetach może spowodować poślizgnięcie.
- Nie należy stawać na krawędzi ani na wyświetlaczu jednostki centralnej.
- Ludzie niepełnosprawni lub słabi fizycznie powinni korzystać z urządzenia w asyście innej osoby. Podczas stawania na urządzeniu należy używać poręczy lub jej odpowiednika.
- Jeśli płyn z baterii dostanie się do oczu, należy natychmiast przepłukać je dużą ilością czystej wody. Niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Wadliwe działanie urządzenia może powodować jego nagrzewanie się.
  Obszary, w których może wzrastać temperatura:
  (1) wokół komory baterii: 105°C (maks.);
  (2) elektrody i przyciski obsługi: 48°C (maks.).
  Jeśli urządzenie działa wadliwie lub w ogóle nie funkcjonuje, należy natychmiast zaprzestać jego używania. Nie należy używać elektrod ani dotykać przycisków obsługi dłużej niż 10 minut.

⚠Przestroga:

- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie jest ono przeznaczone do profesjonalnych zastosowań w szpitalu lub innych placówkach medycznych.
- Nie należy rozmontowywać, naprawiać ani modyfikować wyświetlacza bądź jednostki centralnej.
- W trakcie pomiaru należy upewnić się, że telefon komórkowy i inne urządzenia elektryczne wytwarzające pole elektromagnetyczne znajdują się w odległości co najmniej 30 cm od urządzenia. W przeciwnym razie mogą one wpływać niekorzystnie na działanie analizatora i/lub powodować jego nieprawidłowe odczyty.
- Wyświetlacz należy składać ostrożnie. W przypadku zbyt silnego naciśnięcia palce mogą utknąć między uchwytem i jednostką centralną.
- Nie stosować baterii, które nie zostały określone dla tego urządzenia. Baterie należy wkładać zgodnie z podaną biegunowością.
- Zużyte baterie należy bezzwłocznie wymienić na nowe.
- Nie wrzucać baterii do ognia.
- Jeśli płyn z baterii dostanie się na skórę lub ubranie, należy natychmiast spłukać go dużą ilością czystej wody.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas (w przybliżeniu 3 miesiące lub dłużej), należy wyjąć z niego baterie.
- Nie należy korzystać jednocześnie z różnych rodzajów baterii.
- Nie używać nowych i zużytych baterii jednocześnie.
- Przed wejściem na jednostkę centralną należy odczepić od niej wyświetlacz. Próba zdjęcia wyświetlacza podczas wchodzenia na jednostkę centralną może spowodować utratę równowagi i upadek.

Rady ogólne:

- Urządzenia nie należy ustawiać na miękkich nawierzchniach, takich jak maty lub dywany. Może to być powodem niedokładności pomiaru.
- Urządzenia nie należy umieszczać w pomieszczeniach o dużej wilgotności i należy chronić je przed zamoczeniem.
- Urządzenia nie należy umieszczać w pobliżu źródeł ogrzewania lub klimatyzatorów oraz nie należy wystawiać go na działanie promieni słonecznych.
- Urządzenia nie należy wykorzystywać w celach innych niż opisane w instrukcji.
- Nie należy ciągnąć za przewód wyświetlacza podłączony do jednostki głównej.
- Ponieważ urządzenie służy do pomiarów precyzyjnych, nie należy go upuszczać, wstrząsać ani w nie uderzać.
- Zużyte baterie należy usunąć zgodnie z krajowymi przepisami dotyczącymi ich utylizacji.
- Wyświetlacza jednostki głównej nie należy przemywać wodą.
- Nie wolno czyścić urządzenia benzenem, benzyną, rozcieńczalnikiem do farb, alkoholem ani innymi lotnymi rozpuszczalnikami.
- Nie wolno umieszczać urządzenia w miejscach, gdzie będzie ono narażone na opary chemiczne lub powodujące korozję.
- Baterię należy użytkować przez zalecany dla niej czas żywotności.

Należy zapoznać się z rozdziałem „Ważne informacje dotyczące zgodności elektromagnetycznej (ang. Electro Magnetic Compatibility, EMC)” w części „Dane techniczne”.

Informacje na temat składu ciała

Podstawy obliczeń składu ciała

Tłuszcz w organizmie ma niewielkie przewodnictwo elektryczne

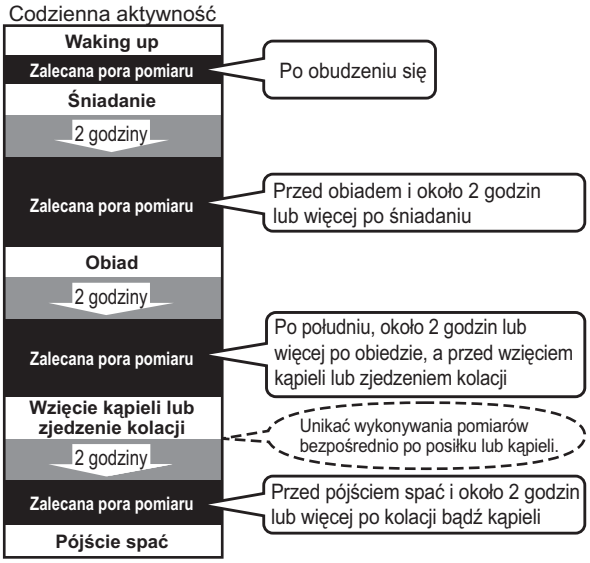
Urządzenie BF511 służy do pomiaru procentowej zawartości tkanki tłuszczowej metodą impedancji bioelektrycznej (ang. Bioelectrical Impedance, BI). Mięśnie, naczynia krwionośne i kości są tkankami o dużej zawartości wody, która łatwo przewodzi prąd elektryczny. Tłuszcz jest tkanką o słabej przewodności elektrycznej. Aby określić ilość tkanki tłuszczowej, urządzenie BF511 wysyła przez ciało bardzo słaby prąd elektryczny o częstotliwości 50 kHz i natężeniu mniejszym niż 500 μA. Prąd ten jest na tyle słaby, że nie jest odczuwalny podczas korzystania z urządzenia BF511. W celu obliczenia składu ciała, waga wykorzystuje impedancję elektryczną wraz z informacjami o wzroście, masie ciała, wieku i płci, po czym tworzy wyniki na podstawie danych firmy OMRON dotyczących składu ciała.

Sprawdzanie całego ciała w celu uniknięcia zakłóceń będących wynikiem wahań

W ciągu dnia pewna ilość wody w organizmie przemieszcza się stopniowo do kończyn dolnych. Dlatego nogi i kostki mają tendencję do puchnięcia pod wieczór i w nocy. Stosunek ilości wody w górnych i dolnych partiach ciała jest różny rano i wieczorem, w związku z czym różni się również impedancja elektryczna. Ponieważ podczas pomiaru urządzenie BF511 korzysta z elektrod zarówno dla rąk, jak i dla nóg, możliwe jest znaczne zmniejszenie wpływu tych wahań na wyniki pomiaru.

Zalecane czasy pomiarów

Zrozumienie normalnych zmian zachodzących w procentowej zawartości tkanki tłuszczowej może pomóc w zapobieganiu otyłości lub jej zmniejszeniu. Wiedząc, kiedy procentowa zawartość tkanki tłuszczowej zmienia się w ciągu dnia, można uzyskać dokładne tendencje zmian ilości tkanki tłuszczowej. Zaleca się stosowanie urządzenia w takim samym środowisku i codziennych warunkach. (Patrz wykres)



Należy unikać wykonywania pomiarów w następujących okolicznościach:

- — tuż po intensywnym wysiłku fizycznym, po kąpieli lub przebywaniu w saunie,
- — po wypiciu dużej ilości alkoholu lub wody oraz po posiłku (do 2 godzin).

Jeśli pomiar jest wykonywany w tych warunkach fizycznych, obliczony skład ciała może znacznie różnić się od rzeczywistego, ponieważ zawartość wody w organizmie uległa zmianie.

Co to jest BMI (Body Mass Index)?

Wartość BMI obliczana jest przy pomocy prostego wzoru, w celu wyznaczenia stosunku między ciężarem i masą ciała osoby.

BMI = masa ciała (kg) / wzrost (m) / wzrost (m)

Do celów klasyfikacji BMI urządzenie OMRON BF511 wykorzystuje dane na temat wzrostu osoby zachowane w profilu osobistym oznaczonym numerem lub dane wprowadzone w trybie gościa.

Jeśli poziom tkanki tłuszczowej określony przez BMI przekracza standard międzynarodowy, istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia częstych chorób. BMI nie ujawnia jednak wszystkich rodzajów tkanki tłuszczowej.

PL

Co to jest procentowa zawartość tkanki tłuszczowej?

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej to masa tkanki tłuszczowej w odniesieniu do całkowitej masy ciała wyrażona w procentach.

Procent zawartości tkanki tłuszczowej w ciele (%) =
{masa tkanki tłuszczowej (kg) / masę ciała (kg)} × 100

Do oszacowania procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele urządzenie wykorzystuje metodę impedancji bioelektrycznej (BI).

W zależności od położenia w ciele, tkankę tłuszczową określa się mianem tkanki trzewiowej i podskórnej.

Czym jest poziom trzewnej tkanki tłuszczowej?

Trzewiowa tkanka tłuszczowa = tkanka tłuszczowa otaczająca organy wewnętrzne

Przypuszcza się, że zbyt duże ilości trzewnej tkanki tłuszczowej są powiązane ze zwiększoną ilością tłuszczów w krwiobiegu, co w efekcie prowadzi do często spotykanych chorób, takich jak hiperlipidemia i cukrzyca, ograniczająca zdolność insuliny do przenoszenia energii z krwiobiegu i wykorzystywania jej w komórkach. W celu uniknięcia lub poprawy stanu niektórych często spotykanych chorób, ważne jest obniżenie poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej. Osoby o wysokim poziomie trzewnej tkanki tłuszczowej mają tendencję do posiadania dużych żołądków. Jednak nie dzieje się tak zawsze; wysokie poziomy trzewiowej tkanki tłuszczowej mogą prowadzić do otyłości metabolicznej. Otyłość metaboliczna (otyłość trzewiowa przy normalnej masie ciała) oznacza poziomy tkanki tłuszczowej przekraczające normę, przy czym masa ciała danej osoby mieści się w standardzie dla jej wzrostu lub jest poniżej niego.



Przykład trzewnej tkanki tłuszczowej (obraz rezonansu magnetycznego)

Czym jest podskórna tkanka tłuszczowa?

Podskórna tkanka tłuszczowa = tkanka tłuszczowa znajdująca się pod skórą

Podskórna tkanka tłuszczowa odkłada się nie tylko wokół żołądka, ale również dookoła ramion, bioder oraz ud i może spowodować zniekształcanie proporcji ciała. Mimo że tkanka ta nie jest bezpośrednio związana ze zwiększonym ryzykiem chorób, przypuszcza się, że zwiększa ona nacisk na serce i może prowadzić do innych komplikacji. Urządzenie to nie wyświetla zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej, ale jest ona uwzględniana w obliczeniach procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele.



Przykładowa podskórna tkanka tłuszczowa (obraz rezonansu magnetycznego)

Czym są mięśnie szkieletowe?

Mięśnie dzielą się na dwie kategorie. Mięśnie w narządach, takich jak serce, oraz mięśnie szkieletowe, połączone z kośćmi, służące do poruszania częściami ciała. Masę mięśni szkieletowych można zwiększać poprzez ćwiczenia i inne czynności.

Zwiększenie masy mięśni szkieletowych oznacza, że ciało będzie w stanie łatwiej spalać energię, a to z kolei mniejsze prawdopodobieństwo, iż zostanie ona przekształcona w tkankę tłuszczową, co ułatwia prowadzenie energetycznego trybu życia.

Czym jest metabolizm spoczynkowy?

Bez względu na stopień aktywności potrzebna jest pewna minimalna podaż kalorii

do podtrzymania codziennych funkcji organizmu. Pojęcie znane jako metabolizm spoczynkowy określa wymaganą ilość kalorii,

niezbędną do dostarczenia organizmowi wystarczającej ilości energii do funkcjonowania.

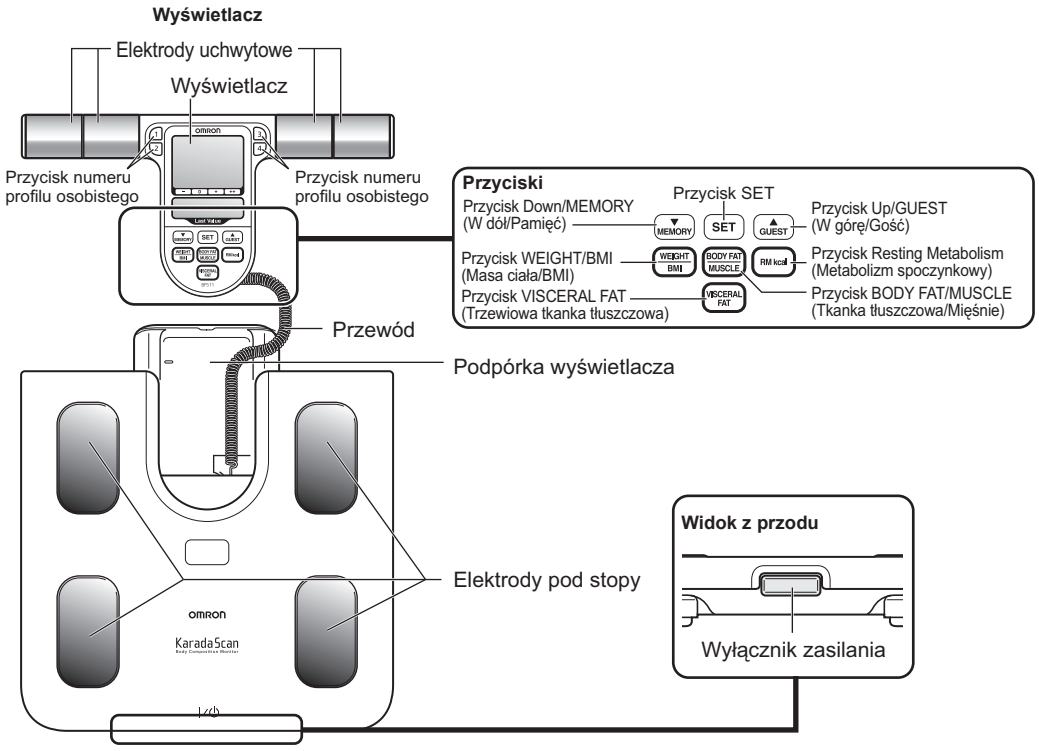
Przyczyna różnic między obliczonymi wynikami a rzeczywistą procentową zawartością tkanki tłuszczowej w ciele

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w ciele obliczona przez to urządzenie może znacznie odbiegać od rzeczywistej zawartości w następujących sytuacjach:

w przypadku osób starszych (w wieku ponad 81 lat) / osób gorączkujących / kulturystów lub osób intensywnie trenujących / pacjentów poddawanych dializie / pacjentów z osteoporozą mających bardzo niską gęstość kości / kobiet w ciąży / osób z obrzękiem.

Różnice te mogą wiązać się ze zmianami stosunku płynów ciała lub składu ciała.

1. Budowa urządzenia



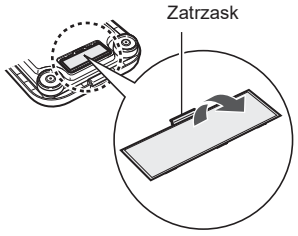
Jednostka centralna (platforma pomiarowa)

2. Wkładanie i wymiana baterii

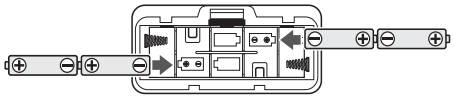
1. Otwórz pokrywę baterii znajdującą się z tyłu jednostki centralnej.

1) Naciśnij zatrzask pokrywy baterii, aby go zwolnić.

2) Pociągnij pokrywę ku górze, jak pokazano na rysunku.



2. Zainstaluj baterie w poprawnym położeniu, zgodnie z oznaczeniami wewnątrz komory na baterie.



3. Zamknij pokrywę baterii.

Żywotność i wymiana baterii

Jeśli pojawi się wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii ( ), należy wymienić wszystkie cztery baterie na nowe.
Elementy przechowywane w pamięci zostają zachowane nawet w przypadku wyjęcia baterii.

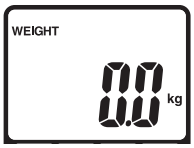
- Przed wymianą baterii należy wyłączyć urządzenie.
- Zużyte baterie należy usunąć zgodnie z krajowymi przepisami dotyczącymi ich utylizacji.
- Cztery baterie AA wystarczają na około 1 rok (przy wykonywaniu pomiarów cztery razy dziennie).
- Ponieważ dostarczane baterie służą jedynie do stosowania przez okres próbny, ich żywotność może być krótsza.

PL

3. Ustawianie i zapamiętywanie danych osobistych

W przypadku pomiaru składu ciała konieczne jest wprowadzenie danych osobistych (wiek, płeć, wzrost).

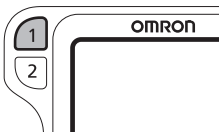
1. Włącz zasilanie.



Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”.

* Poczekaj na wyświetlenie wartości „0.0 kg”.

2. Naciśnij przycisk profilu osobistego, aby wybrać numer profilu.

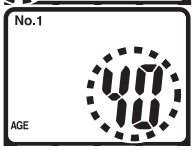


1) Wybrany numer zamiga na wyświetlaczu.



2) Naciśnij przycisk SET (USTAW), aby potwierdzić.

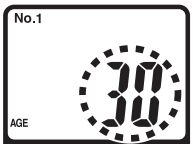
Następnie na wyświetlaczu zamiga domyślne ustawienie wieku.



3. [ABY USTAWIĆ WIEK]

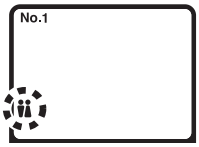
Zakres ustawienia: od 6 do 80 lat

1) Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby dopasować wiek.



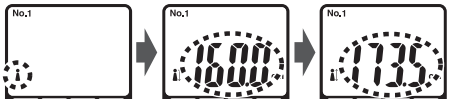
2) Naciśnij przycisk SET (USTAW), aby potwierdzić.

Następnie na wyświetlaczu zamigają ikony płci.



4. [ABY USTAWIĆ PŁEĆ I WZROST]

Ustaw płeć — (MĘŻCZYZNA) lub (KOBIETA) — a następnie w taki sam sposób ustaw wzrost.



Po wyświetleniu wszystkich ustawień w celu ich potwierdzenia na wyświetlaczu pojawi się wartość „0.0 kg”.

Ustawienia zostaną zapamiętane.

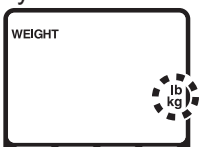
Wybór jednostek pomiaru

Dla ustawień wzrostu i masy ciała można zmienić jednostki pomiaru.

1. Włącz zasilanie.

Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”. Poczekaj na wyświetlenie wartości „0.0 kg”.

2. Przytrzymaj przycisk ▼ do momentu zamigania jednostek „lb” i „kg” na wyświetlaczu.



3. Naciśnij przycisk ▲/▼, aby wybrać jednostkę „kg” lub „lb”.

Automatycznie zmieni to również jednostka „cm” i „in”.

4. Naciśnij przycisk SET (USTAW), aby potwierdzić.

Wszystkie wartości pomiarów wzrostu i masy ciała będą wyświetlane w nowych jednostkach. Ustawienia zostaną zachowane do momentu wprowadzenia ponownych zmian.

Zmiana danych osobistych

1. Włącz zasilanie.

Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”. Poczekaj na wyświetlenie wartości „0.0 kg”.

2. Naciśnij przycisk profilu osobistego, aby wybrać numer profilu.

1) Twój numer mignie raz na wyświetlaczu.

2) Naciśnij przycisk SET (USTAW), aby potwierdzić.



Następnie na wyświetlaczu zamiga wybrane ustawienie wieku.

3. Za pomocą przycisku ▲ lub ▼ zmodyfikuj wybrany element, a następnie naciśnij przycisk SET (USTAW). Na wyświetlaczu wyświetlane będą kolejno ustawienia wieku, płci i wzrostu.

Usuwanie danych osobistych

1. Włącz zasilanie.

Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”. Poczekaj na wyświetlenie wartości „0.0 kg”.

2. Naciśnij przycisk profilu osobistego, aby wybrać numer profilu.

1) Twój numer mignie raz na wyświetlaczu.

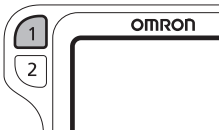
2) Naciśnij przycisk SET (USTAW), aby potwierdzić.



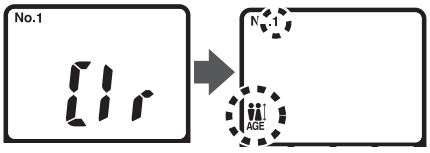
Następnie na wyświetlaczu zamiga wybrane ustawienie wieku.

3. Usuń dane osobiste.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk profilu osobistego przez ponad dwie sekundy.



Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Clr”, a wartości danych osobistych zostaną usunięte z pamięci.



Wyłącznik zasilania

Urządzenie wyłączy się automatycznie w przypadku spełnienia jednego z następujących warunków:

1. Urządzenie nie jest używane przez minutę po pojawieniu się na ekranie wartości „0.0 kg”.
2. Podczas wprowadzania informacji osobistych przez 5 minut nie zostały wprowadzone żadne dane.
3. Urządzenie nie jest używane przez 5 minut od momentu wyświetlenia wyników pomiaru.
4. Urządzenie nie jest używane przez 5 minut od momentu wyświetlenia wyniku pomiaru samej masy ciała.

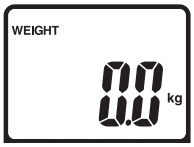
PL

4. Wykonywanie pomiaru

Pomiar należy przeprowadzać na twardej i równej powierzchni.

1. Włącz zasilanie.

Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”.



* W przypadku wejścia na urządzeniu przed wyświetleniem wartości „0.0 kg” na wyświetlaczu, pojawi się komunikat błędu „Err”.

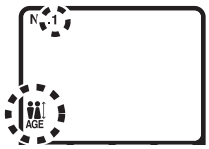
2. Po pojawieniu się na wyświetlaczu wartości „0.0 kg”, wyjmij go.

Uwaga: Wyświetlacza nie należy wyjmować przed pojawieniem się na nim wartości „0.0 kg”. W przeciwnym razie masa wyświetlacza zostanie dodana do masy ciała, co spowoduje otrzymanie niepoprawnego wyniku.

3. Wybierz numer profilu osobistego.

Naciśnij numer zapisanego profilu osobistego, trzymając wyświetlacz. Wybrana liczba zostanie wyświetlona po pojedynczym mignięciu.

Jeśli pojawi się następujący komunikat:



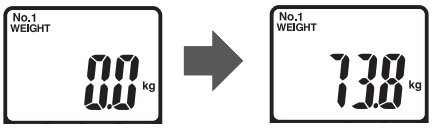
Twoje dane osobiste nie zostały zachowane pod wybranym numerem profilu osobistego. Sprawdź w części 3 w celu uzyskania informacji na temat zapisywania danych osobistych.

Gdy w urządzeniu nie ma zapisanych danych osobistych (tryb GOŚĆ):

1) Trzymając wyświetlacz, naciśnij przycisk GUEST (GOŚĆ).
2) Na wyświetlaczu wyświetlony zostanie znacznik GOŚCIA, „G”.
3) Ustaw dane osobiste (wiek, płeć, wzrost). Przeczytaj kroki 3 do 4 w rozdziale 3, Ustawianie i zapamiętywanie danych osobistych.

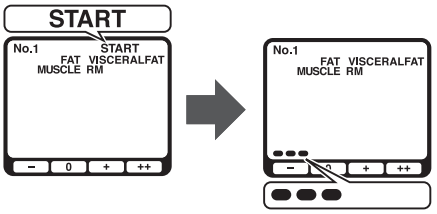
4. Rozpocznij pomiar.

1) Stań na jednostce centralnej i umieść stopy na elektrodach, równomiernie rozmieszczając ciężar.



Wyświetlacz pokaże masę ciała, a następnie wynik pomiaru masy ciała zamiga dwukrotnie.
Urządzenie rozpocznie pomiar procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele, poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej, procentowej zawartości mięśni szkieletowych, wskaźnika BMI oraz metabolizmu spoczynkowego.

2) Po pojawieniu się na wyświetlaczu komunikatu „START” wyciągnij ręce pod kątem 90° względem ciała.



Wskaźniki na pasku postępu pomiaru u dołu wyświetlacza będą pojawiać się stopniowo, od lewej do prawej.

3) Po zakończeniu pomiaru zostanie ponownie wyświetlona masa ciała. W tym momencie można zejść z urządzenia.

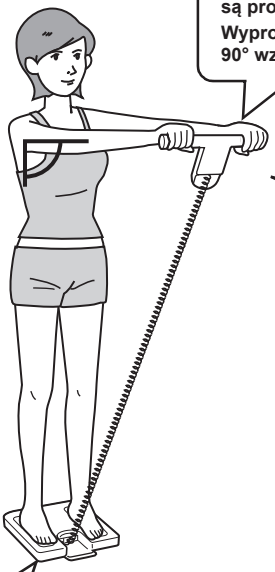


Prawidłowa postawa pomiarowa



Po zmierzeniu masy ciała.





(2)

Ręce są wyciągnięte poziomo, łokcie są proste.
Wyprostuj ręce pod kątem 90° względem ciała.

(3)

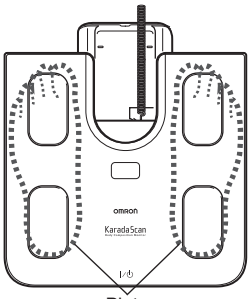


Trzymaj wyświetlacz tak, aby widzieć ekran.

(1)

Wyprostuj plecy oraz kolana i patrz przed siebie.

Stań boso na jednostce centralnej.



Pięty

- Upewnij się, że obie pięty są ustawione w pokazany sposób. Stań w taki sposób, aby ciężar był równomiernie rozmieszczony na platformie pomiarowej.

Ściśnij mocno elektrody.



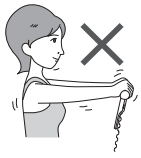
Umieść środkowe palce we wgłębieniach znajdujących się z tyłu elektrod.

Przytrzymaj mocno wewnętrzne elektrody kciukiem i palcem wskazującym.

Przytrzymaj zewnętrzne elektrody czwartym i małym palcem.

Pozycje, jakich należy unikać podczas pomiaru

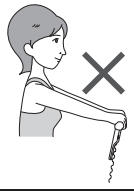
Ruch podczas pomiaru



Zgięcie rąk



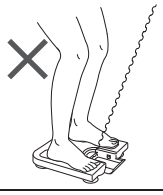
Ręce za wysoko lub za nisko



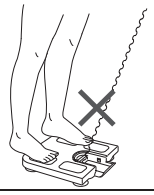
Wyświetlacz skierowany ku górze



Kolana ugięte



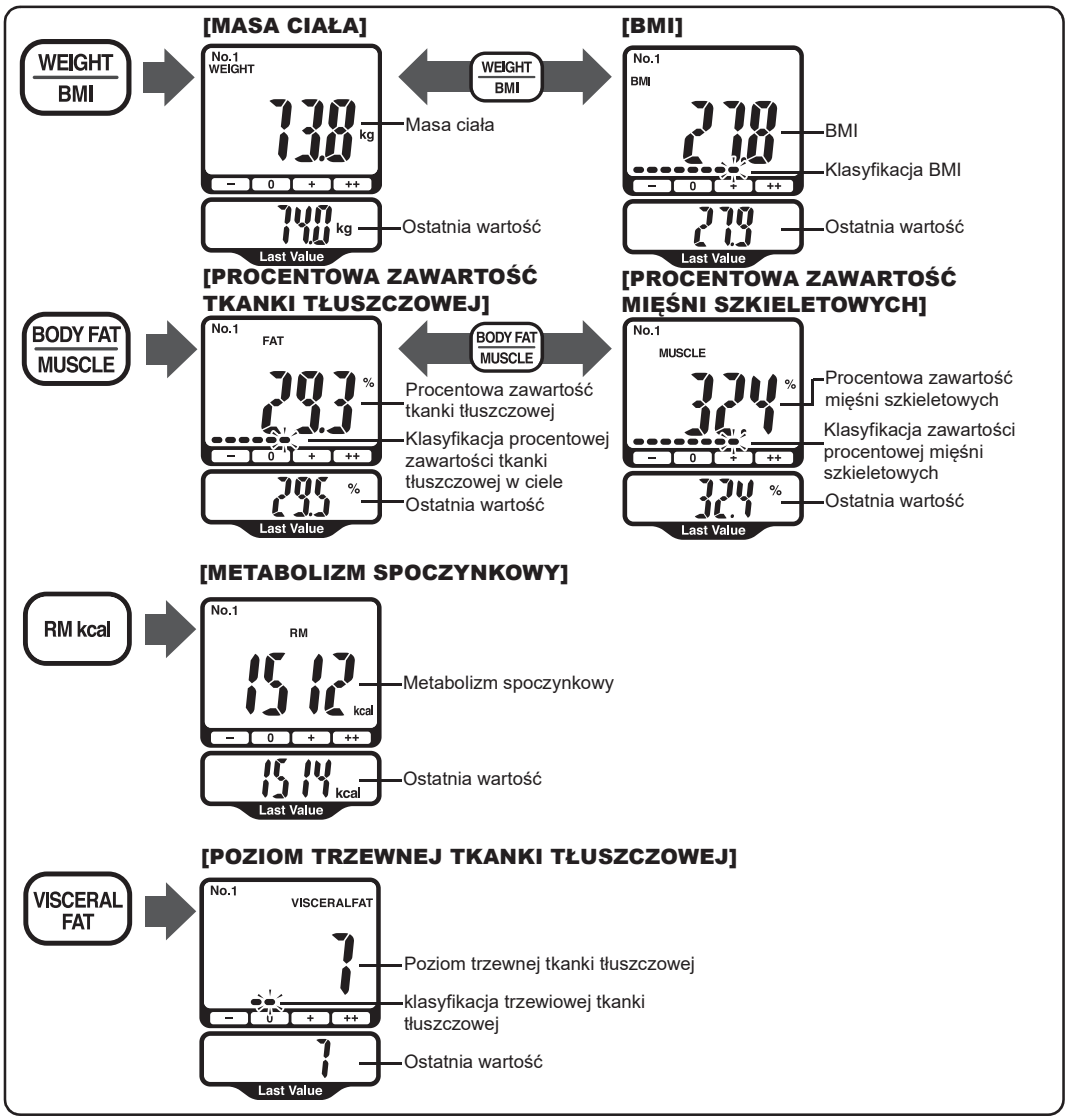
Stanie na krawędzi urządzenia



PL

5. Sprawdź wyniki pomiaru.

Naciśnij odpowiedni przycisk, aby wyświetlić wyniki pomiaru. W obszarze Last Value (Ostatnia wartość) zostaną wyświetlone ostatnie wartości poprzedniego pomiaru.



Uwaga: W przypadku dzieci (od 6 do 17 lat) urządzenie wyświetli masę ciała, klasyfikację procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, procentową zawartość mięśni szkieletowych, wskaźnik BMI i klasyfikację BMI oraz metabolizm spoczynkowy.

Interpretacja wyniku procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele

Dane w poniższej tabeli pochodzą z badań przeprowadzonych przez HD McCarthy i in., International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 i Gallagher, i in., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, wrzesień 2000 i zostały sklasyfikowane wg czterech poziomów przez Omron Healthcare.

Płeć	Wiek	– (Niska)	0 (Normalna)	+ (Wysoka)	++ (Bardzo wysoka)
Kobieta	**6**	< 13,8%	13,8–24,9%	25,0–27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4–27,0%	27,1–29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1–29,1%	29,2–31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8–30,8%	30,9–33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≧ 37,4%
	18–39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≧ 39,0%
	40–59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≧ 40,0%
	60–80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≧ 42,0%
Mężczyzna	**6**	< 11,8%	11,8–21,7%	21,8–23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1–23,2%	23,3–25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4–24,8%	24,9–27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6–26,5%	26,6–30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≧ 26,9%
	18–39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≧ 25,0%
	40–59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≧ 28,0%
	60–80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≧ 30,0%

Interpretacja wyniku poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej

Poziom trzewnej tkanki tłuszczowej	Klasyfikacja poziomu
1–9	0 (Normalna)
10–14	+ (Wysoka)
15–30	++ (Bardzo wysoka)

Zgodnie z badaniami firmy Omron Healthcare

PL

Interpretacja wyników BMI

BMI	BMI (Uznane przez WHO)	Pasek kwalifikacji BMI (– 0 + ++)	Wskaźnik BMI
BMI < 18,5	- (Niedowaga)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normalna)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Nadwaga)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Otyłość)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Wspominane wyżej wskaźniki odnoszą się do wartości służących do oceny otyłości zaproponowanych przez WHO – Światową Organizację Zdrowia.

Interpretacja wyniku pomiaru procentowej zawartości mięśni szkieletowych (dorośli)

Płeć	Wiek	– (Niska)	0 (Normalna)	+ (Wysoka)	++ (Bardzo wysoka)
Kobieta	**18–39**	< 24,3%	24,3–30,3%	30,4–35,3%	≧ 35,4%
	40–59	< 24,1%	24,1–30,1%	30,2–35,1%	≧ 35,2%
	60–80	< 23,9%	23,9–29,9%	30,0–34,9%	≧ 35,0%
Mężczyzna	**18–39**	< 33,3%	33,3–39,3%	39,4–44,0%	≧ 44,1%
	40–59	< 33,1%	33,1–39,1%	39,2–43,8%	≧ 43,9%
	60–80	< 32,9%	32,9–38,9%	39,0–43,6%	≧ 43,7%

Zgodnie z badaniami firmy Omron Healthcare

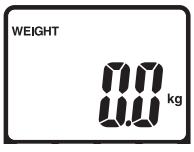
6. Po potwierdzeniu wyników wyłącz zasilanie.

Uwaga: Gdy zasilanie nie zostanie wyłączone, urządzenie wyłączy się automatycznie po 5 minutach. Należy ponownie umieścić wyświetlacz w uchwycie na jednostce centralnej, jak pokazano w części 8.

5. Pomiar wyłącznie masy ciała

1. Włącz zasilanie.

Na wyświetlaczu zamiga komunikat „CAL”, a następnie pojawi się wartość „0.0 kg”.



Uwaga: W przypadku wejścia na urządzeniu przed wyświetleniem wartości „0.0 kg” na wyświetlaczu, pojawi się komunikat błędu „Err”.

2. Po pojawieniu się na wyświetlaczu wartości „0.0 kg” stań na urządzeniu.

Uwaga: Wyświetlacz należy przechowywać w podstawce wyświetlacza.

3. Sprawdź wynik pomiaru.

Wyświetlona zostanie masa ciała, która zamiga dwukrotnie, informując, że pomiar się zakończył.

Uwaga: Na tym etapie wyniki pomiaru można również sprawdzić, wyjmując wyświetlacz.

4. Po zakończeniu pomiaru należy zejść z urządzenia i wyłączyć je.

6. Wyświetlanie błędów

Prezentacja błędu	Przyczyna	Działanie korygujące
Err 1	Dłonie lub stopy nie przylegają dokładnie do elektrod.	Należy ułożyć stopy lub dłonie tak, aby przylegały ściśle do elektrod, a następnie przeprowadzić pomiar (patrz część 4).
Err 2	Pozycja pomiarowa jest nieprawidłowa lub dłonie bądź stopy nie przylegają dokładnie do elektrod.	Wykonaj pomiar nie ruszając dłońmi ani stopami (patrz część 4).
Err 3	Dłonie lub stopy są zbyt suche.	Zwilż dłonie lub stopy wilgotnym ręcznikiem, a następnie powtórz pomiar.
Err 4	Wartości składu ciała znajdują się poza zakresem pomiarowym.	• Upewnij się, że ustawienia wieku, płci i wzrostu zachowane jako dane osobiste są poprawne. (Patrz „Ustawianie elementów” w części 9). • Jednostka centralna nie jest w stanie wykonywać pomiarów składu ciała wykraczającego poza zakres pomiarowy, nawet gdy ustawienia wieku, płci i wzrostu zostały wprowadzone poprawnie.
Err 5	Nieprawidłowa operacja.	Włóż ponownie baterie i powtórz pomiar. Jeśli błąd nadal występuje, należy skontaktować się z przedstawicielem serwisu firmy OMRON.
Err	Rozpoczęto pomiar, zanim na urządzeniu wyświetliła się wartość „0.0 kg”.	Wejdź na jednostkę centralną po wyświetleniu wartości „0.0 kg”.
	Urządzenie przesunięto przed wyświetleniem wartości „0.0 kg”.	Nie przesuwaj jednostki centralnej przed wyświetleniem wartości „0.0 kg”.
	Środek ciężkości uległ przesunięciu podczas pomiaru.	Podczas wykonywania pomiaru nie należy się ruszać.
	Masa ciała użytkownika wynosi 150 kg (330 lb) lub więcej.	Masa ciała 150 kg (330,0 lb) lub większa wykracza poza zakres pomiarowy urządzenia. Użytkownik nie może używać tego urządzenia.

7. Rozwiązywanie problemów

W razie wystąpienia podczas pomiarów jakichkolwiek niżej wymienionych problemów, należy najpierw sprawdzić, czy w odległości 30 cm od analizatora nie znajdują się jakieś urządzenia elektryczne.

Jeżeli problem się utrzymuje, należy zapoznać się z informacjami w poniższej tabeli.

PL

Problem	Przyczyna	Działanie korygujące
Wyświetlona wartość składu ciała jest nietypowo wysoka lub niska.	Patrz część „Informacje na temat składu ciała”.	
Zasilanie zostanie wyłączone automatycznie po 5 sekundach po potwierdzeniu masy ciała i przed obliczeniem procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele, poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej i procentowej zawartości mięśni szkieletowych, wskaźnika BMI oraz metabolizmu spoczynkowego.	Nie wybrano poprawnego profilu osobistego lub trybu GOŚĆ (na wyświetlaczu nie został wyświetlony numer profilu lub znacznik „G”).	Wybierz poprawny numer profilu osobistego lub tryb GOŚĆ (patrz część 4).
Po włączeniu zasilania nic nie widać na wyświetlaczu.	Nie włożono baterii.	Włóż baterie.
	Bieguny baterii nie zostały ustawione prawidłowo.	Włóż baterie ustawiając prawidłowo bieguny.
	Baterie są wyczerpane.	Wymień wszystkie cztery baterie na nowe. (patrz część 2).
	Przewód łączący jednostkę centralną z wyświetlaczem jest uszkodzony lub zużyty.	Skontaktuj się z najbliższym przedstawicielem serwisu firmy OMRON.

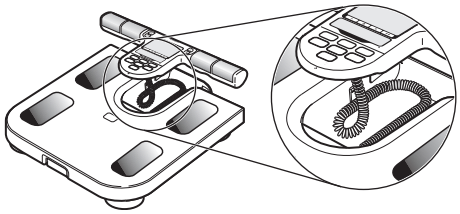
8. Jak dbać o urządzenie i przechowywać je

Jak czyścić urządzenie

- Przed użyciem należy zawsze upewnić się, że urządzenie jest czyste.
- Wytrzyj jednostkę główną suchą szmatką.
  W razie potrzeby należy użyć szmatki zwilżonej wodą i detergentem, dokładnie ją wyciskając przed przetarciem urządzenia, a następnie wysuszyć suchą szmatką.
- Elektrody można czyścić alkoholem, ale nie należy stosować go na innych częściach urządzenia.
- Urządzenia nie należy czyścić benzenem lub rozpuszczalnikiem.

Konserwacja i przechowywanie

- Wyświetlacz należy przechowywać w jednostce centralnej, jak pokazano na rysunku.
- Podczas przechowywania wyświetlacza należy unikać zagnieceń na przewodzie.



- Urządzenia nie należy przechowywać:
  - w warunkach wilgotnych, gdzie wilgoć lub woda mogą przedostać się do urządzenia,
  - w warunkach wysokotemperaturowych, z bezpośrednim działaniem światła słonecznego i w miejscach zakurzonych,
  - w warunkach zwiększonego ryzyka nagłych wstrząsów lub wibracji,
  - w miejscach przechowywania chemikaliów lub żrących gazów.

- Nie należy przeprowadzać samodzielnych napraw. To urządzenie zostało skalibrowane w czasie produkcji. Jeżeli użytkownik w dowolnym momencie podda w wątpliwość dokładność pomiarów, prosimy o kontakt z autoryzowanym dystrybutorem firmy OMRON. Ogólnie zaleca się kontrolę urządzenia co 2 lata w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania i dokładności.

9. Dane techniczne

Kategoria produktu	**Analizatory składu ciała**	
Opis produktu	Body Composition Monitor	
Model (kod)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Wyświetlacz	**Masa ciała:**	od 0 do 150 kg z dokładnością do 0,1 kg (od 0,0 do 330,0 funtów z dokładnością do 0,2 funta)
	Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej:	od 5,0 do 60,0% z dokładnością do 0,1%
	Procentowa zawartość mięśni szkieletowych:	od 5,0 do 50,0% z dokładnością do 0,1%
	BMI:	od 7,0 do 90,0 z dokładnością do 0,1
	Metabolizm spoczynkowy:	od 385 do 3999 kcal z dokładnością do 1 kcal
	Poziom trzewnej tkanki tłuszczowej:	30 poziomów z dokładnością do 1 poziomu
	Klasyfikacja BMI: – (Niedowaga) / 0 (Norma) / + (Nadwaga) / ++ (Otyłość), 4 stopnie, każdy z 3 poziomami	
	Klasyfikacja procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele i procentowej zawartości mięśni szkieletowych: – (Niska) / 0 (Normalna) / + (Wysoka) / ++ (Bardzo wysoka), 4 stopnie, każdy z 3 poziomami	
	Klasyfikacja poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej: – (Niski) / 0 (Normalny) / + (Wysoki) / ++ (Bardzo wysoki), 3 stopnie, każdy z 3 poziomami	
Ustawianie elementów	**Wzrost:** od 100,0 do 199,5 cm (od 3' 4" do 6' 6 3/4") **Wiek:** od 6 do 80 lat **Płeć:** Mężczyzna/kobieta * Jednostki miary: kg (cm) / lb (funty) (feet, ' • inch, " (stopy•cale)) * Zakres wieku dla procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, klasyfikacji procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, procentowej zawartości mięśni szkieletowych, BMI i klasyfikacji BMI oraz metabolizmu spoczynkowego wynosi od 6 do 80 lat. * Zakres wieku w przypadku poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej, klasyfikacji poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej i klasyfikacji procentowej zawartości mięśni szkieletowych wynosi od 18 do 80 lat.	
Dokładność pomiaru masy ciała	od 0,0 kg do 40,0 kg: ± 0,4 kg (od 0,0 funta do 88,2 funta: ± 0,88 funta) od 40,0 kg do 150,0 kg: ± 1% (od 88,2 funta do 330,0 funta: ± 1%)	
Dokładność (S.E.E.)	**Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej:**	3,5%
	Procentowa zawartość mięśni szkieletowych:	3,5%
	Poziom trzewnej tkanki tłuszczowej:	3 poziomy
Okres trwania	5 lat	
Zasilanie	4 baterie AA (R6) – można używać również alkaicznych baterii AA (LR6).	
Okres użytkowania baterii	Ok. 1 rok (w przypadku korzystania z baterii manganowych, przy czterech pomiarach dziennie)	
Temperatura / wilgotność / ciśnienie powietrza podczas pracy	od +10 do 40°C / od 30 do 85% wilg. względnej (bez skraplania) / od 700 do 1060 hPa	
Temperatura / wilgotność / ciśnienie przechowywania i transportu	od -20 do 60°C / od 10 do 95% wilg. względnej (bez skraplania) / od 700 do 1060 hPa	
Ochrona przed porażeniem prądem	Medyczne urządzenie elektryczne z zasilaniem wewnętrznym	
Część wchodząca w kontakt z ciałem użytkownika	Typ BF (elektrody chwytane rękami, elektrody pod stopy)	
Klasyfikacja IP	IP21	

*Klasyfikacja IP oznacza stopień ochrony wg normy IEC 60529.
Urządzenie posiada zabezpieczenie przed dostępem obcych ciał stałych o średnicy 12,5 mm, jak np. palec lub większy przedmiot. Urządzenie jest zabezpieczone przed wnikaniem pionowo spadających kropel wody.

Masa	Ok. 2,2 kg (4,85 lb) (łącznie z bateriami)	
Wymiary zewnętrzne	**Wyświetlacz:**	Ok. 300 (szer.) × 35 (wys.) × 147 mm (gł.) (Ok. 11 3/4" (szer.) x 1 3/8" (wys.) x 5 3/4" (gł.))
	Jednostka główna:	Ok. 303 (szer.) × 55 (wys.) × 327 mm (gł.) (Ok. 11 7/8" (szer.) x 2 1/8" (wys.) x 12 7/8" (gł.))
Zawartość opakowania	Urządzenie Body Composition Monitor, 4 AA baterie manganowe (R6), instrukcja obsługi, karta gwarancyjna	

Uwaga: Produkt może podlegać modyfikacjom technicznym bez wcześniejszego powiadomienia.
Każde poważne zdarzenie, które wystąpiło w związku z urządzeniem, prosimy zgłaszać producentowi i kompetentnemu organowi państwa członkowskiego, w którym znajduje się użytkownik.

CE 0197 UK CA 0086

PL

Opis symboli, które w zależności od modelu można znaleźć na samym urządzeniu, opakowaniu sprzedażowym lub w instrukcji obsługi			
	Część wchodząca w kontakt z ciałem użytkownika — typ BF Stopień ochrony przed porażeniem prądem (prąd upływu)		Zakres temperatury
IP XX	Stopień ochrony przed przedostaniem się wody do wnętrza urządzenia: IEC 60529		Zakres wilgotności
CE	Oznaczenie CE		Zakres ciśnienia atmosferycznego
SN	Numer seryjny	⎓	Prąd stały
	Sprawdzić w instrukcji obsługi		Niniejsze urządzenie nie powinno być używane przez osoby z implantami medycznymi, np. stymulatorami pracy serca, sztucznym sercem, płucem lub innymi elektronicznymi systemami podtrzymywania życia.
MD	Wyrób medyczny		Data produkcji
UK CA	Oznaczenie UKCA	UDI	Unikatowy identyfikator urządzenia



Prawidłowa utylizacja produktu
(Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

To oznaczenie, znajdujące się na produkcie lub w literaturze dotyczącej go, wskazuje, że po zużyciu nie należy utylizować go razem z innymi odpadami domowymi. Aby zapobiec możliwemu skażeniu środowiska lub szkodom dla zdrowia ludzkiego wynikłym z niekontrolowanej utylizacji odpadów, należy oddzielić je od innych typów odpadów i przetwarzać w odpowiedzialny sposób, działając na rzecz ponownego wykorzystania zasobów materiałowych.

Użytkownicy korzystający z urządzenia w domu powinni skontaktować się ze sprzedawcą detalicznym, u którego kupili produkt lub z lokalnym urzędem, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat gdzie i w jaki sposób można zutylizować produkt w sposób bezpieczny dla środowiska.

Użytkownicy komercyjni powinni skontaktować się z dostawcą i sprawdzić warunki oraz zasady umowy zakupu. Produktu nie należy łączyć z innymi odpadami handlowymi w celu utylizacji.

Produkt nie zawiera żadnych niebezpiecznych substancji.
Zużyte baterie należy usunąć zgodnie z krajowymi przepisami dotyczącymi ich utylizacji.

Ważne informacje dotyczące zgodności elektromagnetycznej (ang. Electro Magnetic Compatibility, EMC)

Niniejsze urządzenie wyprodukowane przez firmę OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. spełnia wymagania normy EN60601-1-2:2015 dotyczące zgodności elektromagnetycznej (EMC).
Dalsza dokumentacja zgodna z normą EMC dostępna jest w firmie OMRON HEALTHCARE EUROPE pod adresem podanym w tej instrukcji obsługi lub na stronie internetowej www.omron-healthcare.com.

Producent 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONIA
Przedstawiciel handlowy w UEj 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDIA www.omron-healthcare.com
Importer na terenie UE	
Siedziba produkcji	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Chiny
Filie	Importer i osoba odpowiedzialna na terenie Wielkiej Brytanii **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Data publikacji: 2022-11-01

Wyprodukowano w Chinach

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Monitor de composição corporal

• Manual de Instruções

PT

Agradecemos ter adquirido o monitor de composição corporal da OMRON.
Antes de utilizar a unidade pela primeira vez, leia atentamente este Manual de Instruções e utilize a unidade de forma segura e adequada.
Guarde sempre este Manual de Instruções num local acessível para futuras consultas.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-PT-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Monitor de composição corporal

Caro cliente,

Obrigado por ter adquirido este monitor de composição corporal da OMRON de alta qualidade. Com este dispositivo médico, poderá medir com precisão os seguintes parâmetros de composição corporal e interpretar imediatamente os resultados:

- Gordura corporal (em %)
- Gordura visceral (até 30 níveis)
- Índice de massa corporal (IMC)
- Músculos esqueléticos (em %)

Além disso, o cálculo da taxa metabólica em repouso (em kcal) determina as necessidades calóricas diárias e pode servir como uma referência para programas de redução de peso.

A tecnologia de 8 sensores exclusiva da OMRON que utiliza ambas as mãos e pés oferece um dos métodos mais precisos de medição da composição corporal.

O monitor de composição corporal BF511 da OMRON é indicado para crianças a partir dos 6 anos de idade e adultos e consegue pesar pessoas com até 150 kg.
Este monitor deve ser utilizado por adultos que compreendem este manual de instruções.

Leia cuidadosamente este manual de instruções antes da utilização e para obter mais informações sobre funções individuais.

Guarde este manual para consulta futura. Não utilize este monitor para outros fins que os mencionados no presente manual.

Índice

Antes de utilizar o monitor

Notas sobre segurança 2
Informações sobre a composição corporal 3

Instruções de funcionamento

1. Conheça o seu monitor 5
2. Colocar e substituir as pilhas 5
3. Definir e guardar dados pessoais 6
4. Efectuar uma medição 8
5. Medir apenas o peso 12

Cuidados e manutenção

6. Mensagens de erro 13
7. Resolução de problemas 13
8. Como conservar e guardar o monitor 14
9. Dados técnicos 15

PT

Notas sobre segurança

Os símbolos utilizados e as respectivas definições são os seguintes:

⚠**Perigo:**	A utilização inadequada poderá ser perigosa e resultar em morte ou danos físicos graves.
⚠**Advertência:**	A utilização inadequada poderá resultar em morte ou danos físicos graves.
⚠**Cuidado:**	A utilização inadequada poderá resultar em danos físicos ou materiais.

⚠Perigo:

- Nunca utilize este aparelho em conjunto com os dispositivos médicos electrónicos seguintes:

(1) implantes médicos electrónicos, como pacemakers,
(2) sistemas de suporte vital electrónicos, como um coração/pulmão artificial,
(3) dispositivos médicos electrónicos portáteis, como um electrocardiógrafo.



Este monitor poderá provocar o mau funcionamento desses dispositivos e constituir um risco de saúde sério para os seus utilizadores.

⚠Advertência:

- Nunca comece dietas ou exercícios terapêuticos sem consultar um médico ou especialista.
- Não utilize o monitor em superfícies escorregadias, como chão molhado.
- Mantenha o monitor fora do alcance das crianças. Este monitor contém peças pequenas que podem constituir um risco de asfixia se ingeridas por crianças.
- O fio do visor pode asfixiar acidentalmente crianças.
- Não salte para cima do monitor, nem pule em cima dele.
- Não utilize o monitor quando tiver o corpo e/ou os pés molhados, como depois de tomar banho.
- Coloque-se na unidade principal descalço. Se tentar utilizar o monitor com meias calçadas poderá escorregar e magoar-se.
- Não coloque os pés no bordo ou na área do visor da unidade principal.
- As pessoas com incapacidades ou debilidades físicas devem ser sempre assistidas por outra pessoa ao utilizar o monitor. Apoie-se num corrimão ou objecto semelhante para se colocar no monitor.
- Se o fluido das pilhas entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com bastante água limpa. Consulte um médico de imediato.
- O dispositivo pode aquecer em caso de avaria. Áreas com potencial aumento de temperatura:
  (1) Área em torno do compartimento das pilhas: 105 °C (máx.)
  (2) Eléctrodos e botões de utilização: 48 °C (máx.)
  Se o dispositivo avariar e não funcionar, interrompa imediatamente a sua utilização. Não aplique os eléctrodos nem continue a tocar nos botões de utilização durante 10 minutos ou mais.

⚠Cuidado:

- Este monitor destina-se apenas à utilização doméstica. Não se destina à utilização profissional em hospitais ou outras instalações médicas.
- Não desmonte, repare ou altere a unidade do visor ou a unidade principal.
- Durante a medição, certifique-se de que não se encontra nenhum telemóvel ou qualquer outro dispositivo eléctrico que emita campos electromagnéticos a 30 cm deste dispositivo. Estes campos podem dar origem ao funcionamento incorrecto do dispositivo e/ou à apresentação de leituras incorrectas.
- Tenha cuidado ao colocar a unidade do visor. Poderá entalar os dedos entre a pega e a unidade principal se a pressionar com muita força.
- Não utilize pilhas não especificadas para este monitor. Não insira as pilhas com a polaridade invertida.
- Substitua imediatamente as pilhas usadas por novas.
- Não elimine as pilhas queimando-as.
- Se o fluido das pilhas entrar em contacto com a pele ou a roupa, lave-os imediatamente com bastante água limpa.
- Quando não for utilizar o monitor durante um longo período de tempo (aproximadamente três meses ou mais), retire as pilhas.
- Não use pilhas de tipos diferentes ao mesmo tempo.
- Não use pilhas usadas e novas ao mesmo tempo.
- Retire a unidade do visor da unidade principal antes de se colocar no monitor. Se tentar retirar a unidade do visor antes de se colocar no monitor, poderá desequilibrar-se e cair.

Recomendações gerais:

- Não use o monitor em chão revestido com carpete ou tapete. É possível que não consiga obter uma medição correcta.
- Não coloque o monitor em locais muito húmidos e evite que seja salpicado com água.
- Não coloque o monitor perto de fontes de calor ou por baixo de aparelhos de ar condicionado e evite a luz directa do sol.
- Não utilize este monitor para outros fins que os mencionados no presente manual.
- Não puxe com força o fio da unidade do visor que está preso à unidade principal.
- Uma vez que o monitor é um instrumento de precisão, não o deixe cair nem o sujeite a vibrações ou choques violentos.
- A eliminação de pilhas usadas deve ser efectuada em conformidade com a legislação nacional para a eliminação de pilhas.
- Não lave a unidade do visor nem a unidade principal com água.
- Não limpe o monitor com gasolina, diluentes, álcool ou outros solventes voláteis.
- Não coloque o monitor em locais onde fique exposto a produtos químicos ou vapores corrosivos.
- Utilize as pilhas dentro do período recomendando mencionado.

Leia e siga as indicações de "Informações importantes relativas à Compatibilidade electromagnética (EMC)" na secção de Dados técnicos.

Informações sobre a composição corporal

Princípio do cálculo da composição corporal

A gordura corporal tem uma baixa condutividade eléctrica

O monitor BF511 mede a percentagem de gordura corporal através do método de bio-impedância (BI). Os músculos, os vasos sanguíneos e os ossos são tecidos corporais com um grande volume de água que conduzem a electricidade facilmente. A gordura corporal é constituída por tecidos com baixa condutividade eléctrica. O monitor BF511 envia uma corrente eléctrica extremamente baixa, de 50 kHz e menos de 500 μA, pelo corpo, para determinar a percentagem de tecidos gordos. Esta corrente eléctrica baixa não é sentida durante a utilização do monitor BF511.

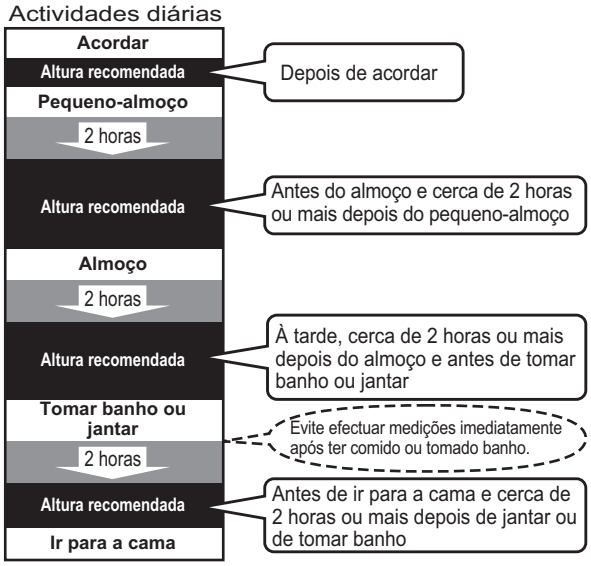
Para determinar a composição corporal, a balança utiliza a impedância eléctrica juntamente com as informações da sua altura, peso, idade e sexo para gerar resultados; com base nos dados da OMRON sobre composição corporal.

Mede todo o corpo para evitar a influência de variações

Ao longo do dia, a quantidade de água do corpo tem tendência para se acumular nos membros inferiores. É por isso que as pernas e os tornozelos têm tendência para inchar ao fim da tarde ou à noite. A proporção de água na parte superior e na parte inferior do corpo é diferente de manhã e à noite e isto significa que a impedância eléctrica do corpo também varia. Uma vez que o monitor BF511 usa eléctrodos tanto nas mãos como nos pés para efectuar as medições, pode reduzir a influência destas variações nos resultados da medição.

Alturas recomendadas para efectuar a medição

Compreender as alterações normais da sua percentagem de gordura corporal pode ajudá-lo a prevenir ou reduzir a obesidade. Ter consciência das alturas em que a percentagem de gordura corporal muda durante o seu dia-a-dia, irá ajudá-lo a medir, de modo exacto, a sua gordura corporal. Recomenda-se que utilize este monitor no mesmo ambiente e nas mesmas circunstâncias diárias. (Consulte a tabela)



Evite efectuar medições nas seguintes condições:

- imediatamente após exercício físico vigoroso, após um banho ou sauna.
- após beber álcool ou uma grande quantidade de água, após uma refeição (cerca de 2 horas).

Se for efectuada uma medição nestas condições físicas, a composição corporal calculada poderá divergir significativamente da percentagem real, uma vez que o volume de água no corpo está alterado.

O que é o IMC (índice de massa corporal)?

O IMC usa a seguinte fórmula simples para indicar a proporção entre o peso e a altura de uma pessoa.

IMC = peso (kg) / altura (m) / altura (m)

Para calcular a sua classificação do IMC, o monitor BF511 da OMRON usa as informações de altura guardadas no seu número de perfil pessoal ou as informações introduzidas no modo Guest.

Se o nível de gordura calculado pelo IMC for superior à norma internacional, existe uma maior probabilidade de contrair doenças comuns. Contudo, o IMC não indica todos os tipos de gordura.

PT

O que é a percentagem de gordura corporal?

A percentagem de gordura corporal refere-se à quantidade de massa corporal gorda em relação ao peso total do corpo, expressa em percentagem.

Percentagem de gordura corporal (%) =
{massa corporal gorda (kg) / peso (kg)} × 100

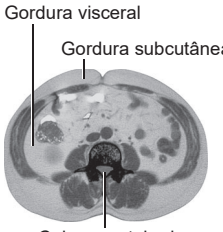
O dispositivo utiliza o método BI para calcular a percentagem de gordura corporal.

Consoante a distribuição da gordura no corpo, esta é classificada como gordura visceral ou gordura subcutânea.

O que é o nível de gordura visceral?

Gordura visceral = gordura à volta dos órgãos internos

Pensa-se que o excesso de gordura visceral está intimamente relacionado com maiores níveis de gordura na corrente sanguínea, o que pode dar origem a doenças comuns, como hiperlipidemia e diabetes, que prejudica a capacidade da insulina transferir energia da corrente sanguínea e usá-la nas células. De modo a prevenir ou a melhorar as condições de quem sofre de doenças comuns, é importante tentar reduzir os níveis de gordura visceral para um nível aceitável. As pessoas com níveis de gordura visceral elevados têm tendência para ter um estômago grande. No entanto, nem sempre é o caso e níveis de gordura visceral elevados podem dar origem a obesidade metabólica. As pessoas metabolicamente obesas (obesidade visceral com peso normal) apresentam níveis de gordura mais elevados que a média, mesmo que o peso da pessoa seja igual ou inferior à norma para a respectiva altura.

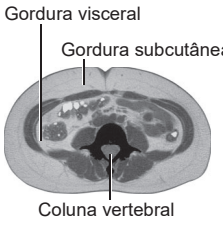


Exemplo de gordura visceral (imagem de MRI)

O que é a gordura subcutânea?

Gordura subcutânea = gordura que se encontra por baixo da pele

A gordura subcutânea não se acumula só à volta do estômago, mas também à volta da parte superior dos braços, das ancas e das coxas, podendo causar uma deformação das proporções do corpo. Embora não esteja directamente ligada ao aumento do risco de doenças, pensa-se que aumenta a tensão no coração e implica outras complicações. A gordura subcutânea não é indicada neste monitor, mas é incluída na percentagem de gordura corporal.



Exemplo de gordura subcutânea (imagem de MRI)

O que são os músculos esqueléticos?

Os músculos estão divididos em dois tipos, os músculos dos órgãos internos, como o coração, e os músculos esqueléticos ligados aos ossos, que são usados para mover o corpo. Os músculos esqueléticos podem ser aumentados através de exercício e outras actividades.

O aumento da proporção de músculos esqueléticos significa que o corpo consegue queimar energia mais facilmente, o que, por sua vez, significa que é menos provável que esta se transforme em gordura e facilita um estilo de vida energético.

O que é o metabolismo em repouso?

Independentemente do seu nível de actividade, é necessário um nível mínimo de consumo calórico para suportar as funções

diárias do corpo. Conhecido como metabolismo em repouso, indica a quantidade de calorias que precisa de ingerir para ter a energia suficiente para o corpo funcionar.

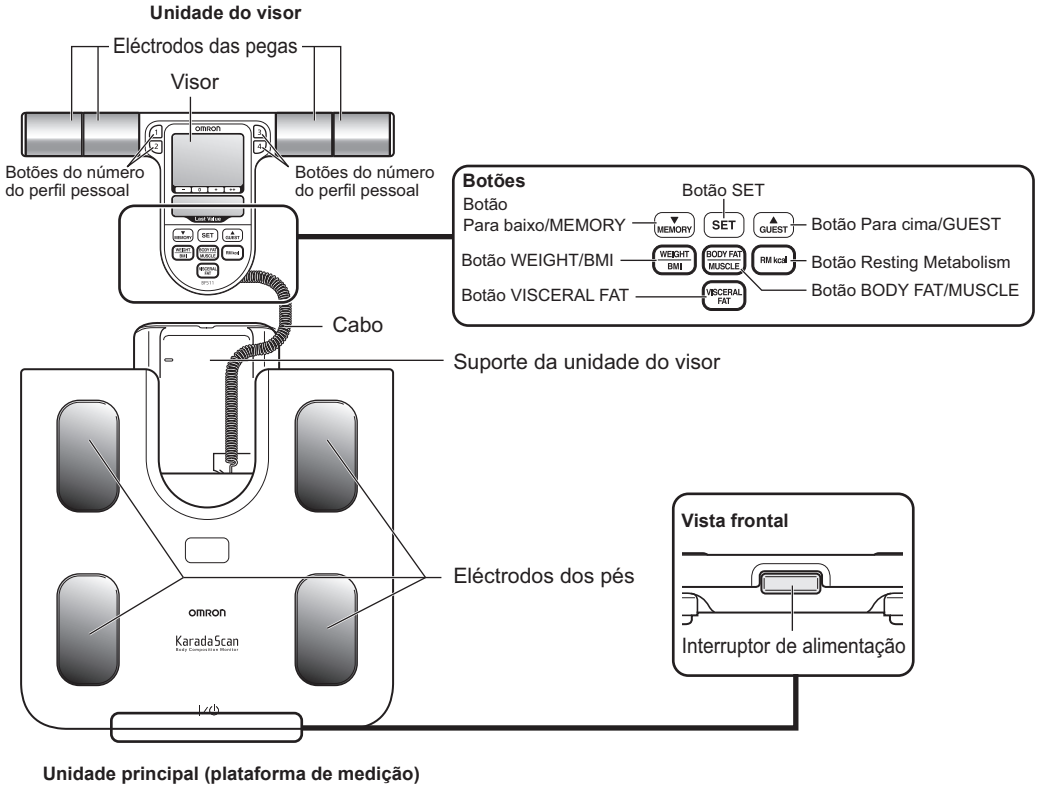
Os resultados calculados podem divergir da percentagem de gordura corporal real

A percentagem de gordura corporal medida por este monitor pode divergir significativamente da percentagem real nas seguintes situações:

Idosos (mais de 81 anos)/pessoas com febre/praticantes de musculação ou atletas de competição/pacientes sujeitos a tratamentos de diálise/pacientes com osteoporose com densidade óssea muito reduzida/grávidas/ pessoas com edema

Estas diferenças podem estar relacionadas com variações dos fluidos corporais e/ou da composição corporal.

1. Conheça o seu monitor

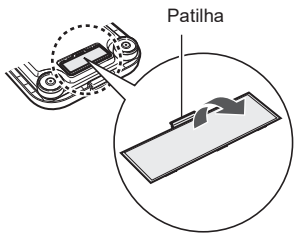


2. Colocar e substituir as pilhas

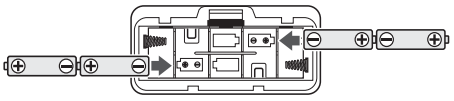
1. Abra a tampa do compartimento das pilhas na parte posterior da unidade principal.

1) Prima a patilha da tampa do compartimento das pilhas para a libertar.

2) Puxe-a para cima, conforme indicado.



2. Coloque as pilhas com a polaridade correcta, conforme marcado no compartimento das pilhas.



3. Feche a tampa do compartimento das pilhas.

Vida útil e substituição das pilhas

Quando o indicador de pilhas fracas ( ) aparecer, substitua as quatro pilhas por outras novas.

Os dados guardados na memória são mantidos mesmo quando as pilhas são retiradas.

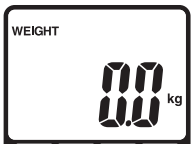
- Substitua as pilhas com o monitor desligado.
- A eliminação de pilhas usadas deve ser efectuada em conformidade com a legislação nacional para a eliminação de pilhas.
- As quatro pilhas AA têm uma vida útil aproximada de 1 ano (quando as medições são efectuadas quatro vezes por dia).
- Uma vez que as pilhas fornecidas se destinam apenas para testar o monitor, as mesmas poderão ter um período de vida útil mais curto.

PT

3. Definir e guardar dados pessoais

Para a medição da composição corporal, é necessário definir os seus dados pessoais (idade, sexo, altura).

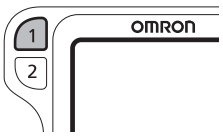
1. Ligue o monitor.



"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".

* Espere até visualizar a indicação "0.0 kg".

2. Prima o botão do número de perfil pessoal para seleccionar o seu número de perfil pessoal.

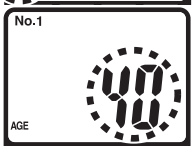


1) O número seleccionado pisca no visor.



2) Prima o botão SET para confirmar.

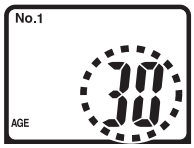
Em seguida, a idade predefinida pisca no visor.



3. [PARA DEFINIR A IDADE]

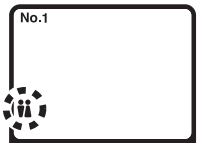
Intervalo de definição: 6 a 80 anos

1) Prima o botão ▲ ou ▼ para definir a idade.



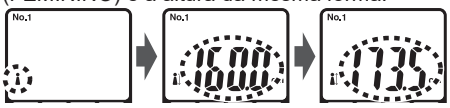
2) Prima o botão SET para confirmar.

Em seguida, o ícone do sexo pisca no visor.



4. [PARA DEFINIR O SEXO E A ALTURA]

Defina o sexo (MASCULINO) ou (FEMININO) e a altura da mesma forma.



Depois de serem apresentadas todas as definições para serem confirmadas, aparece "0.0 kg" no visor.

As definições estão concluídas.

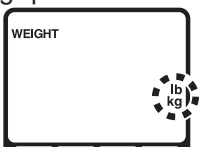
Seleccionar a unidade de medida

Pode alterar as unidades de medida usadas nas definições da altura e do peso.

1. Ligue o monitor.

"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".
Espere até que "0.0 kg" apareça no visor.

2. Mantenha o botão ▼ premido até "lb" e "kg" piscarem no visor.



3. Prima o botão ▲/▼ para seleccionar "kg" ou "lb".

Isto também irá alterar "cm" automaticamente para "in".

4. Prima o botão SET para confirmar.

Todas as medições de altura e peso são indicadas utilizando as novas unidades de medida. As alterações permanecem activas até voltar a alterá-las.

Alterar os dados pessoais

1. Ligue o monitor.

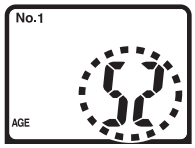
"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".
Espere até que "0.0 kg" apareça no visor.

2. Prima o botão do número de perfil pessoal para seleccionar o seu número de perfil pessoal.

1) O seu número pisca uma vez no visor.

2) Prima o botão SET para confirmar.

Em seguida, a idade seleccionada pisca no visor.



3. Com o botão ▲ ou ▼ , pode modificar o item seleccionado, premindo em seguida o botão SET. O visor irá mudar pela seguinte ordem: idade, sexo e altura.

Eliminar os dados pessoais

1. Ligue o monitor.

"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".
Espere até que "0.0 kg" apareça no visor.

2. Prima o botão do número de perfil pessoal para seleccionar o seu número de perfil pessoal.

1) O seu número pisca uma vez no visor.

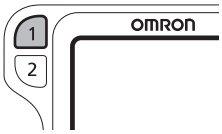
2) Prima o botão SET para confirmar.

Em seguida, a idade seleccionada pisca no visor.

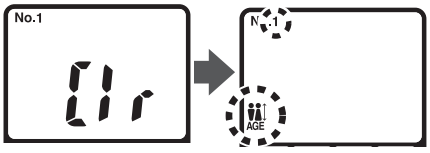


3. Elimine os dados pessoais.

Prima o botão do número de perfil pessoal durante mais de dois segundos.



"Clr" irá aparecer no visor e os dados pessoais serão eliminados da memória.



Interruptor de alimentação

A alimentação desliga-se automaticamente nas seguintes condições:

1. se o monitor não for utilizado no espaço de um minuto após "0.0 kg" aparecer no visor,
2. se não forem introduzidas informações durante 5 minutos nos dados pessoais,
3. se o monitor não for utilizado durante 5 minutos depois de serem indicados os resultados da medição,
4. cinco (5) minutos depois do resultado ser indicado ao medir apenas o peso.

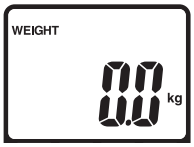
PT

4. Efectuar uma medição

A medição deve ser efectuada numa superfície plana e firme.

1. Ligue o monitor.

"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".



* Se se colocar no monitor antes de "0.0 kg" aparecer no visor, irá aparecer uma mensagem de erro "Err".

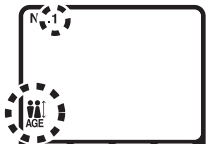
2. Quando aparecer "0.0 kg", tire a unidade do visor para fora.

Nota: Não tire a unidade do visor até que "0.0 kg" apareça no visor. Caso contrário, o peso do visor é adicionado ao seu peso corporal, gerando um resultado incorrecto.

3. Seleccione o número de perfil pessoal.

Prima o botão do número de perfil pessoal enquanto segura a unidade do visor. Irá aparecer o número seleccionado depois de piscar uma vez.

Se surgir a seguinte indicação:



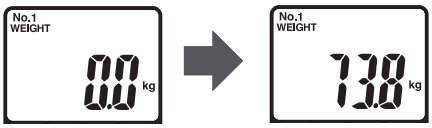
Os seus dados pessoais não estão guardados no número de perfil pessoal que seleccionou. Consulte a secção 3 para obter informações sobre como guardar dados pessoais.

Se não tiver dados pessoais guardados no monitor (modo GUEST):

1) Prima o botão GUEST enquanto segura a unidade do visor.
2) Aparece a indicação "G" de GUEST no visor.
3) Defina os dados pessoais (idade, sexo e altura). Leia os passos 3 a 4 da secção 3, Definir e guardar dados pessoais.

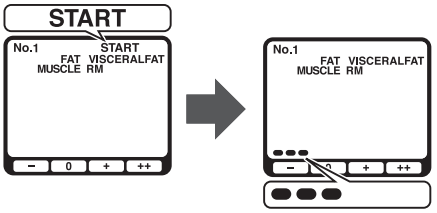
4. Comece a medição.

1) Coloque-se na unidade principal, com os pés sobre os respectivos eléctrodos e o peso distribuído uniformemente.



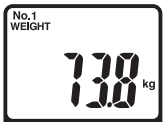
O visor irá indicar o peso e, em seguida, este resultado pisca duas vezes.
O monitor irá então começar a medir a percentagem de gordura corporal, o nível de gordura visceral, a percentagem de músculos esqueléticos, o IMC e o metabolismo em repouso.

2) Quando "START" aparecer no visor, estique os braços a direito, num ângulo de 90° em relação ao corpo.



Os indicadores da barra de evolução da medição, na parte inferior do visor, aparecem gradualmente da esquerda para a direita.

3) Depois de a medição estar concluída, o peso é indicado novamente. Nesta altura, pode então sair de cima do monitor.



Postura correcta para efectuar a medição



Depois de medir o peso.

90°

(2)

Os braços são elevados horizontalmente e os cotovelos são esticados a direito.
Estique os braços a direito, num ângulo de 90° em relação ao corpo.

(3)

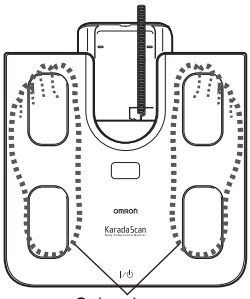


Segure a unidade do visor de maneira a conseguir ver o visor.

(1)

Mantenha os joelhos e as costas direitos e olhe em frente.

Coloque-se na unidade principal descalço.



Calcanhares

- Certifique-se de que os calcanhares estão posicionados conforme indicado. Coloque-se de forma a que o peso seja uniformemente distribuído pela plataforma de medição.

Pressione as palmas das mãos firmemente contra os eléctrodos das pegas.



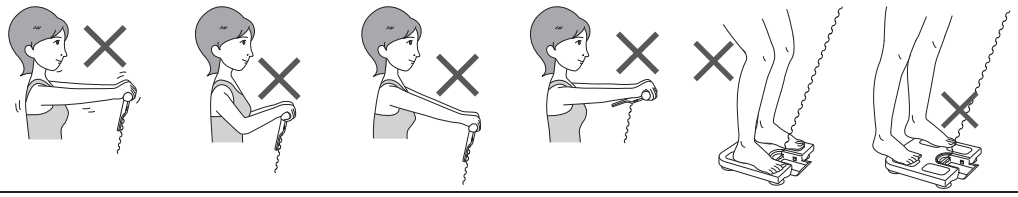
Coloque os dedos médios nos orifícios na parte posterior dos eléctrodos das pegas.

Agarre nos eléctrodos interiores firmemente com o polegar e o indicador.

Agarre nos eléctrodos exteriores com o anelar e o dedo mínimo.

Posturas a evitar durante a medição

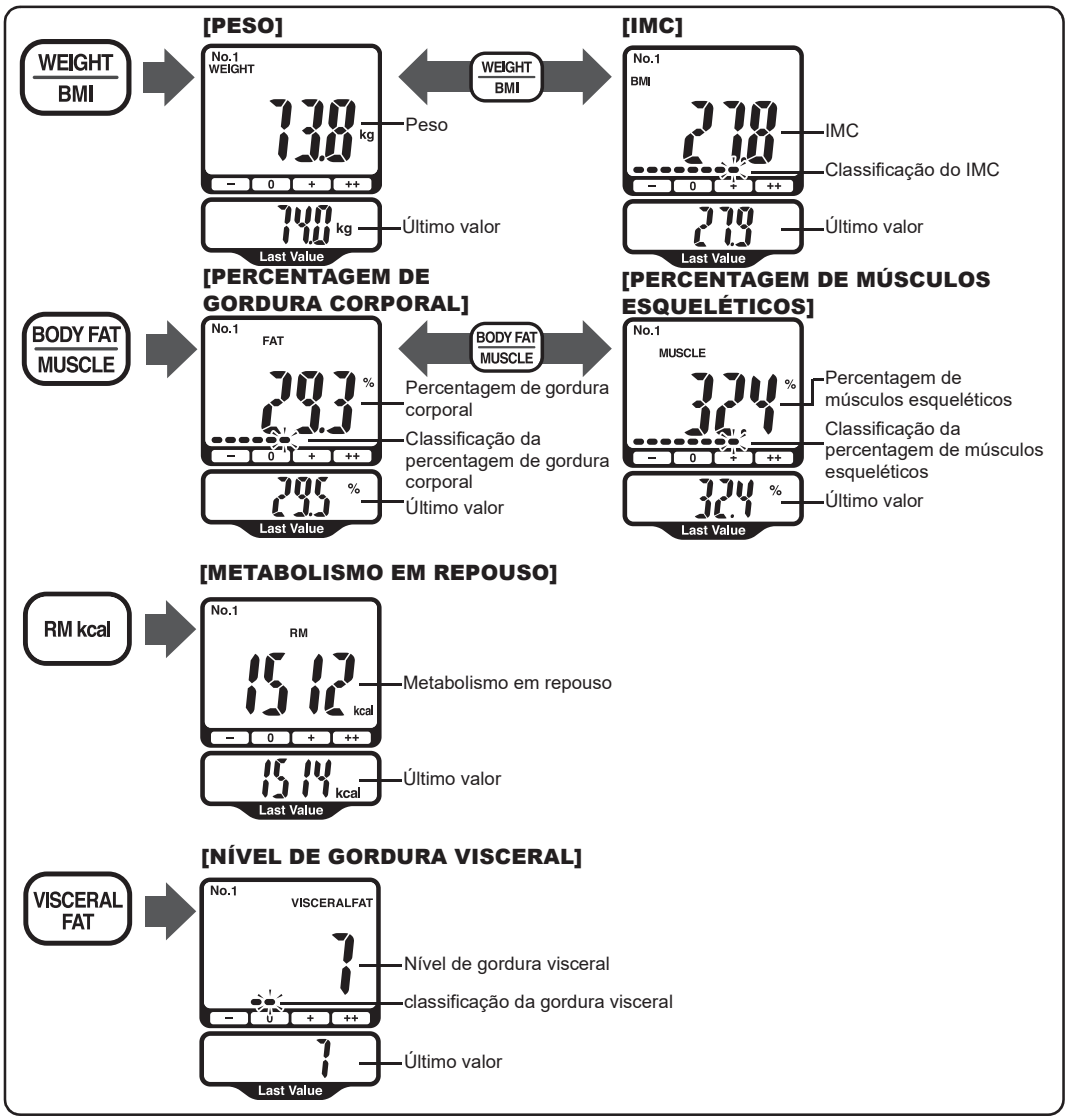
Movimento durante a medição	Braços dobrados	Braços demasiado baixos ou elevados	Visor virado para cima	Joelhos dobrados	Colocar-se no bordo do monitor



PT

5. Verifique os resultados da medição.

Prima o botão apropriado para visualizar os resultados da medição. Os últimos valores da medição anterior são apresentados na área Last Value (Último valor) do visor.



Nota: Para as crianças (6 a 17 anos), este monitor apresenta o peso, a classificação da percentagem de gordura corporal, a percentagem de músculos esqueléticos, o IMC e a classificação do IMC e o metabolismo em repouso.

Interpretar o resultado da percentagem de gordura corporal

A seguinte tabela baseia-se na pesquisa realizada por HD McCarthy et al, no International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, e por Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Set. 2000, e classificado em quatro níveis pela Omron Healthcare.

Sexo	Idade	– (Baixa)	0 (Normal)	+ (Alta)	++ (Muito alta)
Feminino	**6**	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Masculino	**6**	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

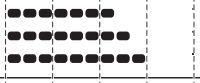
Interpretar o resultado do nível de gordura visceral

Nível de gordura visceral	Classificação do nível
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Alta)
15 - 30	++ (Muito alta)

De acordo com valores da Omron Healthcare

PT

Interpretar o resultado do IMC

IMC	IMC (de acordo com a OMS)	Barra de classificação do IMC – 0 + ++	Classificação do IMC
IMC < 18,5	- (Peso inferior ao normal)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ IMC < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ IMC < 30	+ (Excesso de peso)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ IMC	++ (Obeso)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Os índices supramencionados referem-se aos valores de avaliação da obesidade propostos pela OMS, a Organização Mundial de Saúde.

Interpretar o resultado da percentagem de músculos esqueléticos (para adultos)

Sexo	Idade	– (Baixa)	0 (Normal)	+ (Alta)	++ (Muito alta)
Feminino	**18-39**	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Masculino	**18-39**	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

De acordo com valores da Omron Healthcare

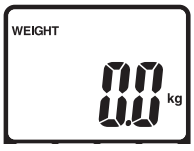
6. Depois de confirmar os resultados, desligue o monitor.

Nota: Caso se esqueça de desligar a alimentação, o monitor desliga-se automaticamente após 5 minutos. Volte a colocar a unidade do visor no suporte da unidade principal conforme ilustrado na secção 8.

5. Medir apenas o peso

1. Ligue o monitor.

"CAL" pisca no visor e, em seguida, muda para "0.0 kg".



Nota: Se se colocar no monitor antes de "0.0 kg" aparecer no visor, irá aparecer uma mensagem de erro "Err".

2. Quando aparecer "0.0 kg", coloque-se sobre o monitor.

Nota: Deixe a unidade do visor no respectivo suporte.

3. Verifique o resultado da medição.

O peso aparece no visor e pisca duas vezes indicando que a medição está concluída.

Nota: Nesta fase, também pode verificar o resultado da medição tirando a unidade do visor.

4. Quando a medição estiver concluída, saia de cima do monitor e desligue a alimentação.

6. Mensagens de erro

Mensagem de erro	Causa	Correcção
	As palmas das mãos ou as solas dos pés não estão a estabelecer o devido contacto com os eléctrodos.	Pressione as palmas das mãos ou as solas dos pés firmemente contra os eléctrodos e, em seguida, efectue a medição. (Consulte a secção 4.)
	A postura para a medição está incorrecta ou as palmas das mãos ou as solas dos pés não estão a estabelecer o devido contacto com os eléctrodos.	Efectue a medição sem mover as mãos ou as solas dos pés. (Consulte a secção 4.)
	As palmas das mãos ou as solas dos pés estão demasiado secas.	Humedeça as palmas das mãos ou as solas dos pés com uma toalha molhada e repita a medição.
	Os valores da composição corporal estão fora do intervalo mensurável.	• Certifique-se de que as definições de idade, sexo e altura guardadas como dados pessoais estão correctas. (Consulte Itens de definição na secção 9.) • A unidade principal não mede a composição corporal fora do seu intervalo de medição, mesmo que as definições de Idade, Sexo e Altura estejam correctas.
	Funcionamento anómalo.	Insira as pilhas novamente e repita a medição. Se este erro persistir, consulte o representante da OMRON mais próximo.
	Colocou-se no monitor antes de o visor indicar "0.0 kg".	Coloque-se no monitor depois de o visor indicar "0.0 kg".
	Moveu a unidade principal antes de o visor indicar "0.0 kg".	Não mova a unidade principal até o visor indicar "0.0 kg".
	Mexeu o corpo ao medir o peso.	Não se mexa ao medir o peso.
	O seu peso é 150 kg (330,0 lb) ou mais.	Um peso corporal de 150 kg (330,0 lb) ou mais está fora do intervalo de medição deste monitor. Não pode usar este monitor.

7. Resolução de problemas

Se ocorrer qualquer um dos seguintes problemas durante a medição, certifique-se primeiro de que não se encontra nenhum outro dispositivo eléctrico a 30 cm do monitor.

Se o problema persistir, consulte a seguinte tabela.

Problema	Causa	Correcção
O valor indicado de composição corporal é invulgarmente elevado ou baixo.	Consulte "Informações sobre a composição corporal".	
A alimentação desliga-se aproximadamente 5 minutos após o peso corporal ser confirmado e antes de ser medida a percentagem de gordura corporal, o nível de gordura visceral, a percentagem de músculos esqueléticos, o IMC e o metabolismo em repouso.	Não seleccionou o número de perfil pessoal correcto ou o modo GUEST. (O número de perfil pessoal ou "G" não aparece na unidade do visor.)	Seleccione o número de perfil pessoal correcto ou o modo GUEST. (Consulte a secção 4.)
O visor não indica nada quando a alimentação é ligada.	As pilhas não foram inseridas.	Insira as pilhas.
	As polaridades das pilhas não estão alinhadas correctamente.	Insira as pilhas alinhadas correctamente.
	As pilhas estão gastas.	Substitua as quatro pilhas por outras novas. (Consulte a secção 2.)
	O fio que liga a unidade principal à do visor está danificado ou gasto.	Contacte o representante da OMRON mais próximo.

PT

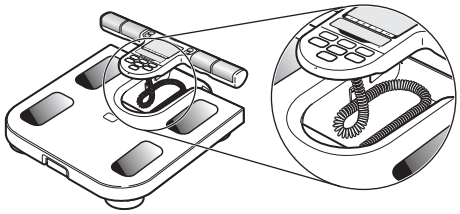
8. Como conservar e guardar o monitor

Como limpar o monitor

- Mantenha sempre o monitor limpo antes de o usar.
- Limpe a unidade principal com um pano macio seco.
  Se for necessário, utilize um pano molhado em água ou detergente e esprema-o bem antes de limpar o monitor, esfregando-o em seguida com um pano seco.
- Pode utilizar álcool de limpeza para limpar os eléctrodos, mas não o utilize noutras partes do monitor.
- Não utilize benzeno ou diluente para limpar o monitor.

Cuidado e arrumação

- Coloque a unidade do visor na unidade principal, conforme indicado.
- Ao colocar a unidade do visor, tenha cuidado para não dobrar o fio.



- Não guarde o monitor nas seguintes condições:
  - em locais húmidos onde água ou condensação possa entrar no monitor
  - em locais com temperaturas elevadas, luz directa do sol ou muito pó
  - em locais onde haja risco de choques repentinos ou vibrações
  - em locais onde sejam guardados químicos ou haja presença de gás corrosivo.

- Não efectue qualquer tipo de reparação. Este produto foi calibrado no momento do fabrico. Se a qualquer momento questionar a precisão das medições, contacte o seu distribuidor autorizado da OMRON. De modo geral, recomendamos que o dispositivo seja inspeccionado de 2 em 2 anos para garantir um funcionamento e precisão correctos.

9. Dados técnicos

Categoria do produto	**Analisadores de composição corporal**	
Descrição do produto	Monitor de composição corporal	
Modelo (código)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Visor	**Peso do corpo:**	0 a 150 kg com um incremento de 0,1 kg (0,0 a 330,0 lb com um incremento de 0,2 lb)
	Percentagem de gordura corporal:	5 a 60% com um incremento de 0,1%
	Percentagem de músculos esqueléticos:	5 a 50% com um incremento de 0,1%
	IMC:	7 a 90 com um incremento de 0,1
	Metabolismo em repouso:	385 a 3999 kcal com um incremento de 1 kcal
	Nível de gordura visceral:	30 níveis com um incremento de 1 nível
	Classificação do IMC: – (Baixo peso)/0 (Normal)/+ (Excesso de peso)/++ (Obesidade) 4 níveis com 3 subníveis cada	
	Classificação da percentagem de gordura corporal e da percentagem de músculos esqueléticos: – (Baixa)/0 (Normal)/+ (Alta)/++ (Muito alta) 4 níveis com 3 subníveis cada	
	Classificação do nível de gordura visceral: 0 (Normal)/+ (Alta)/++ (Muito alta) 3 níveis com 3 subníveis cada	
Limites dos parâmetros definidos	**Altura:** 100,0 a 199,5 cm (3' 4" a 6' 6 3/4") **Idade:** 6 a 80 anos **Sexo:** Homem/Mulher * Unidades de medida: kg (cm)/lb (pés•polegadas) * O intervalo de idade para a percentagem de gordura corporal, classificação da percentagem de gordura corporal, percentagem de músculos esqueléticos, IMC e classificação do IMC e taxa metabólica em repouso é de 6 a 80 anos. * O intervalo de idade para o nível de gordura visceral, classificação do nível de gordura visceral e classificação da percentagem de músculos esqueléticos é de 18 a 80 anos.	
Precisão do peso	0,0 kg a 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb a 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg a 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb a 330,0 lb: ± 1%)	
Precisão (erro padrão do cálculo)	**Percentagem de gordura corporal:**	3,5%
	Percentagem de músculos esqueléticos:	3,5%
	Nível de gordura visceral:	3 níveis
Tempo de vida útil	5 anos	
Fonte de alimentação	4 pilhas AA (R6) (também pode utilizar pilhas AA alcalinas (LR6).)	
Vida útil das pilhas	Aproximadamente 1 ano (se forem utilizadas pilhas de manganésio e forem efectuadas quatro medições por dia)	
Temperatura/humidade/ pressão atmosférica de funcionamento	+10 a 40 °C/30 a 85% de HR (sem condensação)/700 a 1060 hPa	
Temperatura/humidade/pressão atmosférica de armazenamento e transporte	-20 a 60 °C/10 a 95% de HR (sem condensação)/700 a 1060 hPa	
Protecção contra choque eléctrico	Equipamento ME com alimentação interna	
Peça aplicada	Tipo BF (eléctrodos das pegas, eléctrodos dos pés)	
Classificação IP	IP21	

*A classificação IP consiste nos graus de protecção fornecidos pela IEC 60529.
Este monitor está protegido contra a entrada de objectos estranhos sólidos com diâmetros de 12,5 mm, como um dedo ou outros objectos maiores. Este monitor está protegido contra a entrada de gotas de água verticais.

Peso	Aproximadamente 2,2 kg (4,85 lb) (incluindo as pilhas)	
Dimensões externas	**Unidade do visor:**	Aprox. 300 (L) × 35 (A) × 147 mm (P) (Aprox. 11 3/4" (L) x 1 3/8" (A) x 5 3/4" (P))
	Unidade principal:	Aprox. 303 (L) × 55 (A) × 327 mm (P) (Aprox. 11 7/8" (L) x 2 1/8" (A) x 12 7/8" (P))
Conteúdo da embalagem	Monitor de composição corporal, 4 pilhas de manganésio AA (R6), manual de instruções, cartão de garantia	

Nota: Sujeito a modificações técnicas sem aviso prévio.
Comunique ao fabricante e às autoridades competentes do Estado-Membro onde reside qualquer acidente grave que tenha ocorrido com este dispositivo.

CE 0197 UK CA 0086

PT

Descrição dos símbolos que, dependendo do modelo, podem estar presentes no próprio produto, na embalagem ou IM			
	Peça aplicada - Tipo BF Grau de protecção contra choque eléctrico (corrente de fuga)		Limite de temperatura
IP XX	Grau de protecção contra elementos exteriores fornecido pela IEC 60529		Limite de humidade
CE	Marca CE		Limite de pressão atmosférica
SN	Número de série	⎓	Corrente contínua
	O utilizador deve consultar as instruções de utilização		Este produto não deve ser utilizado por pessoas com implantes médicos, como por exemplo pacemakers, corações ou pulmões artificiais ou outros sistemas de suporte vital electrónicos.
MD	Dispositivo médico		Data de fabrico
UK CA	Marcação UKCA	UDI	Identificador de dispositivo único



Eliminação correcta deste produto (Resíduos de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Este símbolo, presente no produto ou na respectiva documentação, indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos urbanos no final do seu período de vida útil. Para impedir possíveis efeitos prejudiciais ao meio ambiente ou à saúde pública provocados pela eliminação não controlada de resíduos, separe este produto de outros tipos de resíduos e proceda à sua reciclagem de forma responsável, de modo a promover uma reutilização sustentável dos recursos.

Os utilizadores não profissionais devem contactar o revendedor ao qual tenham adquirido este produto ou as entidades oficiais locais, para saberem como e onde podem levar este produto para que seja reciclado de forma segura.

Os utilizadores profissionais devem contactar o fornecedor e verificar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deve ser misturado com outros resíduos urbanos para eliminação.

Este produto não contém substâncias perigosas.
A eliminação de pilhas usadas deve ser efectuada em conformidade com a legislação nacional para a eliminação de pilhas

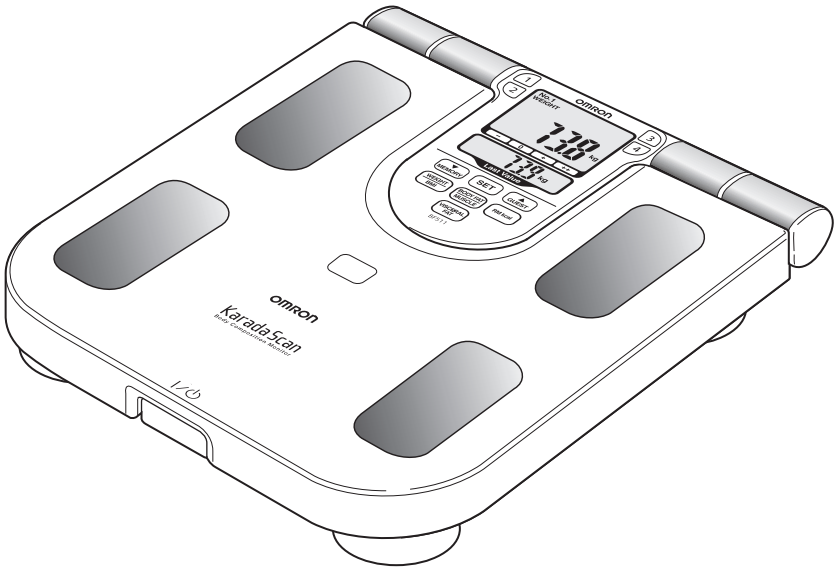
Informações importantes relativas à Compatibilidade electromagnética (EMC)

Este dispositivo fabricado pela OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. está em conformidade com a norma relativa à Compatibilidade electromagnética (EMC) EN60601-1-2:2015.
A OMRON HEALTHCARE EUROPE tem à disposição mais documentação sobre a norma EMC, sendo necessário escrever para a morada indicada no presente manual de instruções ou em www.omron-healthcare.com

Fabricante 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPÃO
Representante da UE 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAÍSES BAIXOS www.omron-healthcare.com
Importador na UE	
Local de produção	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Filiais	Importador no Reino Unido e pessoa responsável no RU **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Data de edição: 2022-11-01 Fabricado na China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Monitor pentru determinarea compoziţiei corporale

• Manual de instrucţiuni

RO

Vă mulţumim pentru achiziţionarea monitorului OMRON pentru determinarea compoziţiei corporale.
Înainte de prima utilizare a acestei unităţi, vă rugăm să citiţi cu atenţie acest Manual de instrucţiuni şi să utilizaţi unitatea în mod corespunzător şi în deplină siguranţă.
Vă rugăm să păstraţi acest Manual de instrucţiuni la îndemână pentru consultări viitoare.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-RO-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Monitor pentru determinarea compoziţiei corporale

Stimate client,

Vă mulţumim că aţi achiziţionat acest monitor de înaltă calitate pentru determinarea compoziţiei corporale OMRON. Cu acest dispozitiv medical, veţi avea posibilitatea de a măsura cu precizie următorii parametri ai compoziţiei corporale şi de a interpreta imediat rezultatele:

- Ţesut adipos (în %)
- Ţesut adipos visceral (până la 30 de niveluri)
- Indice de masă corporală (IMC)
- Muşchi scheletici (în %)

În plus, calcularea ratei metabolismului bazal (în kcal) determină necesarul zilnic de calorii şi poate fi utilizată ca referinţă în cadrul unui program de scădere în greutate.

Tehnologia unică OMRON cu 8 senzori cu utilizarea ambelor mâini şi picioare reprezintă una dintre cele mai precise metode de măsurare la nivelul întregului corp.

Monitorul pentru determinarea compoziţiei corporale OMRON BF511 este adecvat pentru copiii de vârste începând de la 6 ani şi peste şi pentru adulţi şi poate cântări persoane cu greutatea de până la 150 kg.
Acest aparat este destinat utilizării de către adulţii care pot înţelege acest manual de instrucţiuni.

Citiţi cu atenţie acest manual de instrucţiuni înainte de utilizare, precum şi pentru informaţii suplimentare privind fiecare funcţie în parte.

Vă rugăm să păstraţi acest manual în vederea consultării ulterioare. Nu utilizaţi acest aparat în alte scopuri decât cele specificate în acest manual.

Cuprins

Înainte de utilizarea aparatului
Note referitoare la siguranţă 2
Informaţii privind compoziţia corporală 3

Instrucţiuni de utilizare
1. Cunoaşterea aparatului 5
2. Introducerea şi înlocuirea bateriilor 5
3. Setarea şi stocarea în memorie a datelor personale 6
4. Efectuarea unei măsurători 8
5. Măsurarea exclusivă a greutăţii 12

Întreţinerea
6. Afişarea erorilor 13
7. Identificarea şi rezolvarea problemelor 13
8. Întreţinerea şi depozitarea aparatului 14
9. Date tehnice 15

RO

Note referitoare la siguranţă

Simbolurile utilizate şi definiţiile aferente sunt următoarele:

⚠Pericol:	Utilizarea incorectă poate cauza situaţii periculoase, ducând la leziuni corporale grave sau chiar la deces.
⚠Avertisment:	Utilizarea incorectă poate cauza leziuni corporale grave sau chiar decesul.
⚠Atenţie:	Utilizarea incorectă cauza leziuni corporale sau pagube materiale.

⚠Pericol:

- Nu utilizaţi niciodată acest aparat în combinaţie cu aparate medicale electronice precum:

(1) Implanturile electronice medicale cum ar fi stimulatoarele cardiace.



(2) Echipamentele electronice pentru menţinerea funcţiilor vitale, cum ar fi inima artificială sau plămânii artificiali.

(3) Dispozitive medicale electronice portabile, cum ar fi un electrocardiograf.

Acest aparat poate cauza funcţionarea defectuoasă a aparatelor şi echipamentelor menţionate, generând riscuri considerabile privind sănătatea utilizatorilor.

⚠Avertisment:

- Nu începeţi niciodată o cură de slăbire sau o terapie bazată pe exerciţii fizice fără a beneficia de asistenţa unui medic sau a unui specialist.
- Nu utilizaţi aparatul pe suprafeţe alunecoase, cum ar fi o podea umedă.
- Nu lăsaţi aparatul la îndemâna copiilor. Acesta conţine piese mici care pot reprezenta un pericol de asfixiere dacă sunt înghiţite de copii.
- Cablul unităţii de afişare ar putea cauza strangularea accidentală în cazul sugarilor.
- Nu faceţi mişcări bruşte atunci când vă urcaţi pe aparat sau când vă aflaţi pe acesta.
- Nu utilizaţi aparatul atunci când aveţi corpul şi/sau picioarele umede, de exemplu, nu utilizaţi aparatul după ce faceţi baie.
- Staţi în picioare, cu tălpile goale, pe aparat. Nu purtaţi şosete atunci când utilizaţi aparatul; în caz contrar, puteţi aluneca.
- Nu păşiţi pe marginea aparatului sau pe zona de afişare.
- Persoanele invalide sau cu debilitate fizică trebuie să beneficieze de ajutorul altei persoane la fiecare utilizare a aparatului. Când păşiţi pe aparat, utilizaţi o bară de sprijin sau un obiect asemănător.
- Dacă electrolitul bateriei intră în contact cu ochii, clătiţi imediat cu multă apă curată. Consultaţi imediat un medic.
- În cazul funcţionării defectuoase, aparatul se poate înfierbânta.
  Zonele în care temperatura ar putea să crească:
  (1) Zona din jurul compartimentului pentru baterii: 105 °C (max.)
  (2) Electrozii şi butoanele de acţionare: 48 °C (max.)
  Dacă dispozitivul se defectează şi nu mai funcţionează, încetaţi imediat utilizarea acestuia. Nu aplicaţi electrozii şi nu mai atingeţi butoanele de acţionare timp de cel puţin 10 minute.

⚠Atenţie:

- Acest aparat este destinat exclusiv uzului casnic. Aparatul nu este destinat uzului profesional în spitale sau alte unităţi medicale.
- Nu demontaţi, nu reparaţi şi nu modificaţi unitatea de afişare sau aparatul.
- În timpul măsurării, asiguraţi-vă că nu se află niciun telefon mobil sau orice alt tip de dispozitiv electric, care emite câmpuri electromagnetice, la 30 de cm de acest aparat. Acest lucru poate avea drept rezultat funcţionarea incorectă a dispozitivului şi/sau poate determina citirea unor valori inexacte.
- Procedaţi cu atenţie atunci când manipulaţi unitatea de afişare. Dacă apăsaţi prea tare aparatul, vă puteţi prinde degetele între mânerul acesteia şi aparat.
- Nu utilizaţi baterii care nu sunt recomandate pentru acest aparat. Nu montaţi bateriile cu polarităţile inversate.
- Înlocuiţi imediat bateriile uzate cu baterii noi.
- Nu aruncaţi bateriile în foc.
- Dacă electrolitul din baterii intră în contact cu pielea sau cu îmbrăcămintea, clătiţi imediat cu multă apă curată.
- Îndepărtaţi bateriile atunci când aparatul nu va fi utilizat pe o perioadă mai lungă de timp mai îndelungată (aproximativ trei luni sau mai mult).
- Nu combinaţi baterii care nu sunt de acelaşi tip.
- Nu combinaţi baterii vechi cu baterii noi.
- Înainte de a păşi pe aparat, îndepărtaţi unitatea de afişare de pe acesta. În cazul în care încercaţi să ridicaţi unitatea de afişare în timp ce păşiţi pe aparat, vă puteţi pierde echilibrul.

Recomandare generală:

- Nu amplasaţi acest aparat pe o suprafaţă de pardoseală capitonată, de exemplu, cu un covor sau preş. Este posibil ca măsurătorile corecte să fie imposibile în acest caz.
- Nu aşezaţi acest aparat în medii cu un grad de umiditate ridicat şi protejaţi-l împotriva împroşcării cu apă.
- Nu amplasaţi acest aparat în apropierea surselor de căldură sau dedesubtul aparatelor de aer condiţionat şi evitaţi expunerea acestuia la lumina directă a soarelui.
- Nu utilizaţi acest aparat în alte scopuri decât cele specificate în acest manual.
- Nu trageţi cu forţă de cablul unităţii de afişare ataşate la aparat.
- Deoarece acest aparat este un instrument de precizie, nu îl scăpaţi, nu îl supuneţi la vibraţii sau la şocuri puternice.
- Îndepărtarea bateriilor uzate trebuie efectuată în conformitate cu reglementările naţionale privind îndepărtarea bateriilor.
- Nu spălaţi cu apă unitatea de afişare sau aparatul.
- Nu ştergeţi aparatul utilizând benzen, gazolină, diluant, alcool sau alţi solvenţi volatili.
- Nu amplasaţi acest aparat în locuri în care poate fi expus la substanţe chimice sau vapori corozivi.
- Utilizaţi bateria în cadrul perioadei recomandate specificate pe aceasta.

Citiţi şi respectaţi indicaţiile din cadrul capitolului „Informaţii importante cu privire la compatibilitatea electromagnetică (CEM)“ din secţiunea Date tehnice.

Informaţii privind compoziţia corporală

Principiul de calcul al compoziţiei corporale

Ţesutul adipos are o conductibilitate electrică mică

Aparatul BF511 măsoară procentul de ţesut adipos prin metoda analizei impedanţei bioelectrice (IB). Muşchii, vasele sanguine şi oasele sunt ţesuturi ale corpului cu un conţinut ridicat de apă care conduc cu uşurinţă electricitatea. Ţesutul adipos are o conductibilitate electrică mică. Aparatul BF511 trimite prin corpul dumneavoastră un curent electric extrem de slab, de 50 kHz şi mai puţin de 500 μA, pentru a determina cantitatea de ţesut adipos. Acest curent electric slab nu este simţit în timp ce utilizaţi aparatul BF511.

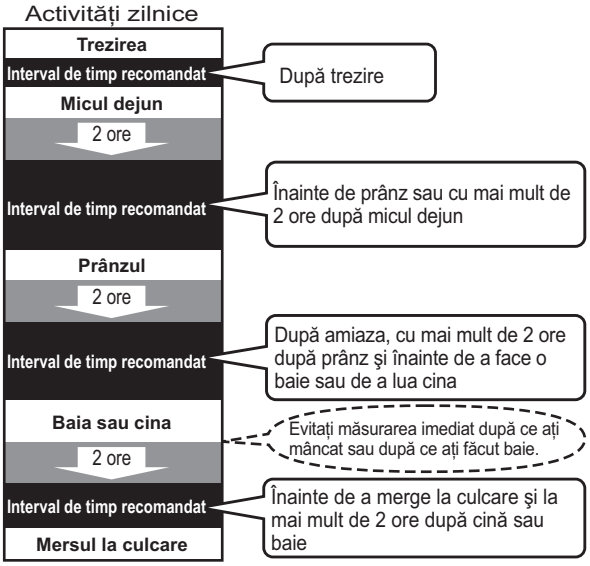
În vederea determinării compoziţiei corporale, aparatul utilizează impedanţa electrică, împreună cu informaţiile despre înălţimea, greutatea, vârsta şi sexul dumneavoastră pentru a genera rezultate pe baza datelor introduse de OMRON privitoare la compoziţia corporală.

Aparatul efectuează măsurătorile la nivelul întregului corp pentru a evita influenţa fluctuaţiilor

Pe parcursul unei zile, cantitatea de apă din corp are tendinţa de a se deplasa treptat către membrele inferioare. Acesta este motivul pentru care seara şi noaptea se manifestă tendinţa de umflare a picioarelor şi gleznelor. Cantităţile de apă din partea superioară şi inferioară a corpului au valori diferite dimineaţa şi seara, ceea ce înseamnă că impedanţa electrică a corpului variază şi ea. Deoarece, pentru efectuarea măsurătorilor, BF511 utilizează atât electrozi pentru mâini, cât şi electrozi pentru picioare, aparatul poate reduce influenţa acestor fluctuaţii asupra rezultatelor măsurătorilor.

Perioadele recomandate pentru efectuarea măsurătorilor

Înţelegerea modificărilor normale ale procentului de ţesut adipos din corpul dumneavoastră vă poate ajuta la prevenirea sau reducerea obezităţii. Conştientizarea perioadelor în care procentul de ţesut adipos se modifică în cadrul programului dumneavoastră zilnic vă va ajuta la stabilirea cu precizie a tendinţei de evoluţie a acestui tip de ţesut. Se recomandă utilizarea acestui aparat în acelaşi mediu şi în aceleaşi circumstanţe zilnice. (Consultaţi diagrama)



Evitaţi efectuarea de măsurători în următoarele condiţii:

- Imediat după exerciţii fizice intense, după baie sau saună.
- După ce aţi băut alcool sau o cantitate mare de apă, după masă (aşteptaţi circa 2 ore).

În cazul în care o măsurătoare este efectuată în aceste condiţii fizice, compoziţia corporală calculată poate diferi în mod semnificativ de procentul real, din cauza modificării conţinutului de apă din corp.

Ce este IMC (indicele de masă corporală)?

IMC (afişat pe aparat ca BMI – body mass index) utilizează următoarea formulă simplă pentru a indica raportul dintre greutatea şi înălţimea unei persoane.

IMC = greutate (kg) / înălţime (m) / înălţime (m)

Aparatul OMRON BF511 utilizează informaţiile despre înălţime stocate la numărul alocat profilului dumneavoastră personal sau informaţiile introduse de dumneavoastră în modul Guest (Vizitator) pentru a calcula clasificarea indicelui dumneavoastră de masă corporală.

În cazul în care nivelul de ţesut adipos indicat de IMC este mai mare decât standardul internaţional, există un risc sporit de îmbolnăvire în cazul bolilor curente. Cu toate acestea, nu toate tipurile de ţesut adipos pot fi semnalate de indicele de masă corporală.

RO

Ce înseamnă procentul de ţesut adipos?

Procentul de ţesut adipos se referă la cantitatea de ţesut adipos în raport cu greutatea corporală totală, exprimată în procente.

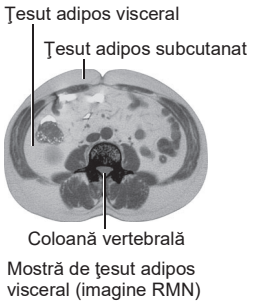
Procentul de ţesut adipos (%) =
{Masa de ţesut adipos (kg) / Greutatea corporală (kg)} × 100

Aparatul utilizează metoda IB pentru a estima procentul de ţesut adipos din corpul dumneavoastră.

În funcţie de zonele corpului în care este distribuit ţesutul adipos, acesta este clasificat ca ţesut adipos visceral şi ţesut adipos subcutanat.

Ce este nivelul de ţesut adipos visceral?

Ţesut adipos visceral = ţesutul adipos care înconjoară organele interne

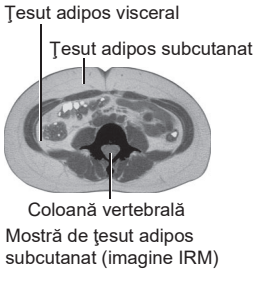


Mostră de ţesut adipos visceral (imagine RMN)

Se consideră că o cantitate prea mare de ţesut adipos visceral este strâns legată de nivelul crescut de lipide din sânge, ceea ce poate duce la apariţia unor boli curente, precum hiperlipidemia şi diabetul, fapt care afectează capacitatea insulinei de a transfera energie din circuitul sanguin în celule pentru a fi utilizată în procesele celulare. Pentru a preveni apariţia bolilor curente sau pentru a ameliora starea de sănătate a pacienţilor afectaţi de aceste boli, este important ca nivelul de ţesut adipos visceral să fie redus la o valoare acceptabilă. Persoanele cu nivel ridicat de ţesut adipos visceral prezintă tendinţa de a avea o circumferinţă abdominală mare. Totuşi, această tendinţă nu se manifestă întotdeauna, iar nivelul ridicat de ţesut adipos visceral pot conduce la o obezitate metabolică (fără creştere excesivă a greutăţii, dar cu o creştere a nivelului insulinei şi al glicemiei). Obezitatea metabolică (obezitatea viscerală în condiţiile unei greutăţi corporale normale) se caracterizează prin niveluri de ţesut adipos mai ridicate faţă de medie, chiar dacă greutatea corporală a persoanei respective se încadrează în standardul pentru înălţimea sa.

Ce este ţesutul adipos subcutanat?

Ţesut adipos subcutanat = ţesutul adipos situat sub piele



Mostră de ţesut adipos subcutanat (imagine IRM)

Ţesutul adipos subcutanat nu se acumulează numai în jurul abdomenului, ci şi în jurul părţii superioare a braţelor, al şoldurilor şi al coapselor, putând provoca deformarea proporţiilor corpului. Cu toate că nu este direct legat de un risc crescut de îmbolnăvire, se consideră că acest tip de ţesut duce la creşterea presiunii suportate de inimă, precum şi la alte complicaţii. Ţesutul adipos subcutanat nu este afişat de acest aparat, dar este inclus în procentul de ţesut adipos.

Ce sunt muşchii scheletici?

Muşchii sunt de două tipuri: muşchi ai organelor interne (muşchi involuntari), cum ar fi muşchiul cardiac, şi muşchii scheletici, care fixaţi pe oase şi sunt utilizaţi pentru mişcarea corpului. Muşchii scheletici se pot dezvolta prin intermediul exerciţiilor fizice şi al altor activităţi.

Creşterea masei musculare scheletice înseamnă o capacitate sporită a corpului de a arde mai uşor energia, reducându-se probabilitatea de acumulare de ţesut adipos şi facilitându-se păstrarea unui stil de viaţă energic.

Ce este metabolismul bazal?

Indiferent de nivelul dumneavoastră de activitate, este necesar un nivel minim de aport caloric pentru a susţine funcţiile vitale ale corpului. Fiind cunoscut şi sub denumirea de metabolism bazal, acesta indică aportul de calorii de care aveţi nevoie

pentru a avea suficientă energie pentru asigurarea funcţionării corpului dumneavoastră.

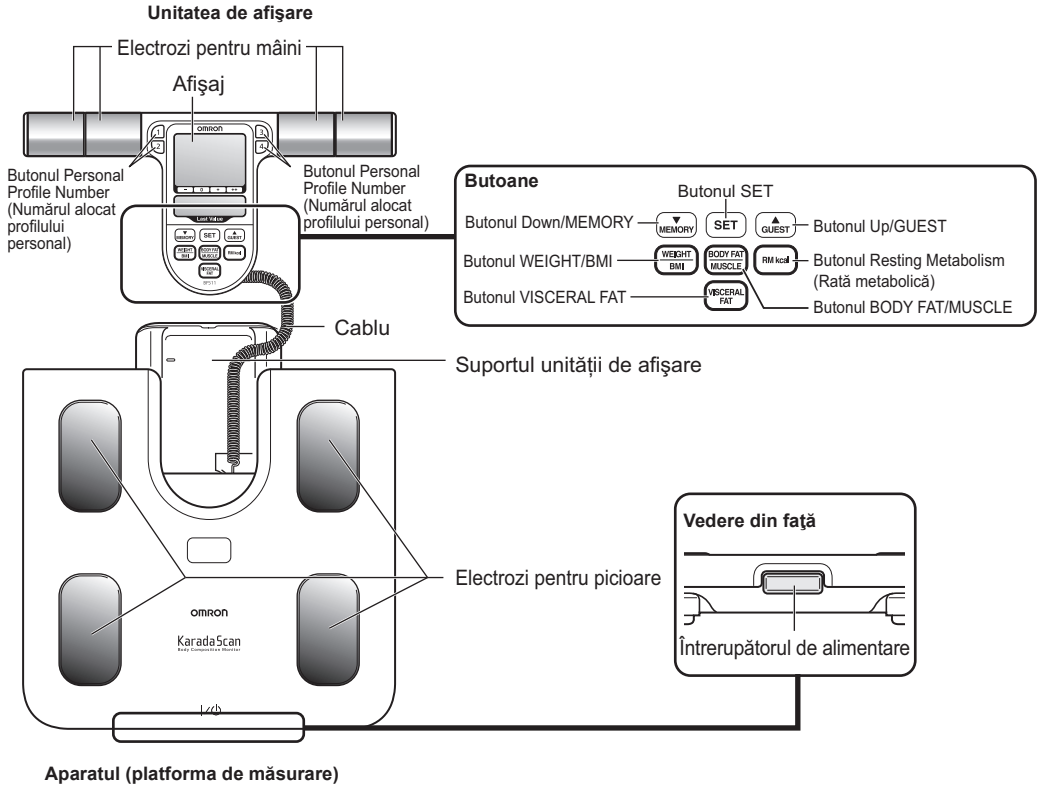
Motivul pentru care rezultatele calculate ar putea să difere de procentul de ţesut adipos efectiv

Procentul de ţesut adipos măsurat de acest aparat poate diferi semnificativ de cel efectiv în situaţiile următoare:

Persoane în vârstă (peste 81 de ani) / Persoane cu febră / Culturişti sau atleţi antrenaţi / Pacienţi supuşi dializei / Pacienţi cu osteoporoză, care au o densitate foarte redusă a oaselor / Femei însărcinate / Persoane care prezintă edeme

Aceste diferenţe pot fi legate de raporturile schimbătoare ale lichidelor corporale şi/sau a compoziţiei corporale.

1. Cunoaşterea aparatului

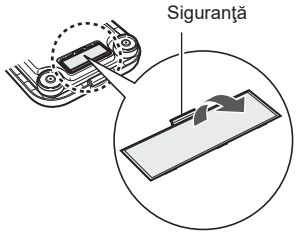


2. Introducerea şi înlocuirea bateriilor

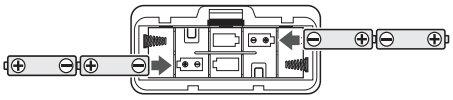
1. Deschideţi capacul compartimentului pentru baterii aflat în partea din spate a aparatului.

1) Apăsaţi siguranţa compartimentului pentru baterii pentru a debloca capacul acestuia.

2) Trageţi în sus capacul, în modul indicat în imagine.



2. Introduceţi bateriile respectând polaritatea corectă indicată de marcajul din interiorul compartimentului pentru baterii.



3. Închideţi capacul compartimentului pentru baterii.

Durata de viaţă a bateriilor şi înlocuirea acestora

La afişarea indicatorului de nivel scăzut de încărcare a bateriilor ( ), înlocuiţi toate cele patru baterii cu baterii noi.
Datele stocate în memorie se păstrează chiar dacă bateriile sunt îndepărtate.

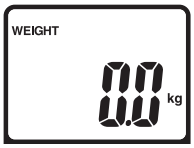
- Înlocuiţi bateriile numai după oprirea alimentării cu energie a aparatului.
- Îndepărtarea bateriilor uzate trebuie efectuată în conformitate cu reglementările naţionale privind îndepărtarea bateriilor.
- Patru baterii AA au o durată de viaţă de aproximativ 1 an (în cazul în care se efectuează măsurători de patru ori pe zi).
- Deoarece bateriile livrate împreună cu aparatul servesc numai pentru a testa funcţionarea aparatului, acestea pot avea o durată de viaţă mai scurtă.

RO

3. Setarea şi stocarea în memorie a datelor personale

Pentru măsurarea compoziţiei corporale, este necesar să vă înregistraţi datele personale (vârsta, sexul, înălţimea).

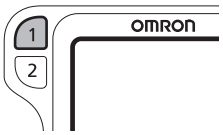
1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.



Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“.

* Aşteptaţi afişarea valorii „0.0 kg“.

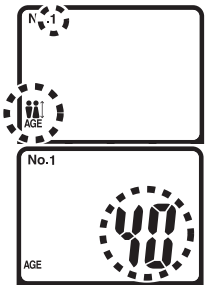
2. Apăsaţi butonul Număr profil personal pentru a selecta numărul profilului dumneavoastră personal.



1) Numărul selectat este afişat intermitent.

2) Apăsaţi butonul SET pentru confirmare.

Apoi, setarea implicită pentru vârstă va fi afişată intermitent.



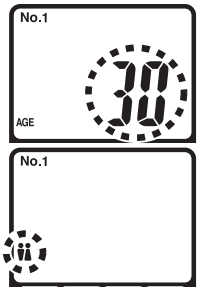
3. [TO SET THE AGE] (pentru a seta vârsta)

Intervalul disponibil pentru setare: de la 6 la 80 de ani

1) Apăsaţi butonul ▲ sau ▼ pentru a modifica vârsta.

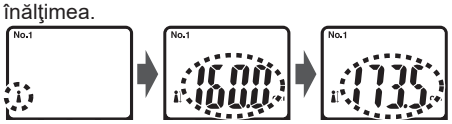
2) Apăsaţi butonul SET pentru confirmare.

Apoi, pictogramele pentru sex vor fi afişate intermitent.



4. [TO SET THE GENDER AND HEIGHT] (pentru a seta sexul şi înălţimea)

În acelaşi mod, setaţi sexul (MALE – masculin) sau (FEMALE – feminin) şi înălţimea.



După afişarea tuturor setărilor în vederea confirmării, pe afişaj apare indicaţia „0.0 kg“.

Acest pas finalizează operaţiunea de setare.

Selectarea unităţii de măsură

Puteţi modifica unităţile de măsură utilizate pentru setările de înălţime şi greutate.

1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.

Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“. Aşteptaţi prezentarea valorii „0.0 kg“ pe afişaj.

2. Menţineţi apăsat butonul ▼ până la afişarea intermitentă a opţiunilor „lb“ şi „kg“.



3. Apăsaţi butonul ▲/▼ pentru a selecta „kg“ sau „lb“.

Această acţiune va determina, de asemenea, comutarea automată între „cm“ şi „in“.

4. Apăsaţi butonul SET pentru confirmare.

Toate rezultatele măsurătorilor înălţimii şi greutăţii vor fi afişate utilizând noile unităţi de măsură. Modificarea rămâne valabilă până în momentul în care efectuaţi o nouă schimbare.

Modificarea datelor personale

1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.

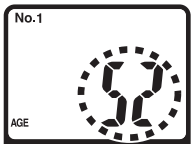
Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“. Aşteptaţi prezentarea valorii „0.0 kg“ pe afişaj.

2. Apăsaţi butonul Număr profil personal pentru a selecta numărul profilului dumneavoastră personal.

1) Numărul dumneavoastră va fi afişat scurt, o singură dată.

2) Apăsaţi butonul SET pentru confirmare.

Apoi, setarea selectată pentru vârstă va fi afişată intermitent.



3. Cu ajutorul butonului ▲ sau ▼, modificaţi elementul selectat, apoi apăsaţi butonul SET. Afişajul va modifica pe rând vârsta, sexul şi înălţimea.

Ştergerea datelor personale

1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.

Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“. Aşteptaţi prezentarea valorii „0.0 kg“ pe afişaj.

2. Apăsaţi butonul Număr profil personal pentru a selecta numărul profilului dumneavoastră personal.

1) Numărul dumneavoastră va fi afişat scurt, o singură dată.

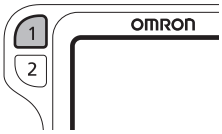
2) Apăsaţi butonul SET pentru confirmare.

Apoi, setarea selectată pentru vârstă va fi afişată intermitent.

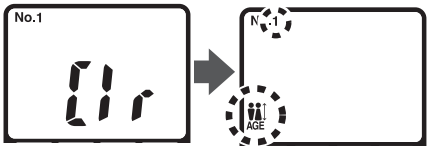


3. Ştergeţi datele personale.

Menţineţi apăsat butonul Număr profil personal timp de peste două secunde.



Pe afişaj apare indicaţia „Clr“ (ştergere), iar datele personale sunt şterse din memorie.



Întrerupătorul de alimentare

Alimentarea cu energie a aparatului se va întrerupe automat în oricare dintre următoarele situaţii:
1. În cazul în care monitorul nu este utilizat în interval de un minut din momentul în care pe afişaj apare indicaţia „0.0 kg“.
2. În cazul în care nicio informaţie nu este introdusă timp de 5 minute în timpul introducerii datelor personale.
3. În cazul în care monitorul nu este utilizat timp de 5 minute după afişarea rezultatelor măsurătorii.
4. După cinci (5) minute de la afişarea rezultatului măsurătorii, în cazul în care se măsoară numai greutatea.

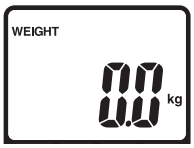
RO

4. Efectuarea unei măsurători

Măsurătorile trebuie efectuate pe o suprafaţă orizontală solidă.

1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.

Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“.



* Dacă păşiţi pe aparat înainte de afişarea valorii „0.0 kg“, va fi afişat un mesaj de eroare („Err“).

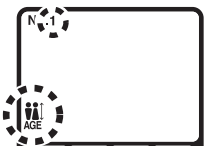
2. Îndepărtaţi unitatea de afişare după afişarea valorii „0.0 kg“.

Notă: Nu îndepărtaţi unitatea de afişare înainte de afişarea valorii „0.0 kg“. În caz contrar, greutatea unităţii de afişare va fi adăugată la greutatea dumneavoastră corporală, generând un rezultat incorect.

3. Selectaţi numărul alocat profilului dumneavoastră personal.

Apăsaţi butonul Număr profil personal în timp ce menţineţi în poziţie unitatea de afişare. Numărul selectat va fi afişat după ce se va aprinde scurt o singură dată.

În cazul în care este prezentat următorul afişaj:



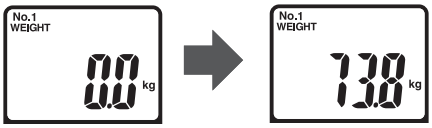
Datele dumneavoastră personale nu sunt stocate la numărul selectat pentru profilul dumneavoastră personal. Pentru informaţii privind stocarea în memorie a datelor personale, consultaţi secţiunea 3.

Dacă datele dumneavoastră personale nu sunt stocate în memoria aparatului (modul GUEST – vizitator):

1) Apăsaţi butonul GUEST în timp ce ţineţi unitatea de afişare.
2) Pe afişaj apare indicaţia „G“ pentru GUEST (VIZITATOR).
3) Setaţi datele dumneavoastră personale (vârsta, sexul şi înălţimea). Citiţi indicaţiile de la pasul 3 la pasul 4 în secţiunea 3, Setarea şi stocarea în memorie a datelor personale.

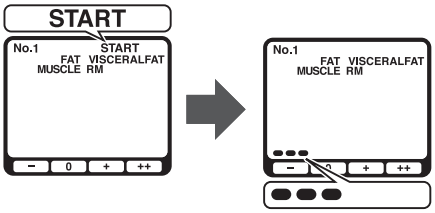
4. Începeţi măsurătoarea.

1) Păşiţi pe aparat şi amplasaţi tălpile pe electrozii pentru picioare, cu greutatea corpului distribuită uniform pe platforma de măsurare.



Afişajul va indica greutatea dumneavoastră; valoarea măsurată va fi afişată scurt de două ori. Aparatul va iniţia măsurarea procentului de ţesut adipos, a nivelului de ţesut adipos visceral, a procentului de muşchi scheletici, IMC şi a metabolismului bazal.

2) Atunci când pe afişaj apare indicaţia „START“, întindeţi braţele drept, la un unghi de 90° faţă de corp.



În partea de jos a afişajului vor apărea treptat, de la stânga la dreapta, indicatorii barei care indică progresul măsurătorii.

3) După finalizarea măsurătorii, este afişată din nou greutatea dumneavoastră. În acest moment, puteţi coborî de pe aparat.



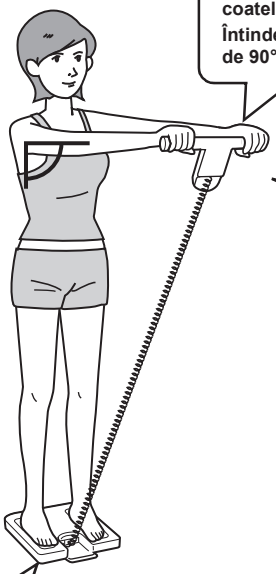
Poziţia corectă a corpului pentru efectuarea măsurătorii



După măsurarea greutăţii.



90°



(2)

Braţele sunt ridicate orizontal, cu coatele întinse.
Întindeţi braţele înainte, la un unghi de 90° faţă de corpul dumneavoastră.

(3)

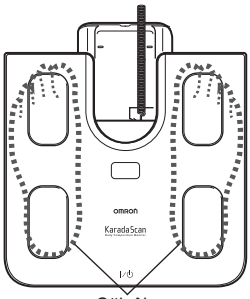


Ţineţi unitatea de afişare astfel încât să puteţi vedea afişajul.

(1)

Staţi în picioare, cu genunchii drepţi, spatele drept şi priviţi drept înainte.

Păşiţi cu tălpile goale pe aparat.



Călcâie

- Asiguraţi-vă că fiecare călcâi este poziţionat după cum este indicat. Staţi în picioare, cu greutatea corpului distribuită uniform pe platforma de măsurare.

Apăsaţi ferm palmele pe electrozii pentru mâini.



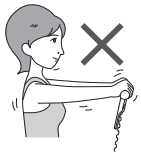
Amplasaţi degetele mijlocii în adâncitura de pe partea din spate a electrozilor pentru mâini.

Cu degetul mare şi degetul arătător, prindeţi ferm partea interioară a electrozilor pentru mâini.

Cu degetul inelar şi degetul mic, prindeţi partea exterioară a electrozilor pentru mâini.

Poziţii ale corpului care trebuie evitate în timpul măsurătorii

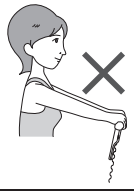
Mişcarea în timpul efectuării măsurătorii



Braţele îndoite



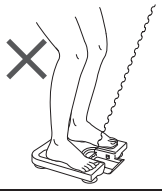
Braţele prea coborâte sau prea ridicate



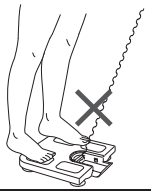
Afişajul orientat în sus



Genunchii îndoiţi



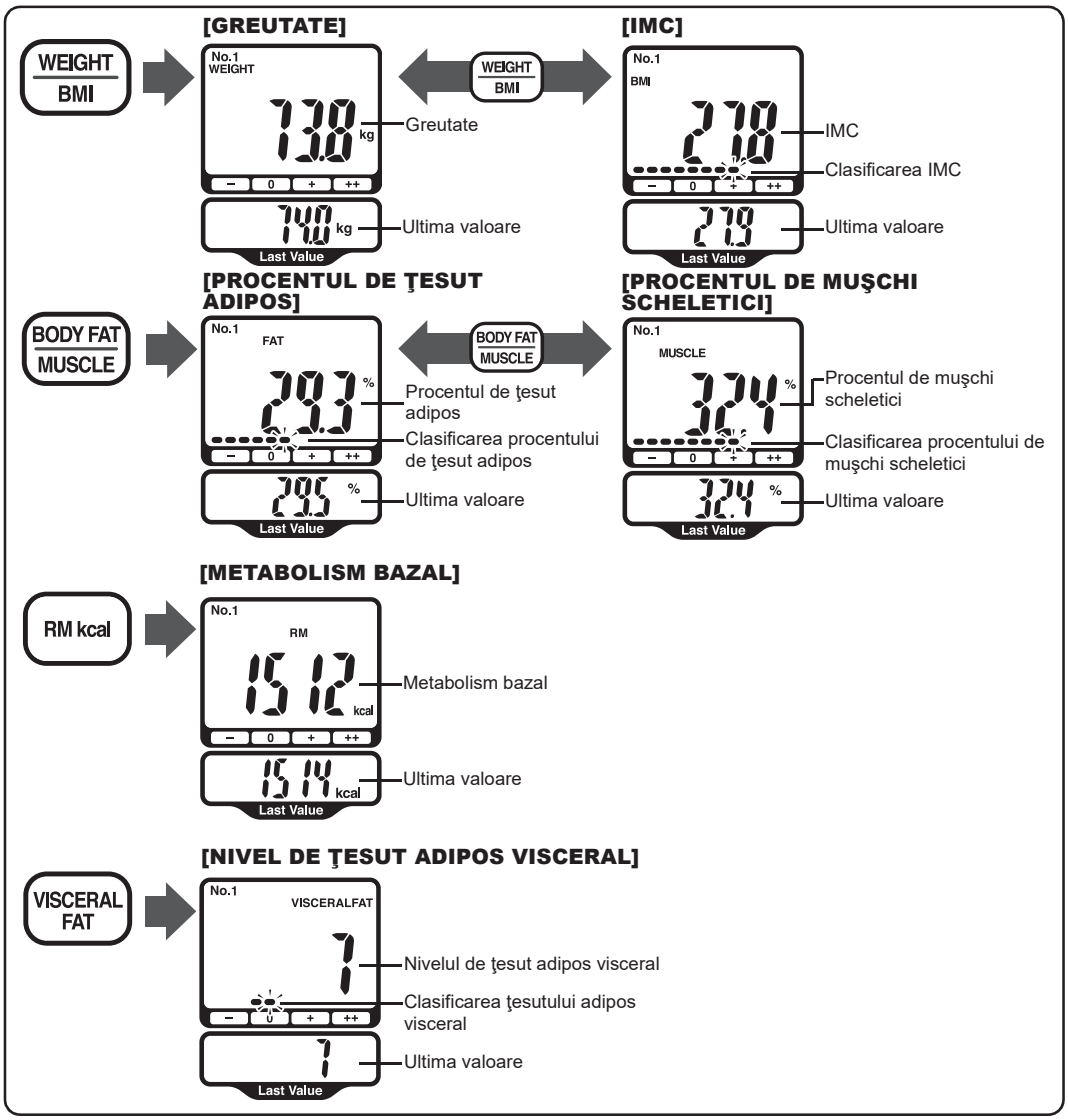
Statul pe marginea aparatului



RO

5. Verificarea rezultatelor măsurătorii

Apăsaţi butonul corespunzător pentru a vizualiza rezultatele măsurătorii dorite. Ultimele valori ale măsurătorii anterioare sunt prezentate în secţiunea Last Value (Ultima valoare) de pe afişaj.



Notă: Pentru copii (cu vârsta de la 6 până la 17 ani), acest aparat afişează greutatea, clasificarea procentului de ţesut adipos, procentul de muşchi scheletici, IMC, clasificarea IMC şi metabolismul bazal.

Interpretarea rezultatului pentru procentul de ţesut adipos

Tabelul de mai jos se bazează pe cercetările efectuate şi publicate de HD McCarthy şi alţii, în „International Journal of Obesity“, vol. 30, 2006, şi de Gallagher şi alţii., în „American Journal of Clinical Nutrition“, vol. 72, sept. 2000, şi clasificat pe patru niveluri de Omron Healthcare.

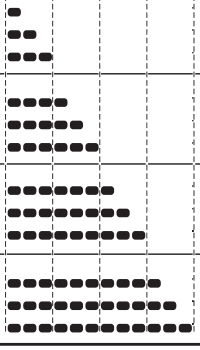
Sex	Vârstă	– (Scăzut)	0 (Normal)	+ (Ridicat)	++ (Foarte ridicat)
Feminin	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Masculin	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

Interpretarea rezultatului pentru nivelul de ţesut adipos visceral

Nivelul de ţesut adipos visceral	Clasificarea nivelului
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Ridicat)
15 - 30	++ (Foarte ridicat)

Conform cifrelor furnizate de Omron Healthcare

Interpretarea rezultatelor pentru IMC

IMC	IMC (Stabilit de OMS)	Bara de clasificare a IMC	Valoarea IMC
IMC < 18,5	- (Sub greutatea normală)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ IMC < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ IMC < 30	+ (Peste greutatea normală)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ IMC	++ (Obez)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Indicii mai sus menţionaţi se referă la valorile pentru evaluarea obezităţii propuse de Organizaţia Mondială a Sănătăţii.

Interpretarea rezultatului pentru procentul de muşchi scheletici (pentru persoanele adulte)

Sex	Vârstă	– (Scăzut)	0 (Normal)	+ (Ridicat)	++ (Foarte ridicat)
Feminin	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
Masculin	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

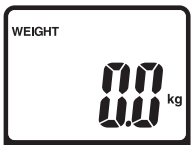
Conform cifrelor furnizate de Omron Healthcare

6. După confirmarea rezultatelor, opriţi alimentarea cu energie a aparatului.

Notă: Dacă uitaţi să opriţi alimentarea, aparatul se va opri automat după 5 minute.
Aşezaţi din nou unitatea de afişare pe suportul de pe aparat conform ilustraţiei din secţiunea 8.

5. Măsurarea exclusivă a greutăţii

1. Porniţi alimentarea cu energie a aparatului.



Indicaţia „CAL“ este afişată intermitent pe afişaj, apoi afişajul comută la „0.0 kg“.

Notă: Dacă păşiţi pe aparat înainte de afişarea valorii „0.0 kg“, va fi prezentat un mesaj de eroare („Err“).

2. Păşiţi pe aparat după ce apare indicaţia „0.0 kg“ pe afişaj.

Notă: Lăsaţi unitatea de afişare în suportul acesteia.

3. Verificaţi rezultatul măsurătorii.

Greutatea dumneavoastră este afişată intermitent de două ori pentru a indica finalizarea măsurătorii.

Notă: În această etapă, puteţi verifica rezultatul măsurătorii şi prin scoaterea unităţii de afişare din suportul acesteia.

4. După finalizarea măsurătorii, coborâţi de pe aparat şi opriţi alimentarea cu energie a aparatului.

6. Afişarea erorilor

Eroare afişată	Cauză	Rezolvare
	Palmele sau tălpile dumneavoastră nu realizează un contact ferm cu electrozii.	Apăsaţi ferm palmele sau tălpile pe electrozi, apoi repetaţi măsurătoarea. (Consultaţi secţiunea 4.)
	Poziţia corpului pentru efectuarea măsurătorii este incorectă sau palmele/ tălpile dumneavoastră nu realizează un contact ferm cu electrozii.	Efectuaţi măsurătoarea fără a vă mişca palmele sau tălpile. (Consultaţi secţiunea 4.)
	Palmele sau tălpile sunt prea uscate.	Umeziţi palmele sau tălpile cu un prosop umed, apoi repetaţi măsurătoarea.
	Valorile compoziţiei corporale se află în afara intervalului măsurabil.	• Vă rugăm să vă asiguraţi că setările pentru vârstă, sex şi înălţime stocate în memorie ca date personale, sunt corecte. (Consultaţi paragraful Opţiuni de setare din secţiunea 9.) • Aparatul nu poate măsura compoziţia corporală în afara intervalului său de măsurare, chiar dacă setările pentru vârstă, sex şi înălţime sunt corecte.
	Funcţionare anormală.	Introduceţi din nou bateriile şi repetaţi măsurătoarea. Dacă această eroare persistă, consultaţi reprezentantul de service OMRON.
	Aţi păşit pe aparat înainte ca afişajul să indice „0.0 kg“.	Păşiţi pe aparat numai după ce afişajul indică „0.0 kg“.
	Aţi mişcat aparatul înainte ca afişajul să indice „0.0 kg“.	Nu mişcaţi aparatul înainte ca afişajul să indice „0.0 kg“.
	V-aţi mişcat corpul în timpul efectuării măsurătorii greutăţii corporale.	Nu vă mişcaţi corpul în timpul efectuării măsurătorii greutăţii corporale.
	Greutatea dumneavoastră este de 150 kg (330,0 lb) sau mai mare.	Greutatea corporală de 150 kg (330,0 lb) sau mai mare se află în afara intervalului de măsurare al acestui aparat. Nu puteţi utiliza acest aparat.

7. Identificarea şi rezolvarea problemelor

În cazul în care, în timpul măsurătorii, apar oricare dintre problemele prezentate mai jos, asiguraţi-vă mai întâi că nu există niciun dispozitiv electric la o distanţă de 30 de cm.
Dacă problema persistă, vă rugăm să consultaţi tabelul de mai jos.

RO

Problemă	Cauză	Rezolvare
Valoarea afişată pentru compoziţia corporală este anormal de mare sau de mică.	Consultaţi „Informaţii privind compoziţia corporală“.	
Alimentarea cu energie a aparatului se opreşte după aproximativ 5 minute de la confirmarea greutăţii corporale şi înainte de a se măsura procentul de ţesut adipos, nivelul de ţesut adipos visceral, procentul de muşchi scheletici, IMC şi metabolismul bazal.	Nu aţi selectat numărul corect al profilului personal sau modul GUEST (vizitator). (Unitatea de afişare nu afişează numărul profilului dumneavoastră personal sau indicaţia „G“.)	Selectaţi numărul corect de profil personal sau modul GUEST. (Consultaţi secţiunea 4.)
La pornirea alimentării cu energie a aparatului, pe afişaj nu apare nimic.	Nu sunt introduse bateriile.	Introduceţi bateriile.
	Polaritatea bateriilor nu a fost respectată.	Introduceţi bateriile respectând polaritatea.
	Bateriile existente sunt uzate.	Înlocuiţi toate cele patru baterii cu baterii noi. (Consultaţi secţiunea 2.)
	Cablul care conectează aparatul şi unitatea de afişare este uzat sau deteriorat.	Contactaţi cel mai apropiat reprezentant de service OMRON.

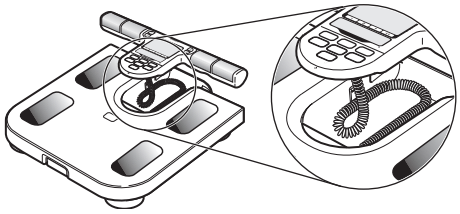
8. Întreţinerea şi depozitarea aparatului

Curăţarea aparatului

- Aparatul trebuie să fie întotdeauna curat înainte de utilizare.
- Ştergeţi aparatul utilizând o lavetă moale şi uscată.
  Dacă este necesar, utilizaţi o lavetă umezită cu apă sau detergent şi stoarceţi-o bine înainte de a curăţa aparatul, apoi ştergeţi-l cu o lavetă uscată.
- Puteţi utiliza alcool denaturat pentru a curăţa electrozii, dar este interzisă utilizarea acestuia pentru curăţarea altor componente ale aparatului.
- Nu utilizaţi benzen sau diluant pentru curăţarea aparatului.

Întreţinerea şi depozitarea

- Depozitaţi unitatea de afişare în aparat, în modul indicat în imagine.
- Atunci când depozitaţi unitatea de afişare, aveţi grijă să nu îndoiţi cablul acesteia.



- Nu depozitaţi aparatul în:
  - Condiţii de umiditate în care umezeala sau apa pot pătrunde în aparat.
  - Condiţii de temperaturi ridicate, în locaţii expuse direct la radiaţiile solare sau în locuri cu mult praf.
  - Locaţii expuse şocurilor sau vibraţiilor.
  - Locaţii în care sunt depozitate produse chimice sau unde sunt prezente gaze corozive.

- Nu efectuaţi personal reparaţiile. Acest produs este calibrat din fabricaţie. Dacă nu sunteţi sigur de precizia măsurătorilor, vă rugăm să contactaţi distribuitorul autorizat OMRON. În general, se recomandă să efectuaţi inspectarea dispozitivului la fiecare 2 ani, pentru a vă asigura că acesta funcţionează corect şi că oferă rezultate exacte.

9. Date tehnice

Categorie produs	**Aparate pentru analizarea compoziţiei corporale**	
Descriere produs	Monitor pentru determinarea compoziţiei corporale	
Model (cod)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Afişaj	**Greutate corporală:**	0 – 150 kg, cu un increment de 0,1 kg (0,0 – 330,0 lb, cu un increment de 0,2 lb)
	Procent de ţesut adipos:	5,0 – 60,0% cu increment de 0,1%
	Procent de muşchi scheletici:	5,0 – 50,0% cu increment de 0,1%
	IMC:	7,0 – 90,0 în increment de 0,1
	Metabolism bazal:	385 – 3.999 kcal, cu un increment de 1 kcal
	Nivel de ţesut adipos visceral:	30 de niveluri cu increment de 1 nivel
	Clasificarea IMC: – (subponderal) / 0 (normal) / + (supraponderal) / ++ (obez) 4 niveluri cu câte 3 subniveluri fiecare	
	Clasificarea procentului de ţesut adipos şi a procentului de musculatură scheletică: – (scăzut) / 0 (normal) / + (ridicat) / ++ (foarte ridicat) 4 niveluri cu câte 3 subniveluri fiecare	
	Clasificarea nivelului de ţesut adipos visceral: 0 (normal) / + (ridicat) / ++ (foarte ridicat) 3 niveluri cu câte 3 subniveluri fiecare	
Opţiuni de setare	**Înălţime:** 100,0 – 199,5 cm (3' 4" – 6' 6 3/4") **Vârstă:** de la 6 la 80 de ani **Sex:** Masculin/Feminin * Unităţi de măsurare: kg (cm) / lb (picioare•inci) * Intervalul de vârstă pentru procentul de ţesut adipos, clasificarea procentului de ţesut adipos, procentul de musculatură scheletică, IMC, clasificarea IMC şi rata metabolismului bazal se încadrează între 6 şi 80 de ani. * Intervalul de vârstă pentru nivelul de ţesut adipos visceral, clasificarea nivelului de ţesut adipos visceral şi clasificarea procentului de musculatură scheletică se încadrează între 18 şi 80 de ani.	
Precizia de măsurare a greutăţii	0,0 kg – 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb – 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg –150,0 kg: ± 1% (88,2 lb – 330,0 lb: ± 1%)	
Precizie (S.E.E. – eroare de estimare standard)	**Procent de ţesut adipos:**	3,5%
	Procent de muşchi scheletici:	3,5%
	Nivel de ţesut adipos visceral:	3 niveluri
Durată de viaţă	5 ani	
Sursa de alimentare cu energie	4 baterii AA (R6) (Puteţi utiliza şi baterii alcaline AA [LR6].)	
Durata de viaţă a bateriilor	Aproximativ 1 an (în cazul în care efectuaţi patru măsurători pe zi utilizând baterii cu mangan)	
Temperatura/Umiditatea/ Presiunea atmosferică de funcţionare	+10 – 40 °C / 30 – 85% RH (fără condensare) / 700 – 1.060 hPa	
Temperatura/Umiditatea/ Presiunea atmosferică pentru depozitare şi transport	-20 – 60 °C/10 – 95% RH (fără condensare)/700 – 1.060 hPa	
Protecţia împotriva electrocutării	Echipament EM cu alimentare electrică internă	
Parte aplicată	Tip BF (electrozi pentru mâini, electrozi pentru picioare)	
Clasificare IP	IP21	

*Clasificarea IP reprezintă gradele de protecţie conform standardului IEC 60529.
Acest aparat este protejat împotriva obiectelor solide străine cu diametrul de 12,5 mm precum un deget sau mai mari. Acest aparat este protejat împotriva pătrunderii picăturilor de apă cu cădere verticală.

Greutate	Aproximativ 2,2 kg (4,85 lb) (inclusiv bateriile)	
Dimensiuni exterioare	**Unitatea de afişare:**	Aproximativ 300 (l) × 35 (Î) × 147 mm (A) (Aproximativ 11 3/4" (l) x 1 3/8" (Î) x 5 3/4" (A))
	Aparatul:	Aproximativ 303 (l) × 55 (Î) × 327 mm (A) (Aproximativ 11 7/8" (l) × 2 1/8" (Î) × 12 7/8" (A))
Conţinutul ambalajului	Monitor pentru determinarea compoziţiei corporale, 4 baterii AA cu mangan (R6), manual de instrucţiuni, card de garanţie	

Notă: Specificaţiile tehnice pot fi modificate fără aviz prealabil.

Vă rugăm să raportați producătorului și autorității competente din statul membru în care locuiți incidentele grave care au avut loc folosind cu aparatul.

CE 0197 UK CA 0086

RO

Descrierea simbolurilor care, în funcţie de model, pot fi găsite pe produs, pe ambalajul de vânzare al produsului sau în manualul de instrucţiuni			
	Parte aplicată - Tip BF Grad de protecţie împotriva electrocutării (pierdere de curent)		Limită de temperatură
IP XX	Indice de protecţie împotriva factorilor externi asigurat de IEC 60529		Limită de umiditate
CE	Marcaj CE		Limită de presiune atmosferică
SN	Număr de serie	⎓	Curent continuu
	Necesitatea ca utilizatorul să consulte instrucţiunile de utilizare		Acest produs nu trebuie utilizat de persoane cu implanturi medicale, de ex. stimulatoare cardiace, inimă artificială sau plămâni artificiali, sau alte echipamente electronice pentru menţinerea funcţiilor vitale.
MD	Dispozitiv medical		Data fabricației
UK CA	Marcaj UKCA	UDI	Identificator unic al dispozitivului



Eliminarea corectă a acestui aparat (deşeurile de echipamente electrice şi electronice)

Acest marcaj prezent pe produs sau documentele asociate acestuia indică faptul că produsul nu trebuie eliminat împreună cu deşeurile menajere la sfârşitul duratei sale de viaţă. Pentru a preveni potenţiala afectare a mediului sau a sănătăţii umane ca urmare a eliminării necontrolate a deşeurilor, separaţi acest produs de alte tipuri de deşeuri şi reciclaţi-l în mod responsabil pentru a promova utilizarea sustenabilă a resurselor de materiale.

Utilizatorii casnici trebuie să ia legătura cu distribuitorul de la care au achiziţionat produsul sau cu autorităţile locale pentru detalii cu privire la locurile şi modalităţile în care acest produs poate fi returnat, în vederea unei reciclări ecologice.

Utilizatorii comerciali trebuie să contacteze furnizorul şi să verifice termenii şi condiţiile contractului de cumpărare. Acest produs nu trebuie eliminat împreună cu alte deşeuri comerciale.

Acest produs nu conţine substanţe periculoase.
Îndepărtarea bateriilor uzate trebuie efectuată în conformitate cu reglementările naţionale privind îndepărtarea bateriilor

Informaţii importante cu privire la compatibilitatea electromagnetică (CEM)

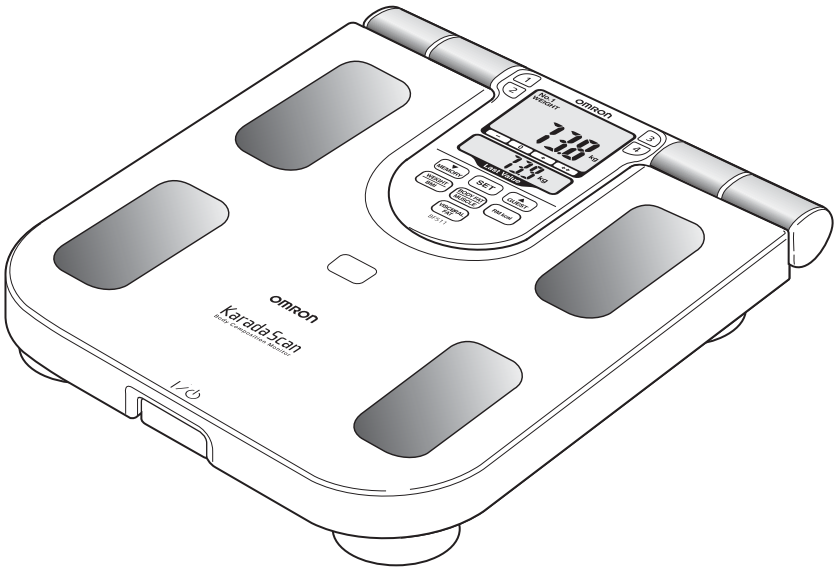
Acest dispozitiv produs de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. este în conformitate cu standardul EN60601-1-2:2015 privind compatibilitatea electromagnetică (CEM).
Documentaţia suplimentară în conformitate cu acest standard CEM este disponibilă la OMRON HEALTHCARE EUROPE, la adresa menţionată în acest manual de instrucţiuni sau pe www.omron-healthcare.com

Producător 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONIA
Reprezentant pentru UE 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, OLANDA www.omron-healthcare.com
Importator în UE	
Unitate de producţie	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
Subsidiare	Importator în Regatul Unit și persoană responsabilă în Regatul Unit **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Data publicării: 2022-11-01

Fabricat în China

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

Монитор состава тела OMRON
BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за приобретение монитора состава тела от компании OMRON. Этот медицинский прибор позволяет точно измерять и немедленно интерпретировать результаты измерений следующих показателей состава тела:

- процентное содержание жира в организме;
- уровень висцерального жира (до 30 уровней);
- индекс массы тела (ИМТ);
- процентное отношение скелетной мускулатуры.

Кроме того, расчет обмена веществ при полном покое организма (в килокалориях) определяет ежедневную потребность в калориях и может служить основой для программы снижения веса.

Уникальная технология OMRON на базе 8 сенсоров, использующая кисти рук и стопы ног, обеспечивает один из наиболее точных способов измерения состава всего тела.

Монитор состава тела OMRON BF511 может быть использован для детей от 6 лет и лиц старшего возраста, при условии, что масса тела человека не превышает 150 кг.
Данный прибор предназначен для использования взрослыми, способными понять информацию, которая содержится в данном руководстве по эксплуатации.

Прежде чем использовать прибор, а также для получения дополнительной информации об отдельных функциях внимательно прочтите данное руководство.

Держите данное руководство по эксплуатации под рукой и обращайтесь к нему по мере необходимости. Не используйте прибор для целей, отличных от указанных в настоящем руководстве.

Содержание

Перед началом работы с прибором

Примечания по безопасности 110
Информация о составе тела 111

Порядок работы

1. Знакомство с прибором 113
2. Установка и замена элементов питания 113
3. Ввод и сохранение личных данных 114
4. Выполнение измерений 116
5. Измерение только веса тела 120

Уход и техническое обслуживание

6. Отображение ошибок 121
7. Устранение неполадок 121
8. Уход за прибором и его хранение 122
9. Технические данные 123

RU

Примечания по безопасности

Ниже приведены обозначения, используемые в данном руководстве, и их определения.

⚠**Опасно!**	Неправильное использование может привести к смерти или серьезной травме.
⚠**Внимание!**	Неправильное использование может с определенной вероятностью привести к смерти или серьезной травме.
⚠**Осторожно!**	Неправильное использование может привести к травме или повреждению оборудования.

⚠Опасно!

- Нельзя использовать прибор в сочетании с такими медицинскими электронными устройствами, как:

(1) медицинские электронные имплантаты, такие как кардиостимуляторы;



(2) электронные системы жизнеобеспечения, такие как искусственное сердце/легкие;

(3) портативные электронные медицинские устройства, такие как электрокардиограф.

Прибор может нарушить работу этих устройств, что подвергнет здоровье людей, пользующихся этими устройствами, большой опасности.

⚠Внимание!

- Прежде чем приступать к снижению веса или физическим упражнениям, обязательно посоветуйтесь с врачом или другим соответствующим специалистом.
- Не пользуйтесь прибором на скользких поверхностях, например на мокром полу.
- Храните прибор в недоступном для детей месте. Содержит мелкие детали, которые могут привести к удушению при их проглатывании маленькими детьми.
- Шнур дисплея может стать причиной случайного удушения маленьких детей.
- Не становитесь на прибор прыжком и не подпрыгивайте на нем.
- Не пользуйтесь прибором, когда ваше тело и/или стопы влажные, например после принятия ванны.
- Вставайте на основной блок босыми ногами. Попытка встать на прибор в носках может вызвать скольжение и в результате привести к травме.
- Не вставайте на край или на область дисплея основного блока.
- Люди с инвалидностью или физически слабые должны пользоваться прибором только с посторонней помощью. Становясь на прибор, используйте перила или подобного рода приспособления.
- При попадании в глаза жидкости из элемента питания сразу же промойте их большим количеством чистой воды. Затем сразу же обратитесь к врачу.
- Если устройство работает неправильно, возможно, оно нагрелось.
  Области возможного повышения температуры:
  (1) вокруг отсека для элементов питания: 105 °C (максимум)
  (2) электроды и кнопки управления: 48 °C (максимум)
  Если устройство функционирует неправильно или не работает, немедленно прекратите его использование. Не касайтесь электродов и кнопок управления в течение 10 минут или более.

⚠Осторожно!

- Данный прибор предназначен только для домашнего использования. Он не предназначен для использования в больницах и других медицинских учреждениях.
- Запрещается разбирать, ремонтировать или переделывать блок дисплея или основной блок.
- Перед выполнением измерения убедитесь, что на расстоянии 30 см от прибора нет мобильных телефонов или иных электрических устройств, излучающих электромагнитные волны. Это может нарушать работу прибора и/или вызывать неточные результаты измерений.
- При хранении блока дисплея соблюдайте осторожность. При слишком сильном нажатии на основной блок ваши пальцы могут быть зажаты между зажимом и основным блоком.
- Не следует использовать элементы питания, не предназначенные для данного прибора. Нельзя устанавливать элементы питания с неправильно ориентированными полярностями.
- Нужно сразу же заменять отработанные элементы питания новыми.
- Не следует утилизировать элементы питания путем их сжигания.
- При попадании жидкости из элемента питания на кожу или одежду сразу же промойте их большим количеством чистой воды.
- Извлекайте элементы питания из прибора, если не собираетесь им пользоваться в течение длительного времени (около трех месяцев и более).
- Не следует одновременно использовать элементы питания разных типов.
- Не следует одновременно использовать новые и отработанные элементы питания.
- Прежде чем вставать на прибор, извлеките блок дисплея из основного блока. Не пытайтесь извлечь блок дисплея, встав на прибор — вы можете потерять равновесие и упасть.

Общие рекомендации

- Не помещайте прибор на амортизированную поверхность пола, например, на палас или ковер. Результаты измерения могут оказаться неправильными.
- Не храните прибор в местах с повышенной влажностью. Необходимо избегать попадания в него воды.
- Не храните прибор рядом с источниками тепла или под кондиционерами воздуха. Следует избегать воздействия на него прямого солнечного света.
- Не используйте прибор для целей, отличных от указанных в настоящем руководстве.
- Не тяните за шнур блока дисплея, подключенного к главному прибору.
- Поскольку прибор предназначен для получения точных измерений, запрещается ронять его, подвергать вибрации или сильным ударам.
- Утилизация отработанных элементов питания должна производиться в соответствии с национальными правилами утилизации аккумуляторных батарей.
- Запрещается мыть блок дисплея и главный прибор водой.
- Не протирайте прибор бензолом, бензином, разбавителем для краски, спиртом или иными летучими растворителями.
- Не помещайте прибор туда, где на него будут воздействовать химические вещества или агрессивные пары.
- Используйте элемент питания в течение того срока годности, который указан на нем.

В разделе «Технические данные» прочитайте пункт «Важная информация об электромагнитной совместимости (ЭМС)» и следуйте приведенным там указаниям.

Информация о составе тела

Принцип измерения состава тела

Жир обладает низкой электропроводностью

Монитор состава тела OMRON BF511 измеряет процентное содержание жира в организме методом биоэлектрического импеданса (БИ). Такие ткани организма, как мышцы, кровеносные сосуды и кости, содержат много воды, хорошего проводника электричества. Жир — это ткань, которая обладает плохой электропроводностью. Для того чтобы определить количество жировой ткани, прибор OMRON BF511 пропускает через тело чрезвычайно слабый электрический ток с частотой 50 кГц и силой менее 500 мкА. При работе прибора OMRON BF511 этот слабый электрический ток не ощущается.

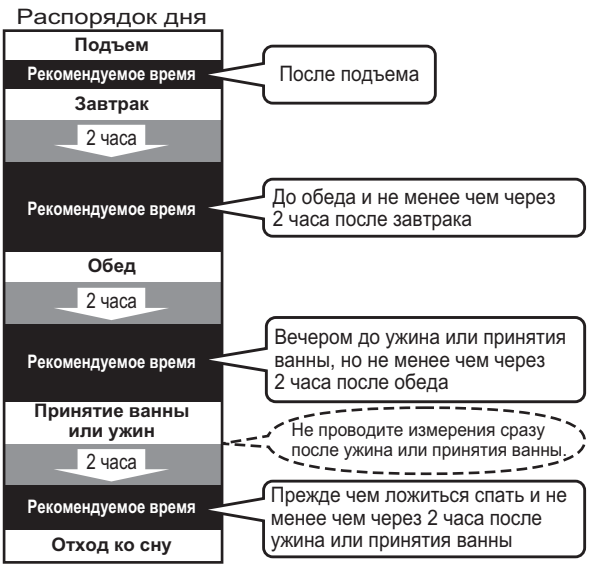
Для создания шкалы по определению состава тела прибор учитывает полное электрическое сопротивление, а также ваш рост, вес, возраст и пол, и выдает показатели состава тела на основе данных прибора OMRON.

Чтобы избежать влияния перемещения жидкости в организме, прибор измеряет все тело целиком

В течение дня содержащаяся в теле вода постепенно смещается к нижним конечностям. Вот почему у некоторых людей вечером или ночью отекают голени и лодыжки. Соотношение воды в верхних и нижних частях тела различается утром и вечером, а это означает, что полное электрическое сопротивление тела также варьирует. Так как при измерении монитором состава тела OMRON BF511 используются электроды для рук и ног, это дает возможность уменьшить влияние этих отклонений на получаемые результаты.

Рекомендуемое время проведения измерений

Понимание нормальных изменений процентного содержания жира в вашем организме помогает предотвратить или уменьшить ожирение. Зная о том, когда и как в зависимости от вашего режима дня меняется процентное содержание жира в организме, можно точно оценивать тенденции его изменения. Рекомендуется использовать прибор в одних и тех же условиях и в одно и то же время дня. (См. схему.)



Воздержитесь от выполнения измерений при следующих условиях.

- Сразу после интенсивных упражнений, принятия ванны или сауны.
- После употребления алкоголя или большого количества воды, после еды (должно пройти не менее 2 часов).

Если выполнять измерение в этих физических состояниях, расчетный состав тела может существенно отличаться от фактического из-за изменения содержания воды в организме.

Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

ИМТ использует следующую простую формулу расчета соотношения массы и роста человека.

ИМТ = масса (кг)/рост (м)/рост (м)

OMRON BF511 использует данные о росте, хранящиеся под номером личного профиля или введенные в режиме Guest Mode (гостевой режим), для расчета классификации по ИМТ.

Если уровень жира, оцениваемый по ИМТ, превышает международный стандарт, существует предрасположенность к общим заболеваниям. Однако индекс ИМТ позволяет оценивать количество не всех типов жира.

RU

Что такое процентное содержание жира в организме?

Процентное содержание жира в организме — это отношение массы жира в организме к общей массе тела, выраженное в процентах.

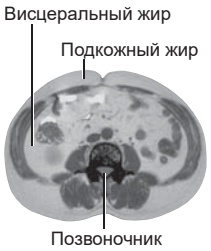
Процентное содержание жира в организме: (%) =
{масса жира в организме (кг)/масса тела (кг)} × 100

Для оценки процентного содержания жира в организме наш прибор использует метод БИ.
В зависимости от места накопления жира в организме он делится на висцеральный (внутренний) и подкожный жир.

Что такое уровень висцерального жира?

Висцеральный жир — это жир, окружающий внутренние органы

Считается, что повышенное количество висцерального жира непосредственно связано с увеличением содержания жира в кровотоке, что может приводить к таким распространенным заболеваниям, как гиперлипидемия и диабет, которые не позволяют инсулину передавать энергию из кровотока и использовать ее в клетках. Чтобы избежать распространенных заболеваний или повысить иммунитет, необходимо понижать количество висцерального жира до приемлемого уровня. Люди с повышенным уровнем висцерального жира обычно имеют большой желудок. Однако это не всегда так, и высокий уровень висцерального жира может приводить к развитию ожирения из-за нарушения обмена веществ. Ожирение из-за нарушения обмена веществ (висцеральное ожирение при нормальном весе) характеризуется уровнями жира, которые выше среднего значения, даже если вес человека приблизительно соответствует стандартному значению для его роста.



Пример висцерального жира (изображение МРТ)

Что такое подкожный жир?

Подкожный жир — это жир под кожей

Подкожный жир располагается не только вокруг желудка, но и на плечах, бедрах и голенях, что может приводить к искажению пропорций тела. Хотя он и не связан непосредственно с риском развития заболевания, предполагается, что он увеличивает нагрузку на сердце и вызывает другие осложнения. Подкожный жир не отображается данным прибором, однако включается в процентное содержание жира в организме.



Пример подкожного жира (изображение МРТ)

Что такое скелетные мышцы?

Мышцы подразделяются на два вида: мышцы внутренних органов, например сердца, и мышцы, соединенные с костями и необходимые для движения тела. Скелетную мускулатуру можно нарастить за счет физических упражнений и другой деятельности.

Увеличение процентного отношения скелетной мускулатуры означает, что организм может легче растрачивать энергию, а значит, менее склонен к накоплению жира. Это облегчает ведение активного образа жизни.

Что такое обмен веществ при полном покое организма?

Независимо от уровня активности для поддержания функций организма ежедневно требуется минимальный уровень энергии. Это называется обменом веществ при полном покое организма и указывает количество калорий, которое необходимо потребить, чтобы в полной мере обеспечить организм энергией для его функционирования.

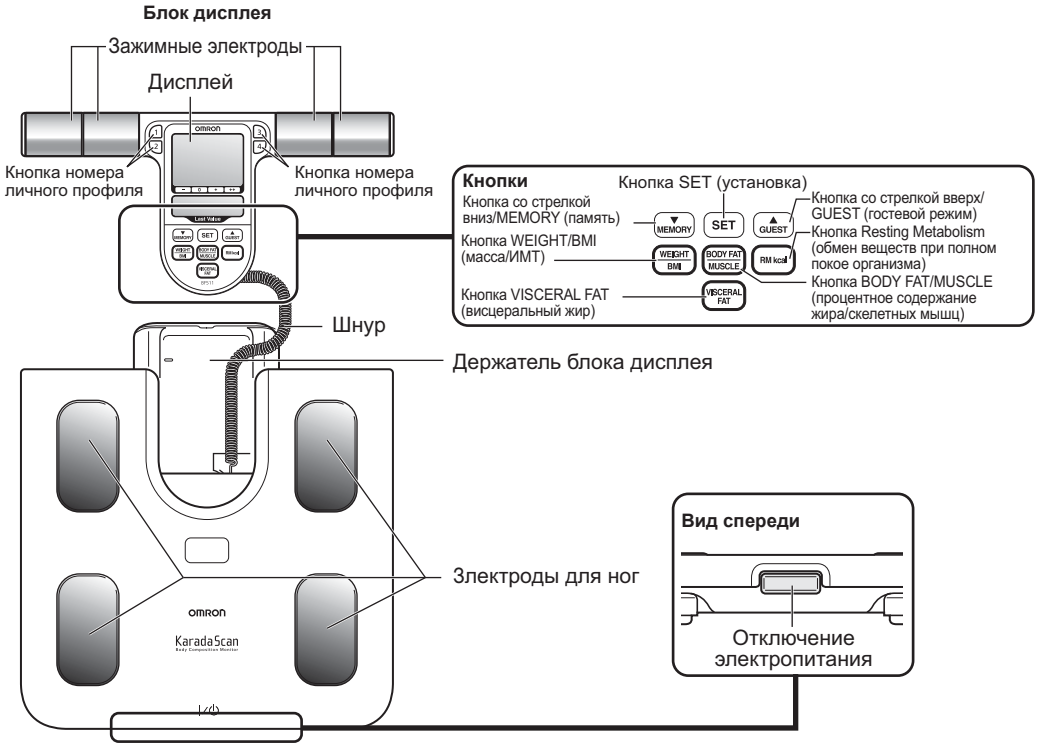
Случаи, когда подсчитанные результаты могут отличаться от фактического процентного содержания жира в организме

Процентное содержание жира в организме, измеряемое этим прибором, может значительно отличаться от реального показателя у следующих лиц.

Престарелые люди (старше 81 года) / Люди с высокой температурой / Люди, занимающиеся бодибилдингом, или сильно натренированные спортсмены / Пациенты, подвергающиеся диализу / Пациенты с остеопорозом, имеющие очень низкую плотность костной массы / Беременные женщины / Люди, страдающие отеками

Наблюдаемые различия могут быть связаны с меняющимися соотношениями жидкости в организме и/или состава тела.

1. Знакомство с прибором

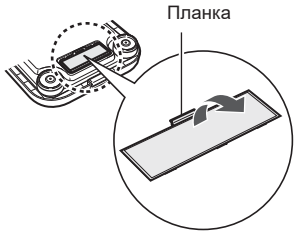


2. Установка и замена элементов питания

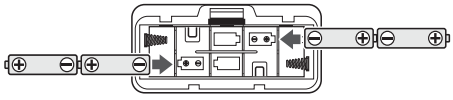
1. Откройте крышку отсека элементов питания, расположенную с задней стороны основного блока.

1) Нажмите на планку крышки отсека элементов питания, чтобы освободить ее.

2) Подайте ее вверх, как показано на рисунке.



2. Установите элементы питания, соблюдая полярность так, как обозначено внутри отсека.



3. Закройте крышку отсека элементов питания.

Срок службы элементов питания и их замена

Если загорается индикатор разрядки элементов питания ( ), замените все четыре элемента питания новыми.

Данные в памяти сохраняются даже при замене элементов питания.

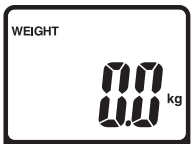
- Замену элементов питания нужно производить при выключенном электропитании прибора.
- Утилизация отработанных элементов питания должна производиться в соответствии с национальными правилами утилизации аккумуляторных батарей.
- Четырех элементов питания «AA» хватает приблизительно на 1 год (если выполнять измерения по четыре раза в день).
- Поставляемые с прибором элементы питания предназначены только для пробного использования, поэтому срок их службы может быть меньше.

RU

3. Ввод и сохранение личных данных

Для определения состава тела необходимо ввести личные данные (возраст, пол, рост).

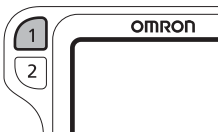
1. Включите питание.



Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).

* Дождитесь появления на дисплее значения «0.0 kg».

2. Нажмите кнопку с номером личного профиля, чтобы выбрать номер личного профиля.

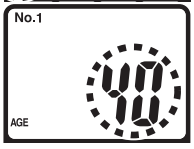


1) На дисплее замигает выбранный номер.



2) Нажмите кнопку SET для подтверждения.

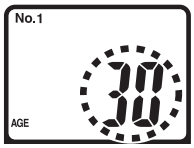
Затем на дисплее замигает показатель возраста по умолчанию.



3. [УСТАНОВКА ВОЗРАСТА]

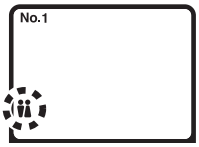
Диапазон значений: 6–80 лет

1) Нажмите кнопку ▲ или ▼, чтобы выбрать возраст.



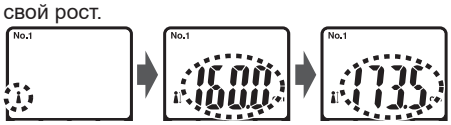
2) Нажмите кнопку SET для подтверждения.

Затем на дисплее замигают значки, обозначающие пол.



4. [УКАЗАНИЕ ПОЛА И РОСТА]

Аналогичным образом укажите пол (МУЖСКОЙ) или (ЖЕНСКИЙ), а также свой рост.



В итоге на дисплее отображаются настройки для подтверждения и появляется значение «0.0 kg».

Этим завершается настройка.

Выбор единиц измерения

Возможно изменить единицы измерения, использованные для настроек роста и веса.

1. Включите питание.

Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).
Дождитесь, когда на дисплее появится значение «0.0 kg».

2. Удерживайте кнопку ▼ нажатой, пока на дисплее не замигает индикация «lb» и «kg».



3. Нажмите кнопку ▲ или ▼, чтобы выбрать «kg» (кг) или «lb» (фунты).

Это также приведет к автоматической смене на «cm» (см) и «in» (дюймы).

4. Нажмите кнопку SET для подтверждения.

Все измерения роста и веса отобразятся на дисплее в новых единицах измерения. Новые единицы измерения остаются в силе, пока не будут изменены вновь.

Изменение личных данных

1. Включите питание.

Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).
Дождитесь, когда на дисплее появится значение «0.0 kg».

2. Нажмите кнопку с номером личного профиля, чтобы выбрать номер личного профиля.

1) На дисплее один раз мигнет ваш номер.

2) Нажмите кнопку SET для подтверждения.

Затем на дисплее замигает выбранное значение возраста.



3. С помощью кнопки ▲ или ▼ измените выбранное значение, затем нажмите кнопку SET. На дисплее последовательно отобразятся возраст, пол и рост.

Удаление личных данных

1. Включите питание.

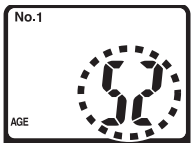
Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).
Дождитесь, когда на дисплее появится значение «0.0 kg».

2. Нажмите кнопку с номером личного профиля, чтобы выбрать номер личного профиля.

1) На дисплее один раз мигнет ваш номер.

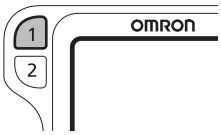
2) Нажмите кнопку SET для подтверждения.

Затем на дисплее замигает выбранное значение возраста.

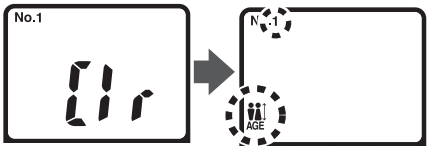


3. Удалите личные данные.

Нажмите кнопку с номером личного профиля и удерживайте более двух секунд.



На дисплее появится «Clr», и личные данные будут удалены из памяти.



Выключение электропитания

Питание автоматически отключается при следующих условиях.

1. Если прибор не используется в течение 1 минуты после появления на дисплее значения «0.0 kg».
2. Если в режиме ввода личных данных информация не вводится в течение 5 минут.
3. Если монитор не используется в течение 5 минут после отображения результатов измерений.
4. Через 5 минут после отображения на дисплее результата при измерении только веса.

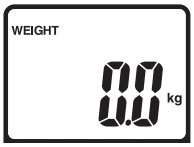
RU

4. Выполнение измерений

Измерение следует производить на твердой и ровной поверхности.

1. Включите питание.

Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).



* Если встать на прибор до появления значения «0.0 kg», на дисплее появится сообщение об ошибке «Err».

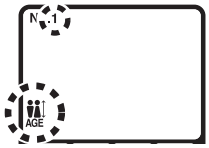
2. Когда на дисплее появится значение «0.0 kg», извлеките блок дисплея.

Примечание. Не извлекайте блок дисплея, пока на нем не появится «0.0 kg». В противном случае масса дисплея будет добавлена к массе вашего тела, что исказит результат измерения.

3. Выберите номер личного профиля.

Удерживая блок дисплея, нажмите кнопку с номером личного профиля. Выбранный номер мигнет один раз и появится на дисплее.

Если на дисплее отображается следующее:



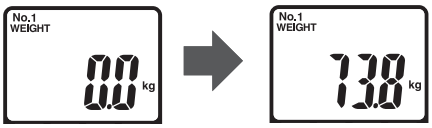
Под выбранным номером личного профиля не сохранены личные данные. Сведения о сохранении личных данных см. в разделе 3.

Если в памяти прибора не сохранены личные данные (Гостевой режим)

1) Удерживая блок дисплея, нажмите кнопку GUEST.
2) Дождитесь, когда на дисплее появится символ «G», обозначающий режим GUEST.
3) Укажите личные данные (возраст, пол и рост). Прочитайте п. 3–4 в разделе 3, Ввод и сохранение личных данных.

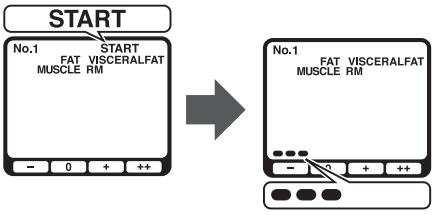
4. Начните измерение.

1) Встаньте на основной блок и поместите ноги на ножные электроды, равномерно распределив вес тела.



На дисплее появится индикация веса тела, затем показание дважды мигнет.
После этого прибор начнет измерять процентное содержание жира в организме, уровень внутреннего жира, процентное отношение скелетной мускулатуры, ИМТ и обмен веществ при полном покое организма.

2) Когда на дисплее отобразится «START», вытяните руки под углом 90° к телу.



Ход выполнения измерения отображается в нижней части дисплея индикаторами, полоса которых движется слева направо.

3) После завершения измерения на дисплее снова появится значение веса вашего тела. После этого можно сойти с прибора.



Правильная поза при измерении

После измерения веса.

90°

(2)

Руки подняты и расположены горизонтально, локти выпрямлены.
Вытяните руки под углом 90° к телу.

(3)

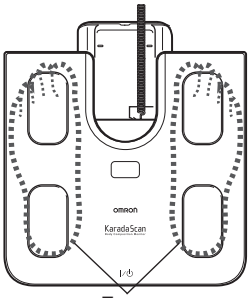


Держите блок дисплея так, чтобы видеть дисплей.

(1)

Держите колени и спину прямо, смотрите перед собой.

Встаньте на основной блок босыми ногами.



Пятки

- Убедитесь, что под каждой пяткой находится электрод для пяток, как показано на рисунке. Встаньте и равномерно распределите вес по измерительной платформе.

С усилием надавите ладонями на зажимные электроды.



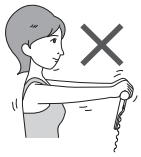
Средние пальцы должны находиться в углублении за зажимными электродами.

Крепко держитесь за внутренние зажимные электроды большим и указательным пальцем.

Внешние зажимные электроды удерживайте безымянным пальцем и мизинцем.

Неправильные позы при измерении

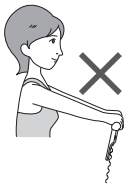
Движение во время измерения



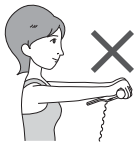
Руки согнуты



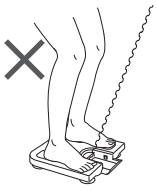
Руки находятся слишком низко или слишком высоко



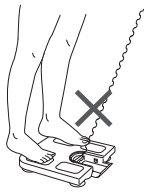
Дисплей направлен вверх



Колени согнуты



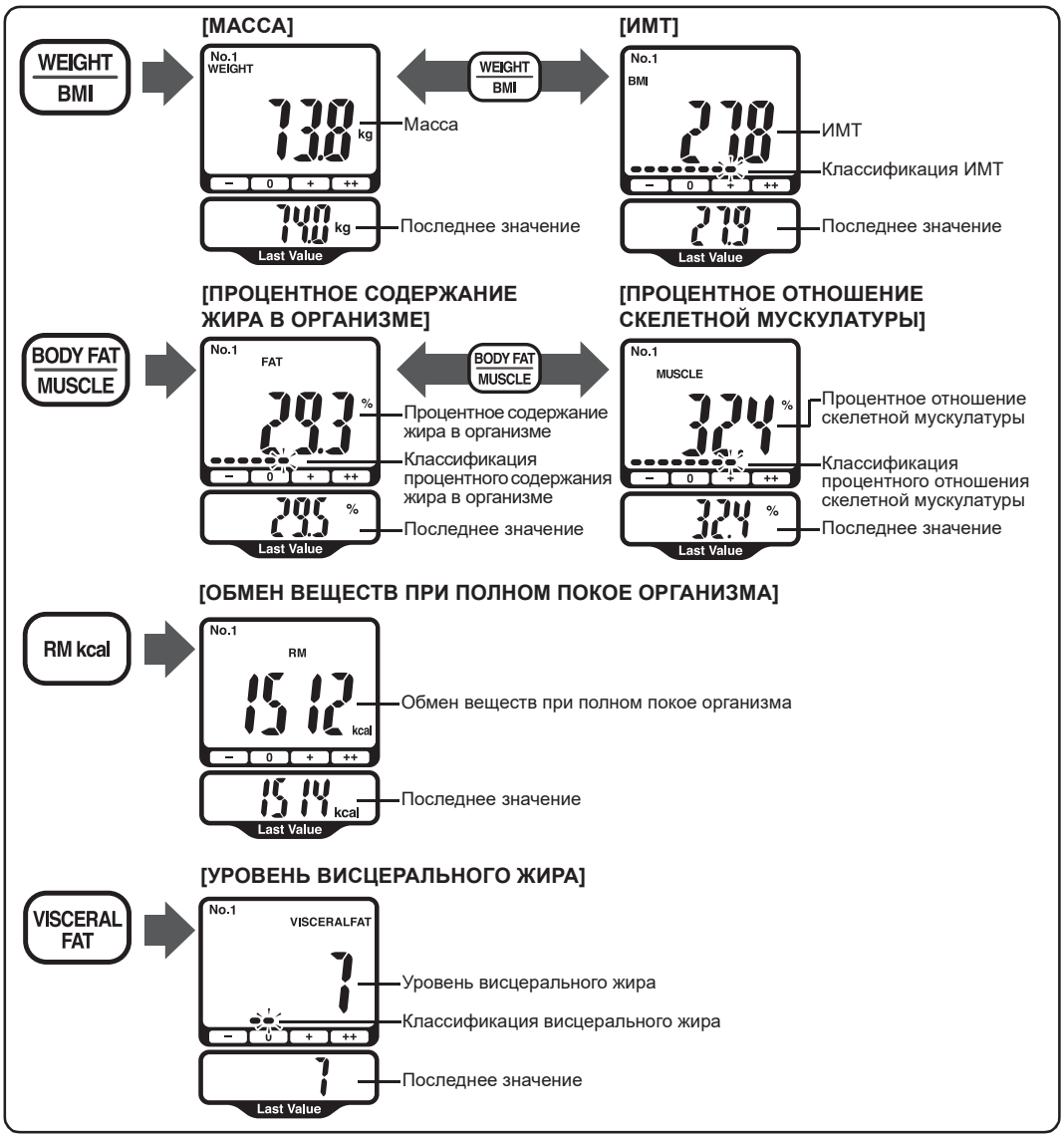
Пользователь стоит на краю прибора



RU

5. Проверьте результаты измерений.

Нажмите соответствующую кнопку для просмотра нужных результатов измерений. В области Last Value (Последнее значение) на дисплее отображаются последние значения предыдущего измерения.



Примечание. Для детей в возрасте от 6 до 17 лет этот прибор отображает массу, классификацию процентного содержания жира в организме, процентное отношение скелетных мышц, ИМТ, классификацию ИМТ и обмен веществ при полном покое организма.

Интерпретация результатов измерения процентного содержания жира в организме

Нижеследующая таблица основана на данных, приведенных в публикации HD McCarthy и др. в журнале International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 г., в публикации Gallagher и др. в журнале American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, сентябрь, 2000 г. Разделение на четыре уровня выполнено Omron Healthcare.

Пол	Возраст	– (Низкий)	0 (Нормальный)	+ (Высокий)	++ (Очень высокий)
Женщины	6	< 13,8%	13,8–24,9%	25,0–27,0%	≧ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4–27,0%	27,1–29,6%	≧ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1–29,1%	29,2–31,9%	≧ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8–30,8%	30,9–33,8%	≧ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1–32,2%	32,3–35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3–33,1%	33,2–36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4–33,5%	33,6–36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4–33,8%	33,9–36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3–34,0%	34,1–36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1–34,2%	34,3–36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8–34,5%	34,6–37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4–34,7%	34,8–37,3%	≧ 37,4%
	18–39	< 21,0%	21,0–32,9%	33,0–38,9%	≧ 39,0%
	40–59	< 23,0%	23,0–33,9%	34,0–39,9%	≧ 40,0%
	60–80	< 24,0%	24,0–35,9%	36,0–41,9%	≧ 42,0%
Мужчины	6	< 11,8%	11,8–21,7%	21,8–23,7%	≧ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1–23,2%	23,3–25,5%	≧ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4–24,8%	24,9–27,7%	≧ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6–26,5%	26,6–30,0%	≧ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8–27,9%	28,0–31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6–28,5%	28,6–32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3–28,2%	28,3–32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6–27,5%	27,6–31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1–26,4%	26,5–30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8–25,4%	25,5–28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4–24,7%	24,8–27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1–24,2%	24,3–26,8%	≧ 26,9%
	18–39	< 8,0%	8,0–19,9%	20,0–24,9%	≧ 25,0%
	40–59	< 11,0%	11,0–21,9%	22,0–27,9%	≧ 28,0%
	60–80	< 13,0%	13,0–24,9%	25,0–29,9%	≧ 30,0%

Интерпретация результата измерения уровня висцерального жира

Уровень висцерального жира	Классификация уровня
1–9	0 (Нормальный)
10–14	+ (Высокий)
15–30	++ (Очень высокий)

Согласно показателям Omron Healthcare

RU

Интерпретация результата ИМТ

ИМТ	ИМТ (по данным ВОЗ)	Шкала классификации ИМТ (– 0 + ++)	Номинальный ИМТ
ИМТ < 18,5	- (Недостаточная масса тела)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ ИМТ < 25	0 (Нормальный)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ ИМТ < 30	+ (Избыточная масса тела)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ ИМТ	++ (Ожирение)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Перечисленные выше показатели согласуются с показателями ожирения, предложенными ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения).

Интерпретация результата измерения процентного отношения скелетных мышц (для взрослых)

Пол	Возраст	– (Низкий)	0 (Нормальный)	+ (Высокий)	++ (Очень высокий)
Женщины	**18–39**	< 24,3%	24,3–30,3%	30,4–35,3%	≧ 35,4%
	40–59	< 24,1%	24,1–30,1%	30,2–35,1%	≧ 35,2%
	60–80	< 23,9%	23,9–29,9%	30,0–34,9%	≧ 35,0%
Мужчины	**18–39**	< 33,3%	33,3–39,3%	39,4–44,0%	≧ 44,1%
	40–59	< 33,1%	33,1–39,1%	39,2–43,8%	≧ 43,9%
	60–80	< 32,9%	32,9–38,9%	39,0–43,6%	≧ 43,7%

Согласно показателям Omron Healthcare

6. После подтверждения результатов выключите электропитание.

Примечание. Если пользователь забудет отключить питание, прибор отключится автоматически через 5 минут.
Установите блок дисплея обратно на держатель основного модуля, как показано в разделе 8.

5. Измерение только веса тела

1. Включите питание.



Сначала на дисплее мигает «CAL» (калибровка), затем отобразится значение «0.0 kg» (0,0 кг).

Примечание. Если встать на прибор до появления значения «0.0 kg», на дисплее появится сообщение об ошибке «Err».

2. Когда на дисплее появится значение «0.0 kg», встаньте на прибор.

Примечание. Оставьте блок дисплея в держателе блока дисплея.

3. Проверьте результат измерения.

Значение веса тела отобразится на дисплее и мигнет два раза, что указывает на завершение измерения.

Примечание. На этом этапе для проверки результата измерения можно также вынуть блок дисплея.

4. По завершении измерения сойдите с прибора и выключите питание.

6. Отображение ошибок

Отображение ошибки	Причина	Устранение
Err 1	Недостаточный контакт ладоней или ступней с электродами.	Нажмите ладонями или ступнями на электроды, затем выполните измерение. (См. раздел 4.)
Err 2	Занято неподходящее для измерения положение, либо недостаточен контакт ладоней или ступней с электродами.	Выполните измерение, не двигая руками и ступнями. (См. раздел 4.)
Err 3	Ладони или ступни слишком сухие.	Смочите ладони или ступни мокрым полотенцем, затем повторите измерение.
Err 4	Значения состава тела находятся за пределами диапазона измерения.	• Убедитесь, что в памяти хранятся правильные личные данные: возраст, пол и рост. (См. «Ввод данных» в разделе 9.) • Основной блок не может измерять состав тела за пределами диапазона измерений, даже если настройки возраста, пола и роста соответствуют действительности.
Err 5	Неисправность.	Извлеките элементы питания и вставьте их обратно, затем повторите измерение. Если эта ошибка опять возникает, обратитесь к представителю сервисной службы компании OMRON.
Err	Пользователь встал на прибор прежде, чем на дисплее появилось значение «0.0 kg».	Встаньте на основной блок, когда на дисплее отобразится значение «0.0 kg».
	Пользователь передвинул основной блок, прежде чем на дисплее появилось значение «0.0 kg».	Не двигайте основной блок, пока на дисплее не отобразится «0.0 kg».
	При измерении веса тела пользователь сдвинулся с места.	Не двигайтесь при измерении веса тела.
	Масса вашего тела 150 кг (330,0 фунтов) или больше.	Масса тела 150 кг (330,0 фунтов) или больше выходит за диапазон измерений этого прибора. Вы не можете пользоваться этим прибором.

7. Устранение неполадок

Если во время измерения возникает любая неполадка, указанная ниже, прежде всего убедитесь, что на расстоянии 30 см от прибора нет других электрических устройств.
Если неполадку устранить не удается, смотрите таблицу ниже.

Проблема	Причина	Устранение
Отображаемое значение состава тела слишком высокое или слишком низкое.	См. «Информация о составе тела».	
Питание отключается приблизительно через 5 минут после подтверждения массы тела и до измерения процентного содержания жира, уровня висцерального жира, процентного содержания скелетных мышц в организме, ИМТ и обмена веществ при полном покое организма.	Не выбран правильный номер личного профиля или режим GUEST. (На дисплее не отображается номер личного профиля или символ «G».)	Выберите правильный номер личного профиля или режим GUEST. (См. раздел 4.)
После включения питания ничего не отображается.	Не установлены элементы питания.	Установите элементы питания.
	Элементы питания установлены с неправильной полярностью.	Вставьте элементы питания в правильной полярности.
	Кончился заряд элементов питания.	Замените все четыре элемента питания на новые. (См. раздел 2.)
	Поврежден или изношен шнур, соединяющий основной блок и блок дисплея.	Обратитесь в ближайшее представительство сервисной службы OMRON.

RU

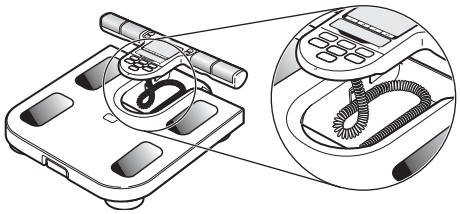
8. Уход за прибором и его хранение

Очистка прибора

- Перед использованием всегда очищайте прибор.
- Протирайте основной блок мягкой сухой тканью.
  При необходимости используйте тряпку, смоченную водой или моющим средством; как следует отожмите ее перед тем, как протереть прибор, а затем протрите его насухо сухой тряпкой.
- Спиртовой раствор можно использовать только для протирания электродов, для очистки других частей прибора его использование запрещено.
- Запрещается использовать для очистки прибора бензин или растворитель.

Уход и хранение

- Храните блок дисплея в основном блоке, как это показано на рисунке.
- При хранении блока дисплея не допускайте сгибания шнура.



- Запрещается хранить прибор в следующих условиях:
  - повышенная влажность, когда в прибор может попасть жидкость или влага;
  - высокая температура, прямой солнечный свет и пыльное помещение;
  - места, где возможны неожиданная встряска или вибрация;
  - в местах хранения химикатов или присутствия агрессивного газа.

- Не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор. Это изделие откалибровано во время изготовления. При возникновении любых вопросов относительно технических характеристик прибора, обращайтесь в центр технического обслуживания OMRON.

9. Технические данные

Категория изделия	**Анализаторы состава тела**	
Наименование	Монитор состава тела OMRON	
Модель	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Результаты, отображаемые на дисплее	**Вес тела:**	от 0 до 150 кг с шагом 0,1 кг (от 0,0 до 330,0 фунтов с шагом 0,2 фунта)
	Процентное содержание жира в организме:	от 5,0 до 60,0% с шагом 0,1%
	Процентное отношение скелетных мышц:	от 5,0 до 50,0% с шагом 0,1%
	ИМТ:	от 7,0 до 90,0 с шагом 0,1
	Обмен веществ при полном покое организма:	385–3999 ккал с шагом 1 ккал
	Уровень висцерального жира:	30 уровней с шагом в 1 уровень
	Классификация ИМТ: – (недостаточная масса тела) / 0 (нормальная масса тела) / + (избыточная масса тела) / ++ (ожирение) 4 уровня с 3 подуровнями каждый	
	Классификации процентного содержания жира и процентного содержания скелетных мышц в организме: – (низкое) / 0 (нормальное) / + (высокое) / ++ (очень высокое) 4 уровня с 3 подуровнями каждый	
	Классификация уровня висцерального жира: 0 (нормальный) / + (высокий) / ++ (очень высокий) 3 уровня с 3 подуровнями каждый	
Ввод данных	**Рост:** от 100,0 до 199,5 см (от 3 футов 4 дюймов до 6 футов 6 3/4 дюйма) **Возраст:** от 6 до 80 лет **Пол:** мужской/женский * Единицы измерения: кг (см) / фунты (футы•дюймы) * Возрастной диапазон для измерения процентного содержания жира в организме, классификации процентного содержания жира в организме, процентного отношения скелетных мышц, ИМТ, классификации ИМТ и обмена веществ при полном покое организма составляет 6–80 лет. * Возрастной диапазон для измерения уровня висцерального жира, классификации уровня висцерального жира и классификации процентного отношения скелетных мышц в организме составляет 18–80 лет.	
Точность измерения массы тела	0,0–40,0 кг: ±0,4 кг (0,0–88,2 фунтов: ±0,88 фунта) 40,0–150,0 кг: ±1% (88,2–330,0 фунтов: ±1%)	
Точность (стандартная ошибка)	**Процентное содержание жира в организме:**	3,5%
	Процентное отношение скелетных мышц:	3,5%
	Уровень висцерального жира:	3 уровня
Срок службы	5 лет	
Источник питания	4 элемента питания типа AA (R6) (можно также использовать щелочные элементы питания AA (LR6)).	
Срок службы элементов питания	Приблизительно 1 год (при использовании элементов питания на основе марганца для четырех измерений в день)	
Условия эксплуатации: температура окружающего воздуха/ относительная влажность/давление воздуха	от +10 до 40 °C / от 30 до 85% (без конденсации) / от 700 до 1060 гПа	
Условия хранения и транспортировки: температура окружающего воздуха/ относительная влажность/ атмосферное давление	от -20 до 60 °C / от 10 до 95% (без конденсации) / от 700 до 1060 гПа	
Защита от поражения электрическим током	Медицинское электрооборудование с внутренним источником питания	
Рабочая часть аппарата	Тип BF (зажимные электроды, ножные электроды)	
Классификация IP	IP21	

*Классификация IP представляет собой степень защиты в соответствии со стандартом IEC 60529. Этот прибор защищен от твердых посторонних объектов диаметром 12,5 мм (например, палец) или больше. Этот прибор защищен от проникновения вертикально падающих капель воды.

Масса прибора	Приблизительно 2,2 кг (4,85 фунтов) (включая элементы питания)	
Габаритные размеры	**Блок дисплея:**	приблизительно 300 мм (Ш) x 35 мм (В) x 147 мм (Т) (приблизительно 11 3/4" (Ш) x 1 3/8" (В) x 5 3/4" (Т))
	Основной блок:	приблизительно 303 мм (Ш) x 55 мм (В) x 327 мм (Т) (приблизительно 11 7/8" (Ш) x 2 1/8" (В) x 12 7/8" (Т))
Комплект поставки	Монитор состава тела (основной блок + блок дисплея), 4 элемента питания AA на основе марганца (R6), руководство по эксплуатации, гарантийный талон	

Примечание. Возможны технические изменения без предварительного уведомления. Сообщайте уполномоченному представителю производителя обо всех серьезных происшествиях, связанных с этим изделием.

CE 0197 UKCA 0086

Описание символов, которое, в зависимости от модели, можно найти на самом изделии, на упаковке или в руководстве по эксплуатации			
	Рабочая часть аппарата - тип BF Степень защиты от поражения электрическим током (ток утечки)		Температурный диапазон
IP XX	Степень защиты, обеспечиваемая оболочкой (МЭК 60529)		Диапазон влажности
CE	Маркировка CE		Диапазон атмосферного давления
TECHNOLOGY BY OMRON HEALTHCARE IN JAPAN	Технология компании OMRON Healthcare в Японии	⎓	Постоянный ток
SN	Серийный номер		Это изделие не должно использоваться лицами с медицинскими имплантатами (например, кардиостимуляторами, искусственным сердцем, искусственными легкими или иными электронными системами жизнеобеспечения).
	Необходимость для пользователя ознакомиться с инструкциями		Дата изготовления
MD	Медицинское изделие	UDI	Уникальный идентификатор изделия
UKCA	Знак соответствия требованиям для Великобритании		



Надлежащая утилизация продукта (использованное электрическое и электронное оборудование)

Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите этот продукт от других типов отходов и утилизируйте его надлежащим образом для рационального повторного использования материальных ресурсов.

Домашним потребителям следует связаться с розничным торговым представителем, у которого продукт был приобретен, или местным органом власти, для получения подробной информации о том, куда и как доставить данный прибор для экологически безопасной переработки.

Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами.

Данный продукт не содержит никаких вредных веществ.
Утилизация отработанных батареек должна производиться в соответствии с установленными правилами утилизации аккумуляторных батарей.

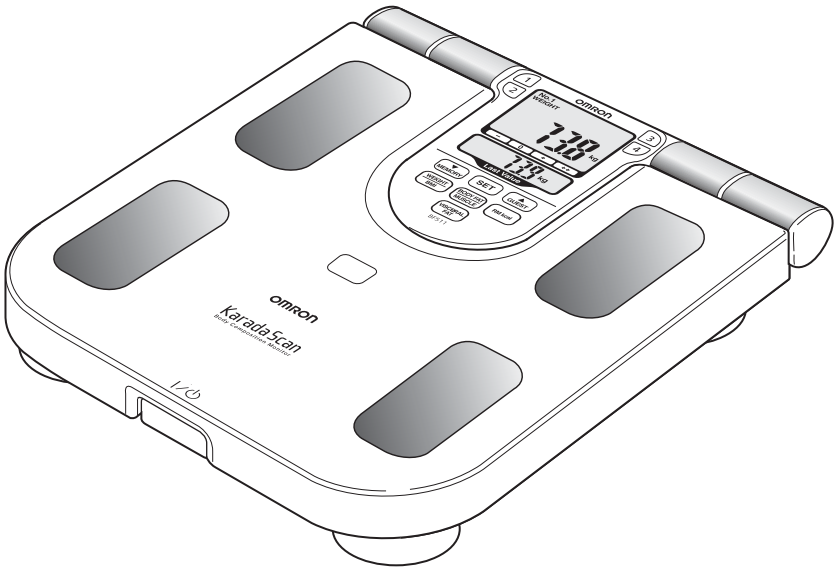
Важная информация об электромагнитной совместимости (ЭМС)

Это устройство, изготовленное компанией OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., соответствует стандарту по электромагнитной совместимости (ЭМС) EN60601-1-2:2015.
Остальная документация о соответствии этому стандарту ЭМС находится в офисе компании OMRON HEALTHCARE EUROPE по адресу, указанному в настоящем руководстве по эксплуатации, или на веб-сайте www.omron-healthcare.com

Производитель 		**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 ЯПОНИЯ
Представитель в ЕС 		**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НИДЕРЛАНДЫ www.omron-healthcare.com
Импортер в ЕС		
Производственное подразделение		**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Китай
Филиалы	Импортер в Великобританию и лицо, ответственное за работу с Великобританией	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
		OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Сделано в Китае

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Body Composition Monitor

- **Instruction Manual**
- **Mode d’emploi**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Manuale di istruzioni**
- **Manual de instrucciones**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **كتيب الإرشادات**

EN FR DE IT ES NL RU AR

Thank you for purchasing the OMRON Body Composition Monitor.
Before using this unit for the first time, please be sure to read this Instruction Manual carefully and use the unit safely and properly.
Please keep this Instruction Manual at hand all the time for future reference.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-09-09/2022
5322544-0I
Issue date/Date de publication/Ausgabedatum/Data di pubblicazione/
Fecha de publicación/Uitgiftedatum/Дата выпуска/تاريخ الإصدار : 2022-11-01

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
بي أف 511 (HF-511T-E/HBF-511B-E)
جهاز مراقبة دهون الجسم

عميلنا العزيز،

نشكرك لشرائك جهاز مراقبة مكونات الجسم عالي الجودة من OMRON. يمكنك بفضل استخدام هذا الجهاز الطبي قياس مؤشرات مكونات الجسم التالية بدقة وتفسير النتائج على الفور:

- نسبة الدهون في الجسم (بالنسبة المئوية)
- الدهون الحشوية (ما يصل إلى ٣٠ مستوى)
- مؤشر كتلة الجسم (BMI)
- العضلات الهيكلية (بالنسبة المئوية)

بالإضافةً إلى ذلك، يحدد حساب معدل الأيض وقت الراحة (بالكيلو كالوري) الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية كما يمكن استخدامه كمرجع لبرنامج إنقاص الوزن.

توفر تقنية المستشعرات الثمانية الفريدة من OMRON والتي تستخدم اليدين والقدمين معًا إحدى أدق الطرق لعمليات قياس الجسم بالكامل.

يعتبر جهاز مراقبة مكونات الجسم من OMRON الطراز BF511 مناسبًا للأطفال بدءًا من سن السادسة فأكثر وكذلك مناسبًا للبالغين حيث يمكن له قياس وزن الأشخاص حتى ١٥٠ كجم.
يتم تشغيل هذه الوحدة بواسطة البالغين ممن يمكنهم فهم دليل الإرشادات هذا.

يرجى قراءة كتيب الإرشادات هذا بعناية قبل الاستخدام وللاطلاع على مزيد من المعلومات حول الوظائف الفردية.

يرجي الاحتفاظ بهذا الكتيب للرجوع إليه في المستقبل. لا تستخدم هذا الجهاز لأغراض غير المذكورة في هذا الكتيب.

المحتويات

قبل استخدام الجهاز

ملاحظات متعلقة بالأمان..... ٢

معلومات حول مكونات الجسم..... ٣

إرشادات التشغيل

١. تعرف على الجهاز ٥

٢. تركيب البطاريات واستبدالها..... ٥

٣. إعداد البيانات الشخصية وتخزينها ٦

٤. أخذ القياس ٨

٥. قياس الوزن فقط..... ١٢

الرعاية والصيانة

٦. شاشات الخطأ ١٣

٧. استكشاف الأخطاء وإصلاحها..... ١٣

٨. كيفية العناية بالجهاز وتخزينه..... ١٤

٩. البيانات الفنية ١٥

ملاحظات متعلقة بالأمان

تظهر الرموز والتعريفات على النحو التالي:

⚠ **خطر:**	قد يتسبب الاستخدام غير الصحيح في مخاطر تؤدي إلى حدوث الوفاة أو إصابات خطيرة.
⚠ **تحذير:**	قد يؤدي الاستخدام غير الصحيح إلى حدوث الوفاة أو إصابات خطيرة.
⚠ **تنبيه:**	قد يؤدي الاستخدام غير الصحيح إلى حدوث إصابات أو إتلاف الممتلكات.

⚠ خطر:

- لا تقم أبدًا باستخدام هذا الجهاز جنبًا إلى جنب مع الأجهزة الإلكترونية الطبية مثل:



(١) الأجهزة الإلكترونية الطبية المزروعة، مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب.
(٢) الأجهزة الإلكترونية لدعم الحياة، مثل القلب/الرئة الصناعية.
(٣) الأجهزة الإلكترونية الطبية المحمولة، مثل جهاز رسم القلب.
قد يتسبب هذا الجهاز في حدوث قصور في أداء تلك الأجهزة، مما يؤدي إلى مخاطر صحية كبيرة لمستخدمي تلك الأجهزة.

⚠ تحذير:

- لا تبدأ أبدًا عملية إنقاص الوزن أو العلاج بالتمارين الرياضية دون استشارة الطبيب أو الأخصائي.
- تجنب استخدام هذا الجهاز على الأسطح الزلقة، مثل الأرضية المبللة.
- احتفظ بالجهاز بعيدًا عن متناول الأطفال. يحتوي على قطع صغيرة قد تسبب خطر الاختناق إذا ما تم ابتلاعها بواسطة الأطفال الصغار.
- قد يسبب كابل الشاشة الاختناق العرضي للأطفال الصغار.
- اثبت على الجهاز ولا تقفز عليه.
- تجنب استخدام هذا الجهاز عندما يكون جسمك و/أو قدماك مبللتين، كما هو الحال بعد الاستحمام.
- قف على الوحدة الرئيسية حافي القدمين. حيث إن محاولة الوقوف على الجهاز مرتديًا الجوارب قد تتسبب في انزلاقك مما يؤدي إلى حدوث إصابات.
- لا تقف على حافة الجهاز أو على منطقة الشاشة الموجودة بالوحدة الرئيسية.
- يجب دومًا مساعدة الأشخاص المعاقين أو ذوي البنى الضعيفة بواسطة شخص آخر عند استخدام هذا الجهاز. حيث يجب الاستناد إلى شيء ما عند الصعود على الجهاز.
- في حالة وصول سائل البطارية إلى داخل عينيك، اغسلهما على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف. بادر باستشارة الطبيب على الفور.
عندما يتعطل الجهاز، فقد يصبح ساخنًا.
الأماكن التي يمكن أن ترتفع فيها درجة الحرارة:
(١) ما حول منطقة محتويات البطارية: ١٠٥ درجة مئوية (بحد أقصى)
(٢) أزرار التشغيل والأقطاب الكهربائية: ٤٨ درجة مئوية (بحد أقصى)
إذا تعطل الجهاز ولم يعمل، فتوقف عن استخدامه فورًا. لا تقم بتوصيل الأقطاب الكهربائية أو الاستمرار في لمس أزرار التشغيل لمدة 10 دقائق أو أكثر.

⚠ تنبيه:

- إن هذا الجهاز مُعد للاستخدام المنزلي فقط. إن هذا الجهاز ليس مُعدًا للاستخدام المهني في المستشفيات أو في المرافق الطبية الأخرى.
- لا تقم بفك وحدة العرض أو الوحدة الرئيسية أو إصلاحهما أو إعادة تكوينهما.
- أثناء القياس، تأكد من عدم وجود هاتف جوّال أو غيره من الأجهزة الكهربائية التي تنبعث منها المجالات الإلكترومغناطيسية ضمن مسافة ٣٠ سم من هذا الجهاز. فقد يؤدي ذلك إلى التشغيل غير الصحيح للجهاز و/أو يتسبب في قراءة غير دقيقة.
- توخ الحذر عند تخزين وحدة العرض. فقد تدخل أصابعك بين المقبض والوحدة الرئيسية في حالة الضغط عليها بقوة.
- لا تستخدم بطاريات غير المخصصة لهذا الجهاز. لا تقم بتركيب البطاريات مع وجود أقطابها في الاتجاه الخطأ.
- استبدل البطاريات القديمة بأخرى جديدة على الفور.
- لا تتخلص من البطاريات بإلقائها في النار.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، اغسلها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف.
- انزع البطاريات من هذا الجهاز في حالة عدم استخدامها لفترة طويلة من الوقت (حوالي ثلاثة أشهر أو أكثر).
- لا تستخدم أنواعًا مختلفة من البطاريات في آن واحد.
- لا تستخدم بطاريات جديدة مع أخرى قديمة.
- انزع وحدة العرض من الوحدة الرئيسية قبل الصعود على الجهاز.
إذا حاولت نزع وحدة العرض أثناء الصعود على الجهاز، فقد تفقد توازنك ومن ثم تسقط على الأرض.

⚠ نصائح عامة:

- لا تضع هذا الجهاز على سطح أرضية ذات بطانة، مثل سجادة أو حصيرة. قد لا يمكن الحصول على قياسات صحيحة.
- لا تضع هذا الجهاز في بيئات ذات رطوبة عالية وجنبه قطرات الماء.
- لا تضع هذا الجهاز بالقرب من أية مصادر حرارة أو أسفل مكيفات الهواء وتجنب تعريضه لضوء الشمس المباشر.
- لا تستخدم هذا الجهاز لأغراض غير المذكورة في هذا الكتيب.
- لا تقم بسحب سلك وحدة العرض الموصل بالوحدة الرئيسية بعنف.
- وحيث إن هذا الجهاز عبارة عن جهاز بالغ الدقة، فلا تقم بإسقاطه أو هزه أو تعريضه لصدمة قوية.
- يجب التخلص من البطاريات المُستخدمة وفقًا للقوانين القومية المتعلقة بالتخلص من البطاريات.
- لا تقم بغسل وحدة العرض أو الوحدة الرئيسية بالماء.
- لا تقم بمسح الجهاز باستخدام البنزين أو الجازولين أو السائل الطيار المستخدم في الطباعة أو الكحول أو مذيبات طيارة أخرى.
- لا تضع هذا الجهاز في مكان يُعرضه إلى أبخرة كيميائية أو أبخرة تسبب التآكل.
- استخدم البطارية ضمن الفترة الموصّى بها المُشار إليها.

يُرجى قراءة "معلومات هامة عن التوافق الكهرومغناطيسي (EMC)" الموجودة في قسم البيانات الفنية واتباعها.

AR

معلومات حول مكونات الجسم

قاعدة حساب مكونات الجسم

تتمتع دهون الجسم بإمكانية منخفضة لتوصيل الكهرباء

يقوم BF511 بقياس النسبة المئوية للدهون في الجسم باستخدام طريقة المعاوقة الكهربية الحيوية (BI). تمثل العضلات والأوعية الدموية والعظام أنسجة الجسم ذات المحتوى المائي الكبير الذي يوصل الكهرباء بسهولة. بينما تعتبر دهون الجسم أنسجة ذات إمكانية توصيل منخفضة للكهرباء. يقوم BF511 بإرسال تيار كهربي ضعيف جدًا يبلغ ٥٠ كيلو هرتز وأقل من ٥٠٠ أمبير خلال الجسم لتحديد كمية الأنسجة الدهنية. لا يشعر المستخدم بهذا التيار الكهربي الضعيف أثناء تشغيل BF511.

لكي يقوم المقياس بتحديد مكونات الجسم، فإنه يستخدم المعاوقة الكهربية جنبًا إلى جنب مع المعلومات الخاصة بالطول والوزن والعمر والنوع للحصول على نتائج تستند إلى بيانات OMRON الخاصة بمكونات الجسم.

قياس الجسم ككل تجنبًا لتأثير التغيرات

تميل كمية الماء الموجودة بالجسم طوال اليوم إلى الانتقال إلى الطرفين السفليين تدريجيًا. ويعد ذلك السبب وراء قابلية تورم الساقين والكاحلين في المساء أو بالليل. تختلف نسبة الماء الموجودة بالجزأين العلوي والسفلي من الجسم في الصباح والمساء، مما يعني اختلاف المعاوقة الكهربية للجسم أيضًا. نظرًا لأن BF511 يستخدم أقطابًا كهربية لكل من اليدين والقدمين لأخذ القياسات، فيمكن أن يقلل من تأثير هذه التغيرات على نتائج القياس.

أوقات القياس الموصى بها

إن فهم التغييرات الطبيعية في نسبة الدهون بالجسم من شأنه مساعدتك على منع الإصابة بالسمنة أو الحد منها. كما أن معرفة الأوقات التي تتغير فيها نسب الدهون الموجودة بالجسم وفقًا لجدولك اليومي من شأنه مساعدتك في الحصول على الحالة الدقيقة للدهون الموجودة في جسمك. ويوصى باستخدام هذا الجهاز في نفس البيئة والظروف اليومية. (انظر المخطط)



تجنب إجراء قياسات في ظل الظروف التالية:

- بعد أداء تمرين قاس مباشرةً، كما هو الحال بعد الاستحمام أو بعد حمام البخار.
- بعد تناول الكحوليات أو كمية كبيرة من الماء، بعد تناول وجبة (ما يقرب من ساعتين).

في حالة إجراء القياس في ظل الظروف البدنية هذه، فقد تختلف مكونات الجسم المحسوبة بشكل كبير عن مكونات الجسم الفعلية نظرًا لتغير المحتوى المائي في الجسم.

ما المقصود بـ BMI (مؤشر كتلة الجسم)؟

يستخدم مؤشر كتلة الجسم المعادلة البسيطة التالية للإشارة إلى النسبة بين وزن شخص وطوله.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم)/الطول (م)/الطول (م)

يستخدم جهاز OMRON BF511 معلومات الطول المخزنة في رقم ملف التعريف الشخصي الخاص بك أو عند إدخال معلومات في وضع Guest (ضيف) لحساب تصنيف مؤشر كتلة الجسم الخاص بك.

إذا كانت نسبة الدهون التي أظهرها مؤشر كتلة الجسم أعلى من المعيار الدولي، فإن هناك احتمالاً متزايدًا بوجود أمراض شائعة. ومع ذلك، لا يمكن الكشف عن كافة أنواع الدهون بواسطة مؤشر كتلة الجسم.

ما المقصود بالنسبة المئوية للدهون في الجسم؟

تشير النسبة المئوية للدهون بالجسم إلى مقدار كتلة الدهون الموجودة بالجسم بالنظر إلى الوزن الإجمالي للجسم محسوبًا بالنسبة المئوية.

النسبة المئوية للدهون في الجسم (٪) = {كتلة الدهون بالجسم (كجم)/وزن الجسم (كجم)} × ١٠٠

إن الجهاز يستخدم طريقة المعاوقة الكهربية الحيوية لتقدير النسبة المئوية للدهون بالجسم.

يتم تصنيف الدهون على أنها دهون حشوية أو دهون تحت جلدية وفقًا للمكان الذي تنتشر فيه الدهون في الجسم.

ما المقصود بنسبة الدهون الحشوية؟

الدهون الحشوية هي الدهون المحيطة بالأعضاء الداخلية

يُعتقد وجود صلة كبيرة بين كميات الدهون الحشوية الكبيرة جدًا ومستويات الدهون المتزايدة في مجرى الدم، مما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض شائعة مثل فرط دهون الدم والسكري، الأمر الذي يضعف قدرة الأنسولين على نقل الطاقة من مجرى الدم واستخدامها في الخلايا. لمنع الإصابة بالأمراض الشائعة أو لتحسين ظروفها، فمن المهم محاولة تقليل مستويات الدهون الحشوية إلى مستوى معقول. يعاني الأشخاص ذوو المستويات المرتفعة من الدهون الحشوية من كبر حجم المعدة. ومع ذلك، فلا يكون الحال كذلك دائمًا كما قد تؤدي مستويات الدهون الحشوية المرتفعة إلى البدانة الأيضية. تمثل البدانة الأيضية (السمنة الحشوية مع وزن طبيعي) مستويات الدهون الأعلى من المتوسط، حتى وإن كان وزن المرء متناسبًا مع طوله أو أقل.

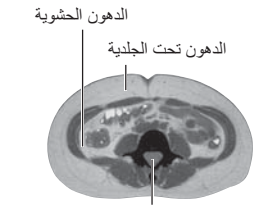


عينة من الدهون الحشوية
(صورة مأخوذة بأشعة الرنين المغناطيسي)

ما المقصود بالدهون تحت الجلدية؟

الدهون تحت الجلدية هي الدهون الموجودة أسفل الجلد

لا تتراكم الدهون تحت الجلدية حول المعدة فقط بل تتراكم أيضًا حول المنطقة العلوية للذراعين وعظام الورك والفخذ، ويمكن أن تسبب تشوهًا في تناسق الجسم. وعلى الرغم من عدم ارتباطها المباشر بالمخاطر المتزايدة للإصابة بالمرض، فيُعتقد أنها تزيد الضغط على القلب إلى جانب مضاعفات أخرى. لا يتم عرض الدهون تحت الجلدية على هذا الجهاز، إلا أنها تكون مضمنة في نسبة الدهون الموجودة بالجسم.



عينة من الدهون تحت الجلدية
(صورة مأخوذة بأشعة الرنين المغناطيسي)

ما المقصود بالعضلة الهيكلية؟

تنقسم العضلات إلى نوعين، عضلات موجودة بالأعضاء الداخلية، مثل القلب، والعضلات الهيكلية المرتبطة بالعظام والتي تستخدم في حركة الجسم. يمكن زيادة حجم العضلات الهيكلية من خلال التمرينات والأنشطة الأخرى.

وتعني زيادة نسبة العضلات الهيكلية أن الجسم بإمكانه حرق الطاقة بسهولة أكبر، مما يعني وجود احتمالية أقل لتحولها إلى دهون، الأمر الذي يزيد من سهولة ممارسة الحياة بشكلٍ مفعم بالحيوية.

ما المقصود بمعدل الأيض وقت الراحة؟

بغض النظر عن مستوى النشاط الخاص بك، فمن الضروري امتصاص الحد الأدنى من السعرات الحرارية لدعم الوظائف التي يقوم بها الجسم يوميًا. وما يعرف باسم الأيض وقت الراحة، يشير إلى كم السعرات الحرارية التي تحتاج إلى تناولها لتوفير طاقة كافية حتى يقوم الجسم بوظائفه.

السبب وراء احتمال اختلاف النتائج المحسوبة عن النسبة المئوية الفعلية للدهون بالجسم

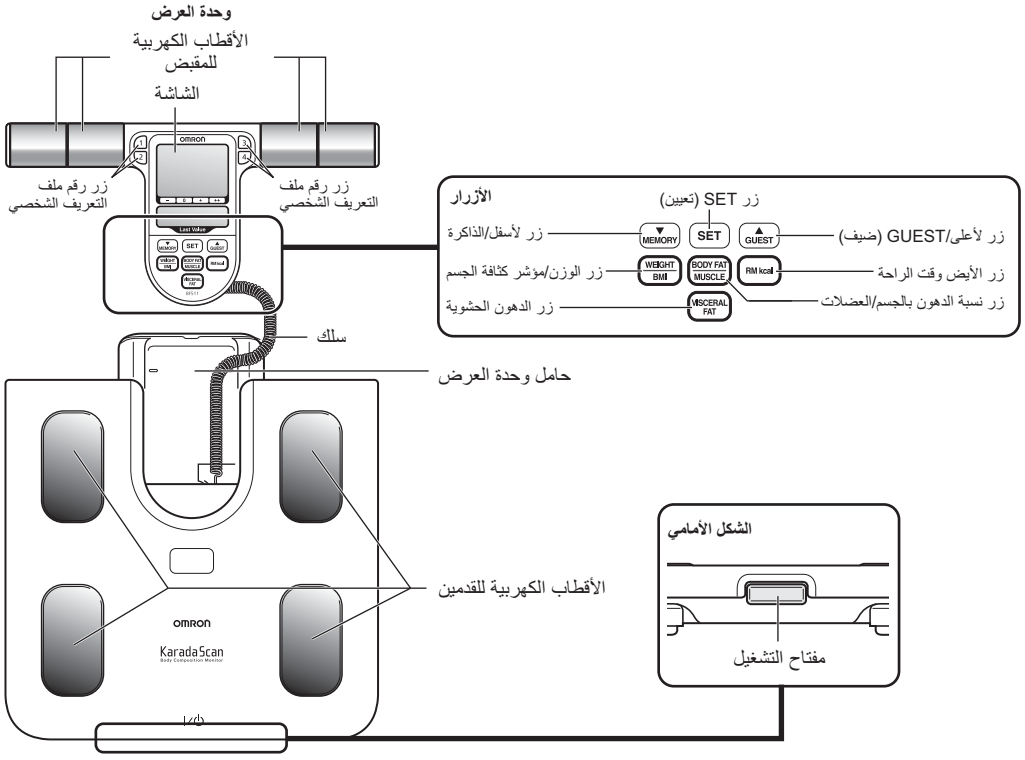
قد تختلف النسبة المئوية للدهون بالجسم التي تم قياسها باستخدام هذا الجهاز بشكلٍ كبير عن النسبة المئوية الفعلية للدهون بالجسم في الحالات التالية:

كبار السن (فوق ٨١ عامًا) /الأشخاص المصابون بالحمى/الأشخاص الذين يمارسون رياضة بناء الجسم أو الرياضيون المدربون بدرجة عالية/المرضى الذين تم إجراء عملية تنقية الدم من الشوائب لهم/ المرضى المصابون بهشاشة العظام الذين تكون كثافة العظام منخفضة لديهم/الحوامل/المصابون بالأورام

قد تتعلق هذه الاختلافات بالنسب المتغيرة لسوائل الجسم و/أو مكونات الجسم.

AR

١. تعرف على الجهاز



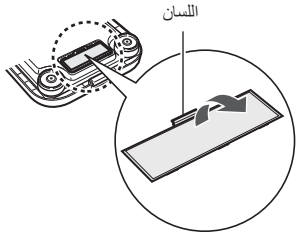
الوحدة الرئيسية (النظام الأساسي للقياس)

٢. تركيب البطاريات واستبدالها

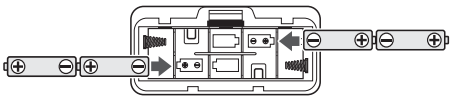
١. افتح غطاء البطارية الموجود في الجزء الخلفي من الوحدة الرئيسية.

١) اضغط على لسان غطاء البطارية لتحريره.

٢) اسحبه لأعلى كما هو موضح بالشكل.



٢. قم بتركيب البطاريات مع مراعاة أن تكون الأقطاب في وضع صحيح كما هو موضح داخل موضع تركيب البطارية.



٣. أغلق غطاء البطارية.

العمر الافتراضي للبطاريات واستبدالها

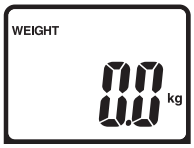
عندما يظهر مؤشر انخفاض طاقة البطارية ( )، استبدل البطاريات الأربع كلها بأخرى جديدة.
يتم الاحتفاظ بالعناصر المُخزنة بالذاكرة حتى وإن تمت إزالة البطاريات.

- استبدل البطاريات بعد فصل الطاقة.
- يجب التخلص من البطاريات المُستخدمة وفقًا للقوانين القومية المتعلقة بالتخلص من البطاريات.
- سوف تستمر البطاريات الأربع بحجم AA لمدة عام تقريبًا (عند إجراء القياسات أربع مرات يوميًا).
- ونظرًا لأن البطاريات المزود بها الجهاز مخصصة للاستخدام التجريبي فقط، فقد تستمر لفترة أقصر.

٣. إعداد البيانات الشخصية وتخزينها

يعتبر تعيين البيانات الشخصية (العمر، النوع، الطول) أمرًا ضروريًا بالنسبة لقياس مكونات الجسم.

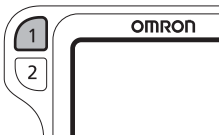
١. قم بتشغيل الجهاز.



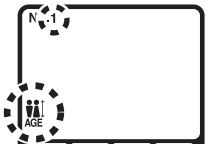
يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).

* انتظر حتى ظهور "0.0 kg" (صفر كجم).

٢. اضغط على زر رقم ملف التعريف الشخصي لتحديد رقم ملف التعريف الشخصي الخاص بك.



١) يومض الرقم الذي يتم تحديده على الشاشة.



٢) اضغط على الزر SET (تعيين) للتأكيد.

عندئذٍ يومض إعداد العمر الافتراضي على الشاشة.



٣. [لتعيين العمر]

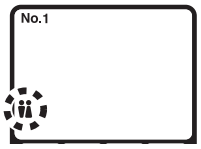
نطاق التعيين: من ٦ إلى ٨٠ عامًا

١) اضغط على الزر ▲ أو ▼ لتعديل العمر.



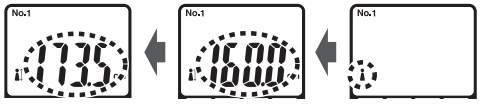
٢) اضغط على الزر SET (تعيين) للتأكيد.

عندئذٍ يومض الرمزان الخاصان بالنوع على الشاشة.



٤. [لتعيين النوع والطول]

قم بتعيين النوع (ذكر) أو (أنثى) والطول بنفس الطريقة.



بعد عرض كافة الإعدادات من أجل التأكيد، يظهر "0.0 kg" (صفر كجم) على الشاشة.

وبهذا تكتمل عملية الإعداد.

تحديد وحدة القياس

يمكنك تغيير وحدات القياس المستخدمة لإعدادات الطول والوزن.

١. قم بتشغيل الجهاز.

يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).
انتظر حتى يظهر "0.0 kg" على الشاشة.

٢. استمر في الضغط على الزر ▼ حتى يومض كل من "lb" (رطل) و"kg" (كجم) على الشاشة.



٣. اضغط على الزر ▲/▼ لتحديد "kg" أو "lb".

يؤدي هذا أيضًا إلى تغيير "cm" (سم) و"in" (بوصة) تلقائيًا.

٤. اضغط على زر SET (تعيين) للتأكيد.

يتم عرض كافة قياسات الطول والوزن باستخدام وحدات القياس الجديدة. ويبقى هذا التغيير ساري المفعول حتى تقوم بتغييره مرة أخرى.

AR

تغيير البيانات الشخصية

١. قم بتشغيل الجهاز.

يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).
انتظر حتى يظهر "0.0 kg" على الشاشة.

٢. اضغط على زر USER (المستخدم) لتحديد رقم ملف التعريف الشخصي الخاص بك.

١) يومض رقمك مرة واحدة على الشاشة.

٢) اضغط على زر SET (تعيين) للتأكيد.

حينئذٍ يومض إعداد العمر المحدد على الشاشة.



٣. باستخدام الزر ▲ أو ▼ ، قم بتعديل العنصر المحدد متبوعًا بالضغط على زر SET (تعيين). سوف تتغير الشاشة حسب ترتيب العمر والنوع والطول.

حذف البيانات الشخصية

١. قم بتشغيل الجهاز.

يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).
انتظر حتى يظهر "0.0 kg" على الشاشة.

٢. اضغط على زر USER (المستخدم) لتحديد رقم ملف التعريف الشخصي الخاص بك.

١) يومض رقمك مرة واحدة على الشاشة.

٢) اضغط على زر SET (تعيين) للتأكيد.

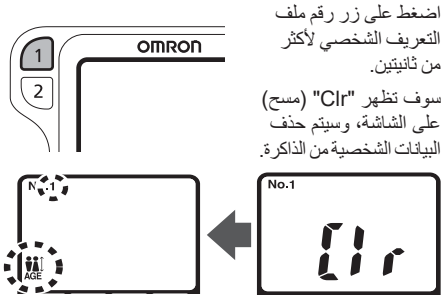
حينئذٍ يومض إعداد العمر المحدد على الشاشة.



٣. احذف البيانات الشخصية.

اضغط على زر رقم ملف التعريف الشخصي لأكثر من ثانيتين.

سوف تظهر "Clr" (مسح) على الشاشة، وسيتم حذف البيانات الشخصية من الذاكرة.



مفتاح التشغيل

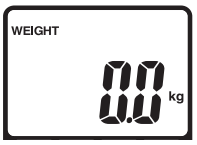
سيتم فصل الطاقة تلقائيًا في الحالات التالية:

١. إذا لم يتم استخدام الشاشة خلال دقيقة من ظهور "0.0 kg" عليها.
٢. إذا لم يتم إدخال معلومات لمدة خمس دقائق عند إدخال البيانات الشخصية.
٣. إذا لم يتم استخدام الشاشة لمدة خمس دقائق بعد عرض نتائج القياس.
٤. في حالة مرور خمس دقائق بعد عرض النتائج عند قياس الوزن فقط.

٤. أخذ القياس

يجب إجراء القياس على سطح مستوٍ وصلب.

١. قم بتشغيل الجهاز.



يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).

* إذا صعدت على الجهاز قبل ظهور "0.0 kg" (صفر كجم) على الشاشة، فستظهر رسالة خطأ "Err" (خطأ).

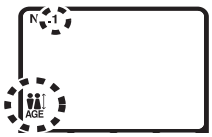
٢. عند ظهور "0.0 kg" (صفر كجم)، فقم بإزالة وحدة العرض.

ملاحظة: لا تقم بإزالة وحدة العرض حتى ظهور "0.0 kg" (صفر كجم) على الشاشة. وإلا ستتم إضافة وزن الشاشة إلى وزن الجسم مما ينتج عنه التوصل إلى نتيجة غير صحيحة.

٣. حدد رقم ملف التعريف الشخصي.

اضغط فوق زر رقم ملف التعريف الشخصي أثناء الإمساك بوحدة العرض. سيظهر الرقم المحدد بعد أن يومض مرة واحدة.

في حالة ظهور الشاشة التالية:



فاعلم أنه لم يتم تخزين بياناتك الشخصية في رقم ملف التعريف الشخصي الذي قمت بتحديده. يُرجى الرجوع إلى القسم ٣ لتخزين البيانات الشخصية.

إذا لم يتم تخزين بياناتك الشخصية على الجهاز (وضع *GUEST* (ضيف)):

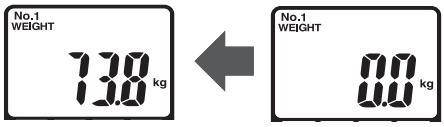
١) اضغط على الزر GUEST (ضيف) أثناء الإمساك بوحدة العرض.

٢) يظهر الحرف "G" الذي يشير إلى GUEST (ضيف) على الشاشة.

٣) قم بتعيين البيانات الشخصية (العمر والنوع والطول). اقرأ الخطوات من ٣ إلى ٤ في القسم ٣، إعداد البيانات الشخصية وتخزينها.

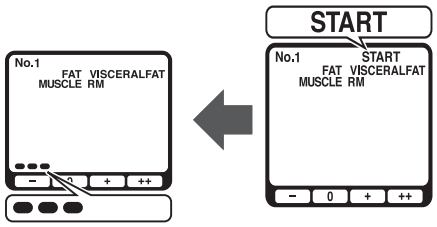
٤. ابدأ عملية القياس.

١) اصعد على الوحدة الرئيسية وضع قدميك على الأقطاب الكهربية الخاصة بالقدمين مع توزيع وزن الجسم بالتساوي.



ستعرض الشاشة وزنك، وحينئذٍ سوف تومض نتيجة الوزن مرتين. حينئذٍ سوف يبدأ الجهاز في قياس نسبة الدهون الموجودة بجسمك ومستوى الدهون الحشوية ونسبة العضلات الهيكلية.

٢) عند ظهور "START" (ابدأ) على الشاشة، قم بمد ذراعيك بشكل مستقيم بزاوية ٩٠ درجة مع جسمك.



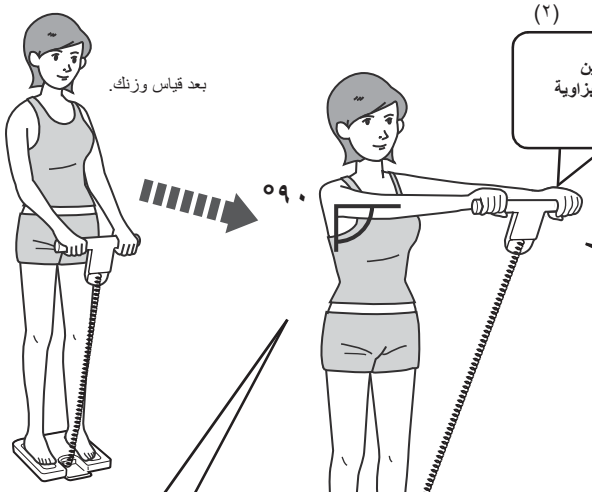
ستظهر المؤشرات الموجودة في شريط تقدم القياس في الجزء السفلي من الشاشة تدريجيًا من اليسار إلى اليمين.

٣) بعد اكتمال القياس، يتم عرض وزنك مرة أخرى. عندئذٍ يمكنك النزول من على الجهاز.



AR

الوضع الصحيح للقياس



(٢)

الذراعان مرفوعان بشكل أفقي مع مد المرفقين بشكل مستقيم. قم بمد ذراعيك بشكل مستقيم بزاوية ٥٩٠ مع جسمك.

(٣)

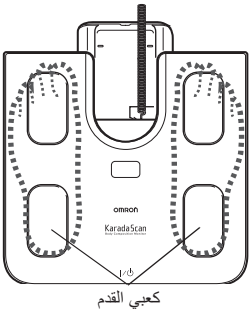


امسك وحدة العرض حتى يمكنك مشاهدة الشاشة.

(١)

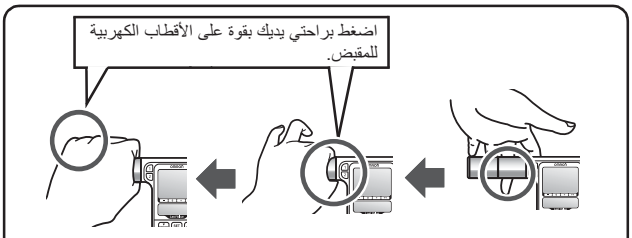
قف بحيث تكون ركبتاك وظهرك في وضع مستقيم وانظر للأمام مباشرة.

اصعد على الوحدة الرئيسية حافي القدمين.



كعبي القدم

- تأكد أن كلا الكعبين موضوعان على القطب الكهربي للكعب. قِف مع توزيع وزنك بالتساوي على النظام الأساسي للقياس.

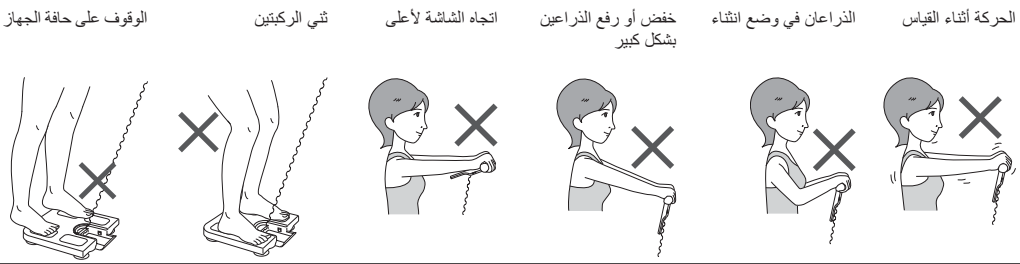


ضع إصبعك الأوسط في السن الموجود بالجزء الخلفي من الأقطاب الكهربية للمقبض.

أحكم قبضتك على الأقطاب الكهربية الداخلية للمقبض باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة.

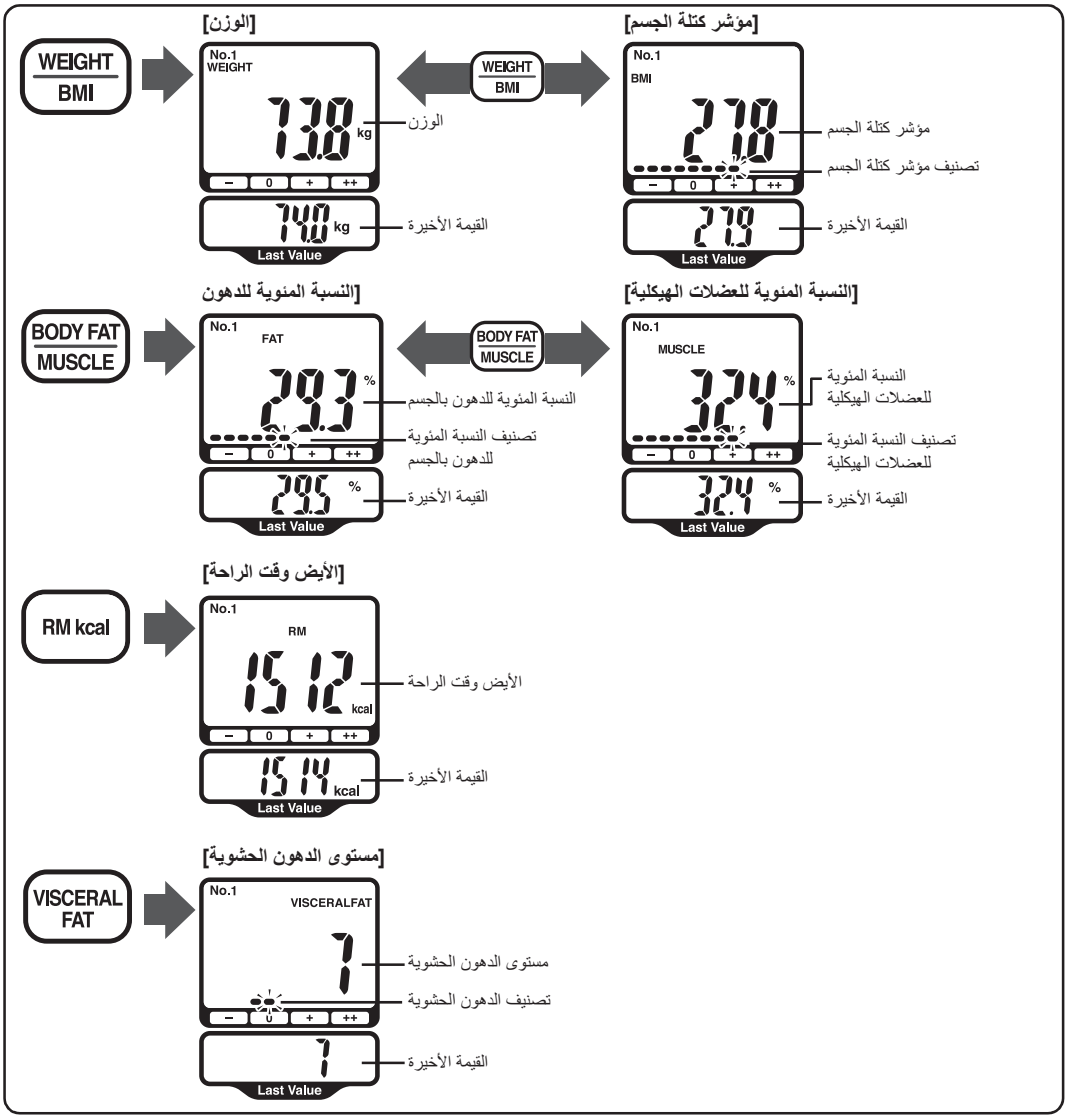
اضغط على الأقطاب الكهربية الخارجية للمقبض باستخدام إصبعي الخنصر والبنصر.

أوضاع يجب تجنبها عند القياس



٥. راجع نتائج القياس.

اضغط على الزر المناسب لعرض نتائج القياس المرغوبة. يتم عرض القيم الأخيرة للقياس السابق في منطقة القيمة الأخيرة على الشاشة.



ملاحظة: للأطفال (من ٦ إلى ١٧ عامًا)، يقوم هذا الجهاز بعرض الوزن تصنيف النسبة المئوية للدهون بالجسم والنسبة المئوية للعضلات الهيكلية ومؤشر كتلة الجسم وتصنيف مؤشر كتلة الجسم إلى جانب الأيض وقت الراحة.

AR

تفسير نتيجة النسبة المئوية للدهون بالجسم

يعتمد الجدول الموجود أدناه على بحث أجراه.البروفيسور HD McCarthy و آخرون في الصحيفة الدولية للسمنة، إصدار رقم ٣٠ لعام ٢٠٠٦، وكذلك البحث الذي أجراه البروفيسور Gallagher وآخرون في الصحيفة الأمريكية للتغذية الإكلينيكة، إصدار رقم ٧٢ في شهر سبتمبر لعام ٢٠٠٠، وتم تصنيفه إلى أربعة مستويات بواسطة شركة OMRON HEALTHCARE.

النوع	العمر	– (منخفض)	٠ (طبيعي)	+ (مرتفع)	++ (مرتفع جدًا)
أنثى	٦	< ٪١٣,٨	٪١٣,٨ - ٢٤,٩	٪٢٥,٠ - ٢٧,٠	≦ ٪٢٧,١
	٧	< ٪١٤,٤	٪١٤,٤ - ٢٧,٠	٪٢٧,١ - ٢٩,٦	≦ ٪٢٩,٧
	٨	< ٪١٥,١	٪١٥,١ - ٢٩,١	٪٢٩,٢ - ٣١,٩	≦ ٪٣٢,٠
	٩	< ٪١٥,٨	٪١٥,٨ - ٣٠,٨	٪٣٠,٩ - ٣٣,٨	≦ ٪٣٣,٩
	١٠	< ٪١٦,١	٪١٦,١ - ٣٢,٢	٪٣٢,٣ - ٣٥,٢	≦ ٪٣٥,٣
	١١	< ٪١٦,٣	٪١٦,٣ - ٣٣,١	٪٣٣,٢ - ٣٦,٠	≦ ٪٣٦,١
	١٢	< ٪١٦,٤	٪١٦,٤ - ٣٣,٥	٪٣٣,٦ - ٣٦,٣	≦ ٪٣٦,٤
	١٣	< ٪١٦,٤	٪١٦,٤ - ٣٣,٨	٪٣٣,٩ - ٣٦,٥	≦ ٪٣٦,٦
	١٤	< ٪١٦,٣	٪١٦,٣ - ٣٤,٠	٪٣٤,١ - ٣٦,٧	≦ ٪٣٦,٨
	١٥	< ٪١٦,١	٪١٦,١ - ٣٤,٢	٪٣٤,٣ - ٣٦,٩	≦ ٪٣٧,٠
	١٦	< ٪١٥,٨	٪١٥,٨ - ٣٤,٥	٪٣٤,٦ - ٣٧,١	≦ ٪٣٧,٢
	١٧	< ٪١٥,٤	٪١٥,٤ - ٣٤,٧	٪٣٤,٨ - ٣٧,٣	≦ ٪٣٧,٤
	١٨ - ٣٩	< ٪٢١,٠	٪٢١,٠ - ٣٢,٩	٪٣٣,٠ - ٣٨,٩	≦ ٪٣٩,٠
	٤٠ - ٥٩	< ٪٢٣,٠	٪٢٣,٠ - ٣٣,٩	٪٣٤,٠ - ٣٩,٩	≦ ٪٤٠,٠
	٦٠ - ٨٠	< ٪٢٤,٠	٪٢٤,٠ - ٣٥,٩	٪٣٦,٠ - ٤١,٩	≦ ٪٤٢,٠
ذكر	٦	< ٪١١,٨	٪١١,٨ - ٢١,٧	٪٢١,٨ - ٢٣,٧	≦ ٪٢٣,٨
	٧	< ٪١٢,١	٪١٢,١ - ٢٣,٢	٪٢٣,٣ - ٢٥,٥	≦ ٪٢٥,٦
	٨	< ٪١٢,٤	٪١٢,٤ - ٢٤,٨	٪٢٤,٩ - ٢٧,٧	≦ ٪٢٧,٨
	٩	< ٪١٢,٦	٪١٢,٦ - ٢٦,٥	٪٢٦,٦ - ٣٠,٠	≦ ٪٣٠,١
	١٠	< ٪١٢,٨	٪١٢,٨ - ٢٧,٩	٪٢٨,٠ - ٣١,٨	≦ ٪٣١,٩
	١١	< ٪١٢,٦	٪١٢,٦ - ٢٨,٥	٪٢٨,٦ - ٣٢,٦	≦ ٪٣٢,٧
	١٢	< ٪١٢,٣	٪١٢,٣ - ٢٨,٢	٪٢٨,٣ - ٣٢,٤	≦ ٪٣٢,٥
	١٣	< ٪١١,٦	٪١١,٦ - ٢٧,٥	٪٢٧,٦ - ٣١,٣	≦ ٪٣١,٤
	١٤	< ٪١١,١	٪١١,١ - ٢٦,٤	٪٢٦,٥ - ٣٠,٠	≦ ٪٣٠,١
	١٥	< ٪١٠,٨	٪١٠,٨ - ٢٥,٤	٪٢٥,٥ - ٢٨,٧	≦ ٪٢٨,٨
	١٦	< ٪١٠,٤	٪١٠,٤ - ٢٤,٧	٪٢٤,٨ - ٢٧,٧	≦ ٪٢٧,٨
	١٧	< ٪١٠,١	٪١٠,١ - ٢٤,٢	٪٢٤,٣ - ٢٦,٨	≦ ٪٢٦,٩
	١٨ - ٣٩	< ٪٨,٠	٪٨,٠ - ١٩,٩	٪٢٠,٠ - ٢٤,٩	≦ ٪٢٥,٠
	٤٠ - ٥٩	< ٪١١,٠	٪١١,٠ - ٢١,٩	٪٢٢,٠ - ٢٧,٩	≦ ٪٢٨,٠
	٦٠ - ٨٠	< ٪١٣,٠	٪١٣,٠ - ٢٤,٩	٪٢٥,٠ - ٢٩,٩	≦ ٪٣٠,٠

تفسير نتيجة مستوى الدهون الحشوية

مستوى الدهون الحشوية	تصنيف المستوى
١ - ٩	٠ (طبيعي)
١٠ - ١٤	+ (مرتفع)
١٥ - ٣٠	++ (مرتفع جدًا)

وفقًا لأرقام شركة Omron Healthcare

تفسير نتيجة مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	مؤشر كتلة الجسم (التعيين بواسطة منظمة الصحة العالمية)	شريط تصنيف مؤشر كتلة الجسم – 0 + ++	تقييم مؤشر كتلة الجسم
مؤشر كتلة الجسم < ١٨,٥	- (نقصان الوزن)		١٠,٧ - ٧,٠ ١٤,٥ - ١٠,٨ ١٨,٤ - ١٤,٦
١٨,٥ ≦ مؤشر كتلة الجسم < ٢٥	٠ (طبيعي)		٢٠,٥ - ١٨,٥ ٢٢,٧ - ٢٠,٦ ٢٤,٩ - ٢٢,٨
٢٥ ≦ مؤشر كتلة الجسم < ٣٠	+ (زيادة الوزن)		٢٦,٥ - ٢٥,٠ ٢٨,٢ - ٢٦,٦ ٢٩,٩ - ٢٨,٣
٣٠ ≦ مؤشر كتلة الجسم	++ (بدانة)		٣٤,٩ - ٣٠,٠ ٣٩,٩ - ٣٥,٠ ٩٠,٠ - ٤٠,٠

تشير المؤشرات المذكورة أعلاه إلى القيم الخاصة بالحُكم على السمنة والمقترحة من قِبل WHO، منظمة الصحة العالمية.

تفسير نتيجة النسبة المئوية للعضلات الهيكلية (للبالغين)

النوع	العمر	– (منخفض)	٠ (طبيعي)	+ (مرتفع)	++ (مرتفع جدًا)
أنثى	١٨-٣٩	٪٢٤,٣ >	٪٣٠,٣ - ٢٤,٣	٪٣٥,٣ - ٣٠,٤	٪٣٥,٤ ≦
	٤٠-٥٩	٪٢٤,١ >	٪٣٠,١ - ٢٤,١	٪٣٥,١ - ٣٠,٢	٪٣٥,٢ ≦
	٦٠-٨٠	٪٢٣,٩ >	٪٢٩,٩ - ٢٣,٩	٪٣٤,٩ - ٣٠,٠	٪٣٥,٠ ≦
ذكر	١٨-٣٩	٪٣٣,٣ >	٪٣٩,٣ - ٣٣,٣	٪٤٤,٠ - ٣٩,٤	٪٤٤,١ ≦
	٤٠-٥٩	٪٣٣,١ >	٪٣٩,١ - ٣٣,١	٪٤٣,٨ - ٣٩,٢	٪٤٣,٩ ≦
	٦٠-٨٠	٪٣٢,٩ >	٪٣٨,٩ - ٣٢,٩	٪٤٣,٦ - ٣٩,٠	٪٤٣,٧ ≦

وفقًا لأرقام شركة Omron Healthcare

٦. وبعد التأكد من النتائج، قم بإيقاف تشغيل الجهاز.

ملاحظة: إذا نسيت إيقاف تشغيل الجهاز، فسيتم إيقاف تشغيل الجهاز تلقائيًا بعد مرور خمس دقائق.
أعد وحدة العرض إلى الحامل الموجود على الوحدة الرئيسية كما هو موضح في القسم رقم ٨.

٥. قياس الوزن فقط

١. قم بتشغيل الجهاز.



يومض "CAL" (كالوري) على الشاشة، ثم تتغير الشاشة إلى "0.0 kg" (صفر كجم).

ملاحظة: إذا صعدت على الجهاز قبل ظهور "0.0 kg" على الشاشة، فستظهر رسالة خطأ "Err" (خطأ).

٢. عند ظهور "0.0 kg" (صفر كجم)، فقم بالصعود إلى الجهاز.

ملاحظة: اترك وحدة العرض في حامل وحدة العرض.

٣. راجع نتيجة القياس.

يظهر الوزن الخاص بك ويومض مرتين للإشارة إلى اكتمال عملية القياس.

ملاحظة: في هذه المرحلة يمكنك أيضًا فحص نتيجة القياس وذلك بواسطة إزالة وحدة العرض.

٤. عند اكتمال عملية القياس، قم بالنزول من على الجهاز وقم بإيقاف تشغيله.

AR

٦. شاشات الخطأ

شاشة الخطأ	السبب	التصحيح
	راحتا يديك أو باطن قدميك ليسا على اتصال جيد بالأقطاب الكهربية.	اضغط براحتي يديك أو باطن قدميك على الأقطاب الكهربية، ثم قم بإجراء القياس. (راجع القسم ٤.)
	وضع القياس خطأ أو أن راحتي اليدين أو باطن القدمين ليسا على اتصال جيد بالأقطاب الكهربية.	قم بإجراء القياس دون تحريك اليدين أو القدمين. (راجع القسم ٤.)
	راحتا اليدين أو باطن القدمين جافتان بدرجة كبيرة.	قم بترطيب راحتي اليدين أو باطن القدمين باستخدام منشفة مبللة، ثم أعد عملية القياس.
	قيم مكونات الجسم خارج النطاق القابل للقياس.	• يرجى التأكد من صحة إعدادات العمر والنوع والطول التي تم تخزينها كبيانات شخصية. (راجع عناصر الإعداد في القسم ٩.) • لا يمكن للوحدة الرئيسية قياس مكونات الجسم الموجودة خارج نطاق القياس الخاص بها، حتى وإن كانت إعدادات العمر والنوع والطول صحيحة.
	عملية غير طبيعية.	قم بتركيب البطاريات مرة أخرى، ثم كرر عملية القياس. إذا استمر حدوث هذا الخطأ، فاستشر مندوب خدمة OMRON.
	لقد صعدت إلى الجهاز قبل ظهور "0.0 kg" على الشاشة.	اصعد إلى الوحدة الرئيسية بعد ظهور "0.0 kg" على الشاشة.
	لقد قمت بتحريك الوحدة الرئيسية قبل ظهور "0.0 kg" على الشاشة.	لا تقم بتحريك الوحدة الرئيسية حتى ظهور "0.0 kg" على الشاشة.
	لقد قمت بتحريك جسمك أثناء قياس وزن الجسم.	لا تتحرك أثناء قياس وزن الجسم.
	وزنك الحالي ١٥٠ كجم (٣٣٠٫٠ رطلاً) أو أكثر.	يعد وزن الجسم البالغ ١٥٠ كجم (٣٣٠٫٠ رطلاً) أو أكثر خارج نطاق القياس لهذا الجهاز. لا يمكنك استخدام هذه الوحدة.

٧. استكشاف الأخطاء وإصلاحها

في حال حدوث أيًا من المشكلات المذكورة أدناه أثناء القياس، فتأكد أولاً من عدم وجود أجهزة كهربائية أخرى ضمن مسافة 30 سم.
يُرجى مراجعة الجدول الموجود أدناه في حال استمرار المشكلة.

المشكلة	السبب	التصحيح
قيمة مكونات الجسم المعروضة مرتفعة أو منخفضة بشكل غير طبيعي.	راجع "معلومات حول مكونات الجسم".	
يتم فصل الطاقة بعد تأكيد وزن الجسم بحوالي خمس دقائق وقبل أن يتم قياس النسبة المئوية للدهون بالجسم ومستوى الدهون الحشوية والنسبة المئوية للعضلات الهيكلية ومؤشر كتلة الجسم والأيض وقت الراحة.	لم تقم بتحديد رقم ملف التعريف الشخصي الصحيح أو وضع GUEST (ضيف). (لا يتم عرض رقم ملف التعريف الشخصي أو الحرف "G" على وحدة العرض.)	حدد رقم ملف التعريف الشخصي الصحيح أو وضع GUEST (ضيف). (راجع القسم ٤.)
لا يتم عرض أي شيء عند تشغيل الجهاز.	لم يتم تركيب البطاريات.	قم بتركيب البطاريات.
	أقطاب البطاريات غير محاذية لبعضها البعض على نحو صحيح.	قم بتركيب البطاريات مع محاذاتها على النحو الصحيح.
	لقد استُهلكت البطاريات.	استبدل كافة البطاريات الأربع بأخرى جديدة. (راجع القسم ٢.)
	السلك الذي يصل بين الوحدة الرئيسية ووحدة العرض تالف أو مستهلك.	اتصل بأقرب مندوب خدمة OMRON.

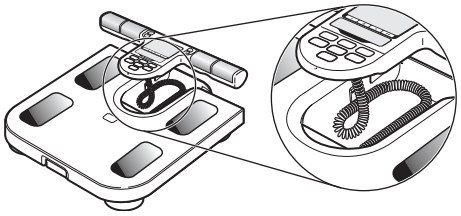
٨. كيفية العناية بالجهاز وتخزينه

كيفية تنظيف الجهاز

- حافظ دومًا على الجهاز نظيفًا قبل الاستخدام.
- امسح الوحدة الرئيسية بقطعة قماش ناعمة وجافة.
  وإن لزم الأمر، فاستخدم قطعة قماش مرطبة بالماء أو مبللة واعصرها جيدًا قبل مسح الجهاز، ثم جفف الجهاز باستخدام قطعة القماش الجافة.
- يمكنك استخدام كحول التنظيف لتنظيف الأقطاب الكهربية، لكن لا تستخدمه مع أجزاء أخرى من الجهاز.
- لا تستخدم البنزين أو السائل الطيار لتنظيف الجهاز.

الرعاية والتخزين

- قم بتخزين وحدة العرض في الوحدة الرئيسية كما هو موضح.
- عند تخزين وحدة العرض، كن حذرًا كي لا تثني السلك.



- لا تقم بتخزين الجهاز في الظروف التالية:
  - الرطوبة، حيث قد تصل الرطوبة أو الماء إلى داخل الجهاز
  - درجات الحرارة المرتفعة أو ضوء الشمس المباشر أو الأماكن الملينة بالأتربة
  - الأماكن التي تتعرض لمخاطر الصدمات أو الاهتزازات المفاجئة
  - في أماكن تخزين المواد الكيميائية أو حيث توجد غازات مسببة للتآكل.

- لا تقم بإجراء إصلاحات من أي نوع بنفسك. تتم معايرة هذا الجهاز في وقت التصنيع. إذا ساورك الشك بخصوص دقة القياسات في أي وقت، فيُرجى الاتصال بموزع OMRON المعتمد الذي تتعامل معه. وبشكلٍ عام يوصى بفحص الجهاز كل سنتين لضمان التشغيل الصحيح والدقة.

AR

٩. البيانات الفنية

فئة المنتج	**أجهزة تحليل تركيبة الجسم**	
وصف المنتج	جهاز مراقبة دهون الجسم	
الطراز (الرمز)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
الشاشة	**وزن الجسم:**	من ٠ إلى ١٥٠ كجم مع زيادة بمقدار ٠,١ كجم (من ٠,٠ إلى ٣٣٠,٠ رطلاً مع زيادة بمقدار ٠,٢ رطل)
	النسبة المئوية للدهون بالجسم:	من ٥,٠ إلى ٦٠,٠ ٪ مع زيادة بمقدار ٠,١ ٪
	النسبة المئوية للعضلات الهيكلية:	من ٥,٠ إلى ٥٠,٠٪ مع زيادة بمقدار ٠,١ ٪
	مؤشر كتلة الجسم:	من ٧,٠ إلى ٩٠,٠ مع زيادة بمقدار ٠,١
	الأيض وقت الراحة:	من ٣٨٥ إلى ٣٩٩٩ كيلو كالوري مع زيادة ١ كيلو كالوري
	مستوى الدهون الحشوية:	٣٠ مستوى مع زيادة ١ بمقدار مستوى واحد
	تصنيف مؤشر كتلة الجسم:	
	– (نقصان الوزن)/٠ (طبيعي)/+ (زيادة الوزن)/++ (بدانة) اربعة مستويات تقسم كل منها الي ثلاثة مستويات اخري	
	تصنيف النسبة المئوية للدهون بالجسم والنسبة المئوية للعضلات الهيكلية:	
	– (منخفضة)/٠ (طبيعية)/+ (مرتفعة)/++ (مرتفعة جدًا) اربعة مستويات تقسم كل منها الي ثلاثة مستويات اخري	
	تصنيف مستوى الدهون الحشوية:	
	٠ (طبيعي)/+ (مرتفع) /++ (مرتفع جدًا) ثلاثة مستويات تقسم كل منها الي ثلاثة مستويات اخري	
عناصر الإعداد	**الارتفاع:** من ١٠٠,٠ إلى ١٩٩,٥ سم (من ٣' ٤" إلى ٦' ٦ ٣/٤")	
	العمر: من ٦ إلى ٨٠ عامًا	
	النوع: ذكر/أنثى	
	* وحدات القياس: كجم (سم)/رطل (قدم•بوصة)	
	* يتراوح نطاق العمر الخاص بالنسبة المئوية للدهون بالجسم وتصنيف النسبة المئوية للدهون بالجسم والنسبة المئوية للعضلات الهيكلية ومؤشر كتلة الجسم وتصنيف مؤشر كتلة الجسم ومعدل الأيض وقت الراحة من ٦ إلى ٨٠ عامًا.	
	* يتراوح نطاق العمر الخاص بمستوى الدهون الحشوية وتصنيف مستوى الدهون الحشوية.وتصنيف النسبة المئوية للعضلات الهيكلية من ١٨ إلى ٨٠ عامًا.	
دقة الوزن	من ٠,٠ كجم إلى ٤٠,٠ كجم: ± ٠,٤ كجم (من ٠,٠ رطل إلى ٨٨,٢ رطلاً: ± ٠,٨٨ رطل) من ٤٠,٠ كجم إلى ١٥٠,٠ كجم: ± ١٪ (من ٨٨,٢ رطلاً إلى ٣٣٠,٠ رطلاً: ± ١٪)	
الدقة (.S.E.E)	**النسبة المئوية للدهون بالجسم:**	٣,٥٪
	النسبة المئوية للعضلات الهيكلية:	٣,٥٪
	مستوى الدهون الحشوية:	ثلاثة مستويات
فترة الاستخدام	٥ سنوات	
مورد الطاقة	أربع بطاريات بحجم AA من نوع (R6) (يمكنك أيضًا استخدام بطاريات قلوية بحجم AA من نوع (LR6).)	
عمر البطارية	عام واحد تقريبًا (عند استخدام بطاريات المنجنيز مع إجراء ٤ قياسات يوميًا)	
درجة حرارة التشغيل / الرطوبة / ضغط الهواء	+١٠ إلى ٤٠ درجة مئوية / ٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية (لا مكثف) / ٧٠٠ إلى ١٠٦٠ هكتو باسكال	
درجة حرارة / رطوبة/ضغط هواء النقل والتخزين	-٢٠ إلى ٦٠ درجة مئوية / ١٠ إلى ٩٥٪ رطوبة نسبية (لا مكثف) / ٧٠٠ إلى ١٠٦٠ هكتو باسكال	
الحماية ضد الصدمات الكهربائية	ةيلخادلا ةقاطلاب لمعتةيبط تادعم	
الجزء المطبق	(ةيئابرهكلا مادقلاأ بـاطقأ ،ضبقملل ةيئابرهكلا بـاطقلأا) BF عونلا	
تصنيف IP	IP21	

*تصنيف IP هو درجة الحماية التي يوفرها IEC 60529.
هذه الوحدة محمية من الشوائب الغريبة الصلبة التي يصل قطرها إلى ١٢,٥ ملم، مثل الأصابع وما هو أكبر منها. هذه الوحدة محمية من تسرب قطرات الماء المتساقطة بشكل رأسي.

الوزن	حوالي ٢,٢ كجم (٤,٨٥ أرطال) (بما في ذلك البطاريات)	
الأبعاد الخارجية	**وحدة العرض:**	٣٠٠ (عرض) × ٣٥ (ارتفاع) × ١٤٧ ملم (عمق) تقريبًا (١١ ٤/٣" (عرض) × ١ ٨/٣" (ارتفاع) × ٥ ٤/٣" (عمق) تقريبًا)
	الوحدة الرئيسية:	٣٠٣ (عرض) × ٥٥ (ارتفاع) × ٣٢٧ ملم (عمق) تقريبًا (١١ ٨/٧" (عرض) × ٢ ٨/١" (ارتفاع) × ١٢ ٨/٧" (عمق) تقريبًا)
محتويات العبوة	جهاز مراقبة مكونات الجسم، أربع بطاريات منجنيز بحجم AA من نوع (R6)، كتيب الإرشادات، بطاقة الضمان	

ملاحظة: عرضة للتعديل الفني دون إخطار مسبق.
يُرجى إبلاغ الشركة المصنعة والسلطة المختصة للبلد العضو الذي تقيم فيه بشأن أي حادث خطير وقع ويتعلق بهذا الجهاز.

UK CA 0086 CE 0197

يمكن العثور على وصف الرموز على المنتج نفسه، أو على غلاف بيع المنتج، أو دليل التعليمات وذلك وفقًا للطراز.			
	الجزء المطبق - النوع BF درجة الحماية ضد الصدمة الكهربائية (تسرب التيار)		الحد من درجة الحرارة
IP XX	الحماية ضد المواد الدخيلة المتوفرة بواسطة IEC 60529		الحد من الرطوبة
CE	علامة CE		الحد من الضغط الجوي
SN	الرقم المتسلسل		التيار المباشر
	يحتاج المستخدم للرجوع إلى إرشادات الاستخدام		يجب عدم استخدام هذا المنتج بواسطة الأشخاص أصحاب الزراعات الطبية، مثل أجهزة ضبط نبضات القلب، والقلب الاصطناعي، أو الرئة، أو غيرها من أنظمة دعم الحياة الإلكترونية.
MD	جهاز طبي		تاريخ التصنيع
UK CA	علامة UKCA	UDI	معرّف الجهاز الفريد

AR

التخلص السليم من هذا المنتج
(معدات كهربائية وإلكترونية مستهلكة)



تشير هذه العلامة الموجودة على المنتج أو المطبوعات الخاصة به إلى حتمية عدم التخلص منه مع المخلفات المنزلية الأخرى عندما يصبح غير صالح للاستخدام. للحيلولة دون تعرض البيئة أو الصحة البشرية لأي أذى ينجم عن التخلص غير الموجه من النفايات، يرجى عزل هذا الجهاز عن أنواع المخلفات الأخرى وإعادة تدويره بشكل موثوق به وذلك لدعم إعادة استخدام موارد الخامات بشكل دائم.

يجب على من يستخدمون الجهاز بالمنزل الاتصال بالمكان الذي ابتاعوا الجهاز منه أو المكتب الحكومي المحلي التابعين له للحصول على معلومات بخصوص المكان الذي يمكن التوجه إليه بالجهاز لإعادة تدويره بشكل لا يمثل خطرًا على البيئة.

يجب على من يستخدمون الجهاز داخل نطاق مؤسسي الاتصال بالمورِّد ومراجعة بنود وشروط عقد الشراء.

يجب ألا يختلط هذا المنتج مع المخلفات التجارية الأخرى المقرر التخلص منها.
تصرف بطاريان يستعمل وفقال قانون وطنيّون.

معلومات هامة عن التوافق الكهرومغناطيسي *(EMC)*

تم تصنيع هذا الجهاز بواسطة شركة OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. ليتوافق مع المعيار EN60601-1-2:2015 التوافق الكهرو مغناطيسي (EMC).
للاطلاع على المزيد من المستندات بموجب معيار التوافق الكهرومغناطيسي هذا، يرجى زيارة OMRON HEALTHCARE EUROPE على العنوان المذكور في دليل الإرشادات هذا أو عبر الرابط www.omron-healthcare.com

الشركة المُصنعة	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN **شركة امرون هيلث كير المحدودة** 53, كونوتسوبو, ترادو- شو موكو، كايوتو 617-0002 اليابان
جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي EC REP	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, هولندا www.omron-healthcare.com
المستورد في الاتحاد الأوروبي	
منشأة التصنيع	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, China
الشركات التابعة الجهة المستوردة في المملكة المتحدة والشخص المسؤول في المملكة المتحدة	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

صنع في الصين

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Kroppssammansättningsmätare

• Bruksanvisning

SV

Tack för att du köpt kroppssammansättningsmätaren från OMRON.
Innan du använder enheten första gången bör du läsa bruksanvisningen noga och använda enheten på ett säkert och korrekt sätt.
Spara bruksanvisningen så att du alltid har den tillhands för framtida bruk.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-SV-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Kroppssammansättningsmätare

Bästa kund!

Tack för att du har valt denna högkvalitativa kroppssammansättningsmätare från OMRON. Med denna medicintekniska produkt kommer du att kunna mäta följande kroppssammansättningsparametrar och omedelbart tolka resultaten:

- Kroppsfett (i %)
- Visceral fettnivå (upp till 30 nivåer)
- BMI (Body Mass Index)
- Skelettmuskulatur (i %)

Dessutom kan det dagliga kaloriintaget beräknas utifrån vilometabolismen (i kcal), vilket även kan användas som utgångspunkt i ett viktminskningsprogram.

Den unika 8-sensortekniken i OMRON använder både händer och fötter och utgör därmed en av de mest noggranna metoderna för helkroppsmätningar.

OMRON Body Composition Monitor BF511 är lämplig för barn från 6 år och vuxna och den klarar att väga personer upp till 150 kg.
Enheten är avsedd för användning av vuxna som förstår den här användarhandboken.

Läs denna bruksanvisning noggrant före användning. Den innehåller mer information om de olika funktionerna.

Spara den här bruksanvisningen för framtida bruk. Använd inte enheten för något annat syfte än det som beskrivs i denna handbok.

Innehåll

Innan du använder enheten

Att tänka på när det gäller säkerhet 2
Information om kroppssammansättning 3

Bruksanvisning

1. Känn din enhet 5
2. Sätta i och byta batterierna 5
3. Ställa in och lagra personliga data 6
4. Göra en mätning 8
5. Endast vägning 12

Skötsel och underhåll

6. Felvisning 13
7. Felsökning 13
8. Så här sköter och förvarar du enheten 14
9. Tekniska data 15

SV

Att tänka på när det gäller säkerhet

Symboler och definitioner som används:

⚠**Fara!**	Felaktig användning kan orsaka fara som kan leda till dödsfall eller allvarlig kroppsskada.
⚠**Varning!**	Felaktig användning kan eventuellt leda till dödsfall eller allvarlig kroppsskada.
⚠**Var försiktig!**	Felaktig användning kan leda till kroppsskada eller sakskada.

⚠Fara!

- Använd aldrig den här enheten tillsammans med medicinska elektroniska enheter såsom:

(1) Medicintekniska elektroniska implantat, t.ex. pacemakers.



(2) Elektroniska livsuppehållande system såsom en hjärtlungmaskin.

(3) Bärbara elektroniska medicintekniska enheter såsom en EKG-apparat.

Denna enhet kan göra att sådan utrustning inte fungerar som den ska, vilket innebär en avsevärd hälsorisk för den som använder utrustningen.

⚠Varning!

- Påbörja aldrig en viktminsknings- eller motionsbehandling utan anvisningar från en läkare eller en specialist.
- Använd inte enheten på hala ytor som till exempel ett vått golv.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn. Innehåller smådelar som kan utgöra en kvävningsrisk om de sväljs av små barn.
- Bildskärmens sladd utgör en strypfara för små barn.
- Undvik att hoppa upp på enheten, samt att hoppa upp och ner på enheten.
- Använd inte enheten när din kropp och/eller dina fötter är våta, t.ex. när du badat.
- Stå barfota på huvudenheten. Om du har strumpor på dig kan du halka och skada dig.
- Trampa inte på huvudenhetens kant eller bildskärm.
- Personer som är handikappade eller fysiskt svaga bör alltid få hjälp av en annan person när de använder enheten. Håll i ett handtag eller liknande när du ställer dig på enheten.
- Om du får batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.
- Om ett fel uppstår på enheten kan den bli mycket varm.
  Områden som eventuellt kan bli heta:
  (1) Runt batterifacket: 105 °C (max)
  (2) Elektroderna och funktionsknapparna: 48 °C (max)
  Om det uppstår något fel på enheten och den slutar fungera ska du sluta använda den omedelbart. Under minst tio minuter ska du undvika att fästa elektroderna eller vidröra funktionsknapparna.

⚠Var försiktig!

- Denna enhet är endast avsedd för privat bruk. Det är inte avsedd för yrkesmässig användning på sjukhus eller andra medicinska inrättningar.
- Bildskärmsenheten eller huvudenheten får inte tas isär, repareras eller förändras.
- Under mätning bör du se till att det inte finns någon mobiltelefon eller annan eldriven enhet som avger elektromagnetiska fält inom 30 cm från denna enhet. Det kan leda till att enheten inte fungerar som den ska och/eller att värdena blir felaktiga.
- Var försiktig när bildskärmsenheten förvaras. Du kan klämma fingrarna mellan handtaget och huvudenheten om du trycker för kraftigt på det.
- Använd endast den typ av batterier som anges för enheten. Var noga med att vända batteripolerna åt rätt håll när du sätter i batterierna.
- Byt ut gamla batterier mot nya omedelbart.
- Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Om du får batterivätska på huden eller kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten.
- Ta ut batterierna ur enheten om den inte ska användas under en längre tid (cirka tre månader eller mer).
- Använd inte olika typer av batterier samtidigt.
- Använd inte gamla och nya batterier tillsammans.
- Ta bort bildskärmsenheten från huvudenheten innan du ställer dig på enheten. Om du försöker ta bort bildskärmsenheten när du ställer dig på enheten kan du tappa balansen och falla.

Allmänna råd:

- Placera inte enheten på mjukt underlag som till exempel en matta. Mätningen blir inte korrekt.
- Placera inte enheten i utrymmen med hög luftfuktighet och skydda enheten mot vattenstänk.
- Placera inte enheten nära en värmekälla eller under en luftkonditioneringsenhet och undvik direkt solljus.
- Använd inte enheten för något annat syfte än det som beskrivs i denna handbok.
- Dra inte hårt i bildskärmsenhetens sladd som är fäst i huvudenheten.
- Detta är ett precisionsinstrument och får inte falla i golvet, skakas eller utsättas för kraftiga stötar.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.
- Tvätta inte bildskärmsenheten eller huvudenheten med vatten.
- Torka inte av enheten med bensen, bensin, thinner, alkohol eller andra flyktiga lösningar.
- Placera inte enheten där den kommer att exponeras för kemikalier eller frätande ångor.
- Använd batteriet inom den rekommenderade period som anges för det.

Läs och följ "Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)" i avsnittet Tekniska data.

Information om kroppssammansättning

Princip för beräkning av kroppssammansättning

Kroppsfett leder inte elektricitet så lätt

BF511-enheten mäter kroppsfettsprocenten genom metoden bioelektrisk impedans (BI). Muskler, blodkärl och ben är kroppsvävnader som innehåller mycket vatten, vilket är en bra ledare av elektricitet. Kroppsfett är en vävnad som inte leder elektricitet så lätt. BF511 skickar en extremt svag elektrisk ström på 50 kHz och mindre än 500 μA genom din kropp för att fastställa mängden fettvävnad. Den svaga elektriska strömmen känns inte medan du använder BF511.

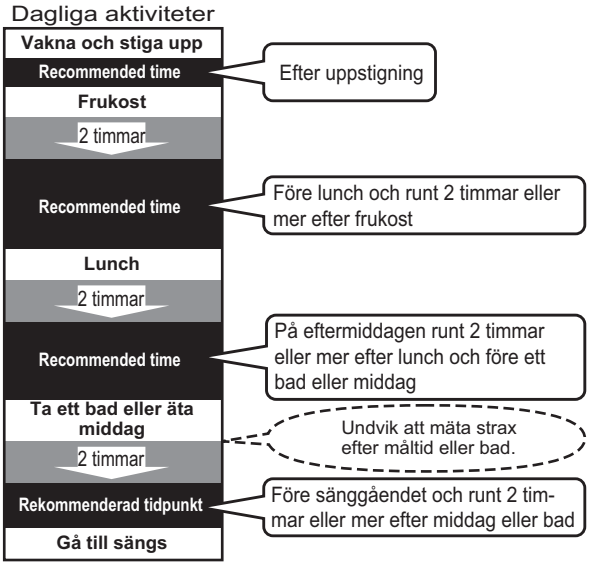
För att kunna bestämma kroppssammansättningen använder vågen den elektriska impedansen tillsammans med information om din längd, vikt, ålder och kön för att ta fram resultat baserat på OMRON:s uppgifter om kroppssammansättning.

Mäter hela kroppen för att undvika inverkan av variationer

Under dagens lopp tenderar den mängd vatten som vi har kroppen att gradvis förflytta sig ned i benen. Det är anledningen till att det finns en tendens till att ben och vrister svullnar på kvällen eller under natten. Andelen vatten i kroppens övre del respektive den undre delen skiljer sig på morgonen och kvällen och det innebär att den elektriska impedansen i kroppen också varierar. Eftersom BF511 använder elektroder både för händerna och fötterna för mätningarna, kan det minska inverkan av dessa variationer på mätresultaten.

Rekommenderade tidpunkter för mätning

Kunskaper om de normala förändringarna i din kroppsfettsprocent kan hjälpa dig att förebygga eller minska fetma. Om du vet vid vilka tidpunkter kroppsfettsprocenten skiftar inom ditt eget dygnsschema får du hjälp att ta fram en exakt trendkurva för ditt kroppsfett. Vi rekommenderar att du använder enheten i samma miljö och under samma dagliga omständigheter. (Se diagram)



Undvik att mäta under följande förhållanden:

- Omedelbart efter kraftig ansträngning, efter bad eller bastubad.
- Efter att ha druckit alkohol eller stora mängder vatten, efter en måltid (cirka 2 timmar).

Om en mätning görs under dessa fysiska förhållanden kan den beräknade kroppssammansättningen skilja sig signifikant från den faktiska eftersom kroppens vatteninnehåll förändras.

Vad är BMI (Body Mass Index)?

BMI använder följande enkla formel för att ange förhållandet mellan en persons vikt och längd.

BMI = vikt (kg)/längd (m)/längd (m)

OMRON BF511 använder den information om din längd som finns sparad under ditt personliga profilnummer eller när du anger information i gästläget för beräkning av din BMI-klassificering.

Om den fettnivå som fastställs genom BMI-talet är högre än den internationella standarden finns det en ökad sannolikhet för vanliga sjukdomar. Alla typer av fett kan dock inte fastställas genom BMI.

SV

Vad är kroppsfettsprocent?

Med kroppsfettsprocent menas hur stor del av den totala kroppsvikten som utgörs av fettmassa uttryckt i procent.

Kroppsfettsprocent (%) = {Kroppsfettsmassa (kg) / Kroppsvikt (kg)} × 100

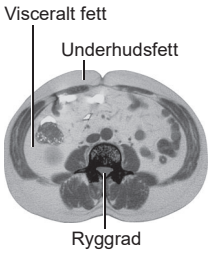
Enheten använder BI-metoden för att bedöma din kroppsfettsprocent.

Beroende på var i kroppen fettet är fördelat klassificeras det som visceralt fett eller som underhudsfett.

Vad är visceral fettnivå?

Visceralt fett = fett som omger inre organ

För mycket visceralt fett anses ha nära samband med ökade nivåer av fett i blodomloppet, vilket kan leda till vanliga sjukdomar som till exempel hyperlipidemi och diabetes som försämrar insulinets förmåga att överföra energi från blodomloppet och använda det i cellerna. För att förhindra eller förbättra tillståndet för vanliga sjukdomar är det viktigt att försöka minska det viscerala fettet till en acceptabel nivå. Personer med hög nivå visceralt fett tenderar att ha stort midjemått. Så är dock inte alltid fallet och höga viscerala fettnivåer kan leda till ämnesomsättningsfetma. Ämnesomsättningsfetma (visceral fetma med normal vikt) innebär att fettnivåerna är högre än genomsnittet trots att personens vikt ligger på eller under den standard som gäller för längden.

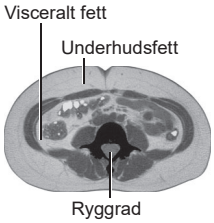


Exempel på visceralt fett (MRT-bild)

Vad är underhudsfett?

Underhudsfett = fett under huden

Underhudsfettet samlas inte enbart runt midjan utan även på överarmar, höfter och lår, och kan göra att kroppsproportionerna förändras. Även om det inte har direkt samband med ökad sjukdomsrisk, anses det öka belastningen på hjärtat och medföra andra komplikationer. Den här enheten visar inte underhudsfett, men underhudsfettet ingår i kroppsfettsprocenten.



Exempel på underhudsfett (MRT-bild)

Vad är skelettmuskulatur?

Musklerna kan delas in i två typer, nämligen muskler i inre organ som till exempel hjärtat, och skelettmuskler som är fästa i ben som används för att röra kroppen. Skelettmuskulatur kan öka genom motion och annan aktivitet.

Om andelen skelettmuskler ökar innebär det att kroppen får lättare att förbränna energi, vilket i sin tur innebär att det är mindre sannolikt att energin lagras som fett och det blir enklare att ha en aktiv livsstil.

Vad är vilometabolism?

Oavsett din aktivitetsnivå krävs ett minsta kaloriintag för att upprätthålla kroppens normala funktioner. Detta kallas för vilometabolism och dikterar hur många kalorier du behöver för att kroppen ska fungera.

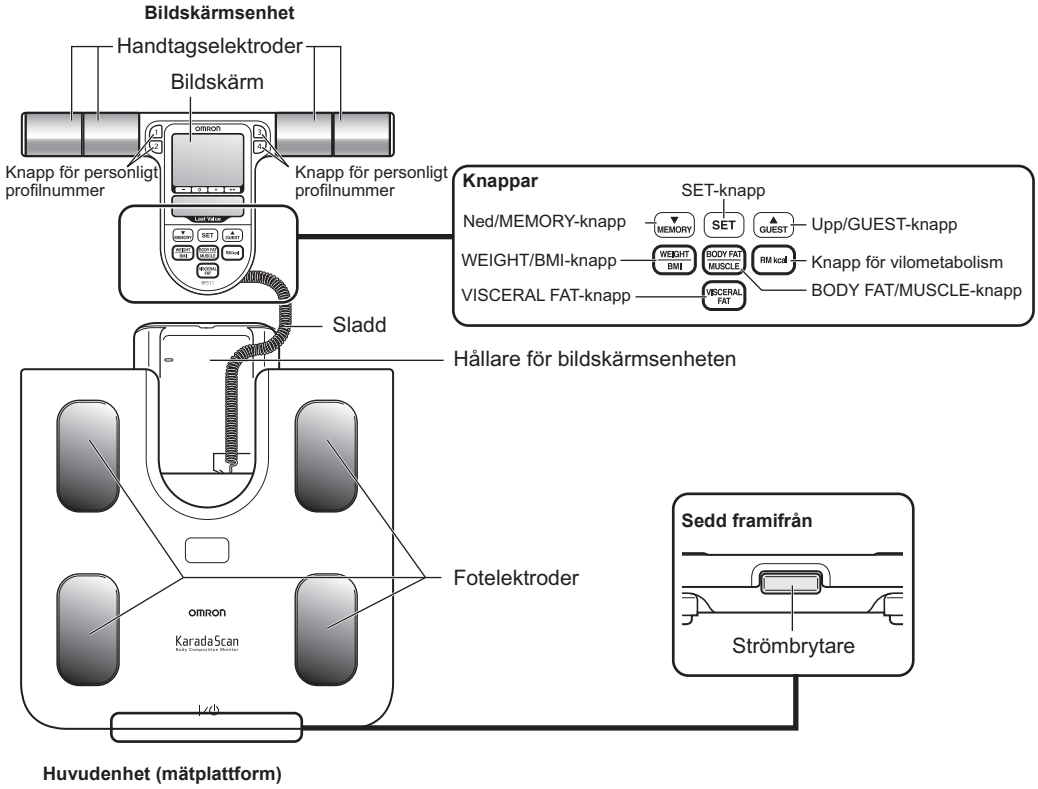
Varför de beräknade resultaten kan skilja sig från den verkliga kroppsfettsprocenten

Kroppsfettsprocenten som mäts av denna enhet kan skilja sig betydligt från den verkliga kroppsfettsprocenten i följande situationer:

Äldre personer (över 81 års ålder)/personer med feber/kroppsbyggare eller mycket välträngade idrottare/ patienter som genomgår dialys/patienter med osteoporos som har mycket låg bentäthet/gravida kvinnor/ personer med svullnader

Dessa skillnader kan hänga samman med att proportionerna av kroppsvätska och/eller kroppssammansättning förändras.

1. Känn din enhet

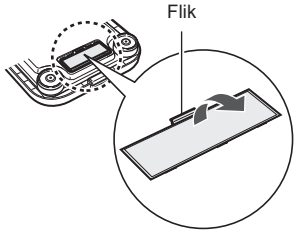


2. Sätta i och byta batterierna

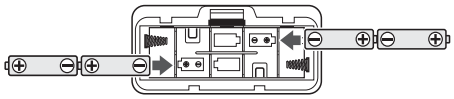
1. Öppna batterilocket på huvudenhetens baksida.

1) Tryck på batterilockets flik så frigörs det.

2) Dra upp det enligt bilden.



2. Sätt i batterierna och var noga med att vända dem åt rätt håll enligt markeringen inne i batterifacket.



3. Stäng batterilocket.

Batteriernas livslängd och byte

När indikatorn för svagt batteri ( ) tänds, så ska samtliga fyra batterier ersättas med nya. Poster som sparats i minnet finns kvar även om batterierna tas bort.

- Byt batterierna när du stängt av strömmen.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.
- Fyra AA-batterier räcker ungefär 1 år (om man mäter fyra gånger per dag).
- Eftersom de medföljande batterierna endast är avsedda för provanvändning kan de ha en kortare livslängd.

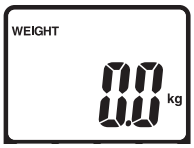
SV

3. Ställa in och lagra personliga data

För att kunna mäta kroppssammansättning måste du ställa in dina personliga data (ålder, kön, längd).

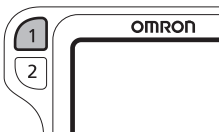
1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



* Vänta tills "0.0 kg" visas.

2. Tryck på knappen för ditt personliga profilnummer.

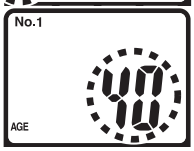


1) Det valda numret blinkar på skärmen.



2) Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

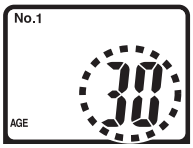
Den inställda standardåldern blinkar på skärmen.



3. [STÄLL IN ÅLDER SÅ HÄR]

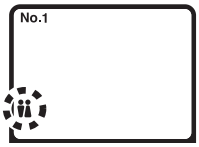
Inställningsområde: 6–80 år

1) Tryck på ▲ eller ▼ för att ändra åldern.



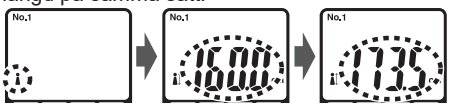
2) Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

Symbolerna för kön blinkar på skärmen.



4. [STÄLL IN KÖN OCH LÄNGD SÅ HÄR]

Ställ in kön – (MAN) eller (KVINNA) – och längd på samma sätt.



När alla inställningar har visats och du har bekräftat dem, visas "0.0 kg" på skärmen.

Nu är inställningarna klara.

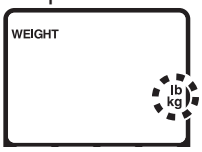
Välja mätenhet

Du kan ändra de mätenheter som används för längd- och viktinställningarna.

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Håll knappen ▼ intryckt tills "lb" och "kg" blinkar på skärmen.



3. Välj "kg" eller "lb" genom att trycka på knappen ▲/▼.

Det innebär att "cm" och "in" också ändras automatiskt.

4. Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

Alla längd- och viktmätningar visas med de nya mätenheterna. Denna ändring gäller tills du ändrar mätenheterna igen.

Ändra personliga data

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Tryck på knappen för ditt personliga profilnummer.

1) Ditt nummer blinkar en gång på skärmen.

2) Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

Den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.



3. Använd knappen ▲ eller ▼ om du vill ändra det valda värdet. Tryck sedan på SET-knappen. Skärmen ändras i tur och ordning för ålder, kön och längd.

Radera personliga data

1. Slå på enheten.

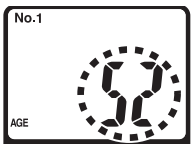
"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Tryck på knappen för ditt personliga profilnummer.

1) Ditt nummer blinkar en gång på skärmen.

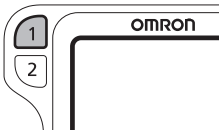
2) Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

Den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

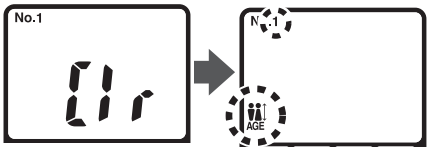


3. Radera personliga data.

Håll knappen för ditt personliga profilnummer intryckt i mer än två sekunder.



"Clr" visas på skärmen och personliga data raderas från minnet.



Strömbrytare

Strömmen stängs av automatiskt under följande förhållanden:

1. Om mätaren inte används inom en minut efter att "0.0 kg" har visats på bildskärmen.
2. Om ingen information har matats in på 5 minuter när du anger personliga data.
3. Om mätaren inte har använts på 5 minuter efter att mätresultaten har visats.
4. Fem (5) minuter efter att resultatet visats vid endast vägning.

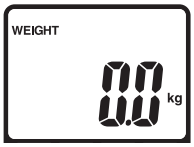
SV

4. Göra en mätning

Utför mätningen på ett jämnt och hårt underlag.

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



* Felmeddelandet "Err" visas om du ställer dig på enheten innan "0.0 kg" visas på skärmen.

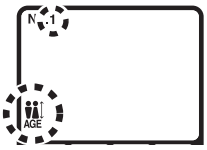
2. Ta ut bildskärmsenheten när "0.0 kg" visas på skärmen.

Obs! Ta inte ut bildskärmsenheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen. Annars läggs bildskärmens vikt till din kroppsvikt, vilket ger ett felaktigt resultat.

3. Välj ditt personliga profilnummer.

Tryck på knappen för ditt personliga profilnummer samtidigt som du håller i bildskärmsenheten. Den valda siffran blinkar en gång och visas sedan.

Om följande visning indikeras:



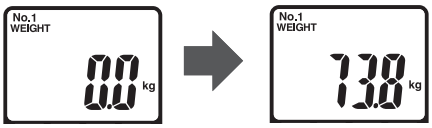
Dina personliga data finns inte sparade under det personliga profilnummer som du har valt. Läs i avsnitt 3 hur du lagrar personliga data.

Om du inte har personliga data lagrade i enheten (GUEST-läge):

1) Tryck på GUEST-knappen samtidigt som du håller bildskärmsenheten.
2) Indikeringen "G" för GUEST visas på skärmen.
3) Ställ in dina personliga data (ålder, kön och längd). Läs steg 3 till och med 4 i avsnitt 3, Ställa in och lagra personliga data.

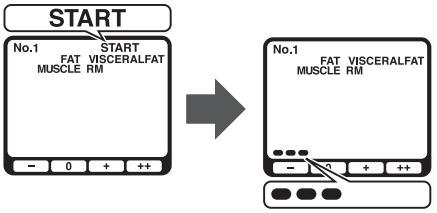
4. Starta mätningen.

1) Ställ dig på huvudenheten och placera fötterna på fotelektroderna med vikten jämnt fördelad.



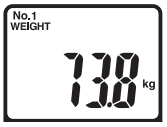
Din vikt visas på skärmen, varefter viktresultatet blinkar två gånger.
Enheten börjar sedan mäta kroppsfettsprocent, visceral fettnivå, skelettmuskelprocent, BMI och vilometabolism.

2) När "START" visas på skärmen sträcker du ut armarna rakt fram i 90° vinkel från kroppen.



Indikatorerna i mätförloppsindikatorn nederst på skärmen visas gradvis från vänster till höger.

3) När mätningen är klar visas din vikt igen. Nu kan du stiga av enheten.



Rätt kroppsställning för mätning



När du har mätt din vikt.

90°

(2)

Armarna hålls ut vågrätt och armbågarna är rakt utsträckta.
Sträck ut armarna rakt i 90° vinkel från kroppen.

(3)

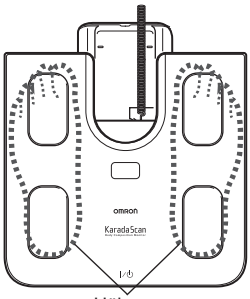


Håll bildskärmsenheten så att du kan se skärmen.

(1)

Stå med raka knän och rak rygg och titta rakt fram.

Ställ dig barfota på huvudenheten.



Hälarna

- Kontrollera att du står med hälarna så som visas på bilden. Stå med vikten jämnt fördelad på mätplattan.

Tryck handflatorna ordentligt mot handtagselektroderna.



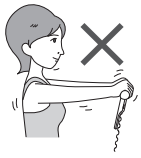
Placera långfingret i fördjupningen på baksidan av handtagselektroderna.

Håll de inre handtagselektrodern a ordentligt med tummen och pekfingret.

Håll de yttre handtagselektroderna med ringfingret och lillfingret.

Ställningar som ska undvikas under mätning

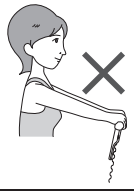
Rörelse under mätning



Böjda armar



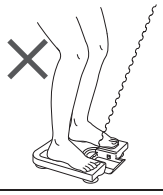
Armarna för lågt eller för högt



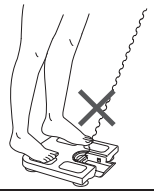
Skärmen vänd uppåt



Böjda knän



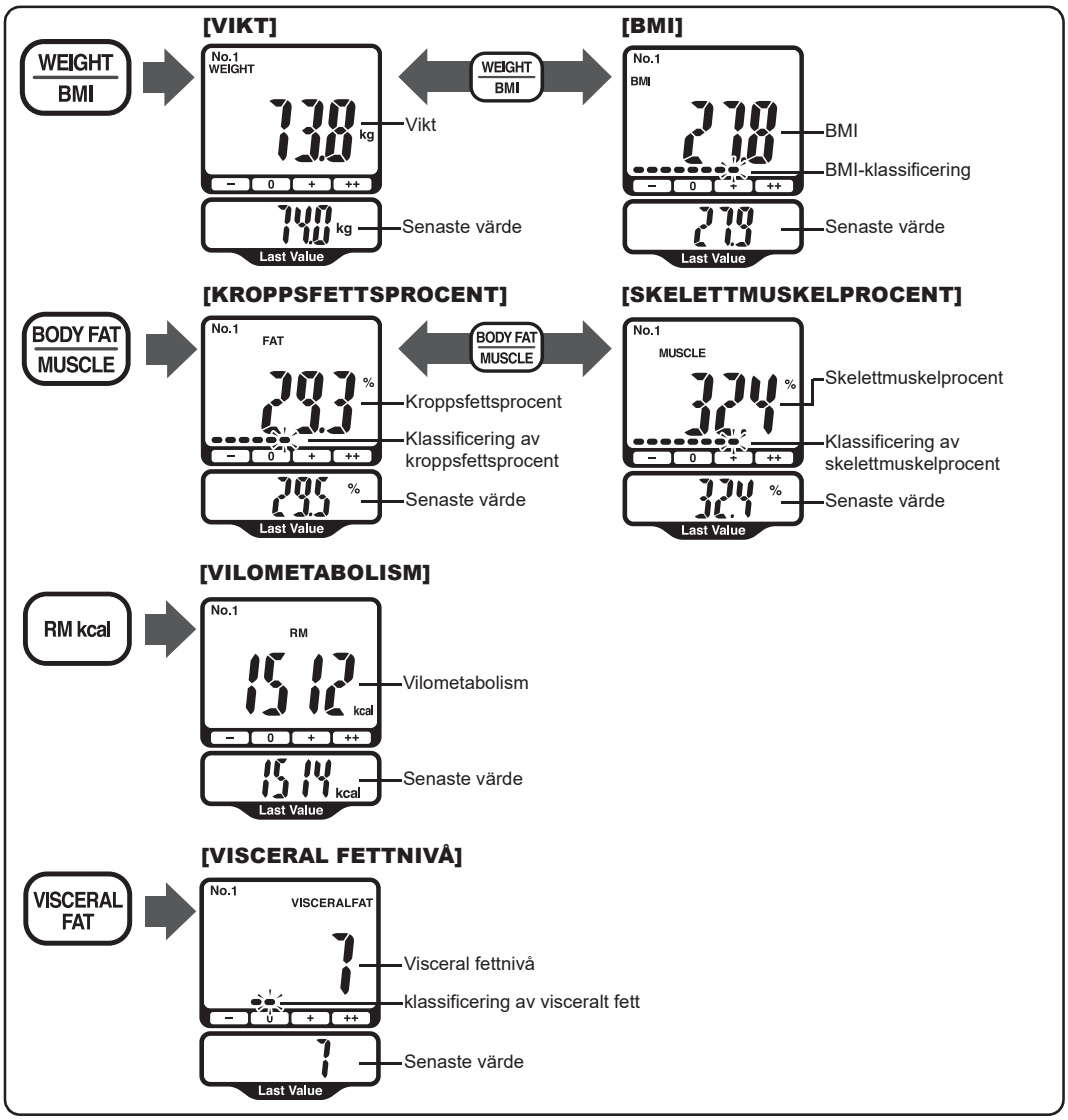
Står på enhetens kant



SV

5. Kontrollera mätresultaten.

Tryck på respektive knapp och visa önskade mätresultat. De senast uppmätta värdena visas i området Last Value (Senaste värde) på skärmen.



Obs! För barn (6–17 år) visar enheten vikt, klassificering av kroppsfettsprocent, skelettmuskelprocent, BMI, BMI-klassificering och vilometabolism.

Tolka resultatet av kroppsfettsprocenten

Tabellen nedan grundar sig på forskning av HD McCarthy et al publicerad i International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 och av Gallagher et al, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, sep. 2000, och har kategoriserats i fyra nivåer av Omron Healthcare.

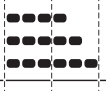
Kön	Ålder	– (Låg)	0 (Normal)	+ (Hög)	++ (Mycket hög)
Kvinna	**6**	< 13,8 %	13,8–24,9 %	25,0–27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4–27,0 %	27,1–29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1–29,1 %	29,2–31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8–30,8 %	30,9–33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≧ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≧ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≧ 40,0 %
	60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≧ 42,0 %
Man	**6**	< 11,8 %	11,8–21,7 %	21,8–23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1–23,2 %	23,3–25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4–24,8 %	24,9–27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6–26,5 %	26,6–30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≧ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≧ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≧ 28,0 %
	60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≧ 30,0 %

Tolka resultatet av visceral fettnivå

Visceral fettnivå	Nivåklassificering
1–9	0 (Normal)
10–14	+ (Hög)
15–30	++ (Mycket hög)

Enligt siffror från Omron Healthcare

Tolkning av BMI-resultatet

BMI	BMI (beteckning enligt WHO)	BMI-klassificeringsstapel – 0 + ++	BMI-skattning
BMI < 18,5	- (Underviktig)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Överviktig)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Överviktig)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Ovannämnda index refererar till värdena för fetmabedömning som framlagts av WHO, Världshälsoorganisationen.

Tolkning av resultatet för skelettmuskelprocent (för vuxna)

Kön	Ålder	– (Låg)	0 (Normal)	+ (Hög)	++ (Mycket hög)
Kvinna	18–39	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≧ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≧ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≧ 35,0 %
Man	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≧ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≧ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≧ 43,7 %

Enligt siffror från Omron Healthcare

6. Stäng av enheten när du har kontrollerat resultaten.

Obs! Om du glömmer att stänga av enheten stängs den av automatiskt efter 5 minuter. Sätt tillbaka bildskärmsenheten i hållaren på huvudenheten så som visas i avsnitt 8.

5. Endast vägning

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



Obs! Felmeddelandet "Err" visas om du ställer dig på enheten innan "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Ställ dig på enheten när "0.0 kg" visas på skärmen.

Obs! Låt bildskärmsenheten vara kvar i hållaren.

3. Kontrollera mätresultatet.

Din vikt visas och blinkar två gånger för att indikera att vägningen är klar.

Obs! I det här skedet kan du även kontrollera mätresultatet genom att ta ut bildskärmsenheten.

4. När mätningen är klar stiger du ned från enheten och stänger av strömmen.

6. Felvisning

Felvisning	Orsak	Korrigering
	Dina handflator eller fotsulor har inte ordentlig kontakt med elektroderna.	Tryck handflatorna eller fotsulorna ordentligt mot elektroderna, gör sedan mätningen. (Mer information finns i avsnitt 4.)
	Kroppsställningen är felaktig för mätning eller så har handflatorna eller fotsulorna inte ordentlig kontakt med elektroderna.	Rör inte händerna eller fötterna när mätningen utförs. (Mer information finns i avsnitt 4.)
	Handflatorna eller fotsulorna är för torra.	Fukta handflatorna eller fotsulorna med en våt handduk. Upprepa sedan mätningen.
	Värdena för kroppssammansättningen ligger utanför det mätbara området.	• Kontrollera att dina sparade personliga data för ålder, kön och längd är korrekta. (Mer information finns under Inställningsvärden i avsnitt 9.) • Huvudenheten kan inte mäta kroppssammansättning utan för enhetens mätområde, även om inställningarna av ålder, kön och längd är korrekta.
	Onormal funktion.	Sätt i batterierna igen och upprepa mätningen. Om felet kvarstår, rådfråga servicerepresentanten för OMRON.
	Du ställde dig på enheten innan "0.0 kg" visades på skärmen.	Ställ dig inte på enheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen.
	Du flyttade huvudenheten innan "0.0 kg" visades på skärmen.	Flytta inte huvudenheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen.
	Du flyttade på kroppen under mätning av din kroppsvikt.	Stå stilla under mätning av kroppsvikten.
	Du väger 150 kg eller mer.	Kroppsvikt på 150 kg eller mer ligger utanför enhetens mätområde. Du kan inte använda denna enhet.

7. Felsökning

Om något av nedanstående problem uppstår under mätning bör du först kontrollera att det inte finns någon annan eldriven enhet inom 30 cm.

Se tabellen nedan om problemet kvarstår.

Problem	Orsak	Korrigering
Det visade värdet för kroppssammansättning är onormalt högt eller lågt.	Se "Information om kroppssammansättning".	
Strömmen stängs av ungefär fem minuter efter att kroppsvikten bekräftats och innan kroppsfettsprocent, visceral fettnivå, skelettmuskelprocent, BMI och vilometabolism mäts.	Du har inte vald rätt personligt profilnummer eller GUEST-läget. (Det personliga profilnumret eller "G" visas inte på skärmenheten.)	Välj rätt personligt profilnummer eller tryck på GUEST-knappen. (Mer information finns i avsnitt 4.)
Skärmen är tom när strömmen slås på.	Inga batterier är isatta.	Sätt i batterier.
	Batteripolerna är inte vända åt rätt håll.	Vänd batterierna åt rätt håll när du sätter i dem.
	Batterierna är förbrukade.	Ersätt alla fyra batterierna med nya. (Mer information finns i avsnitt 2.)
	Sladden mellan huvudenheten och bildskärmsenheten är skadad eller sliten.	Kontakta närmsta servicerepresentant för OMRON.

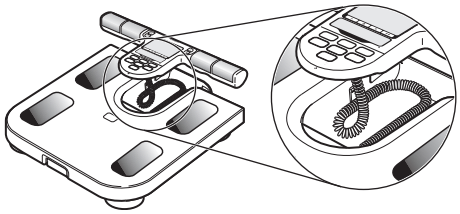
8. Så här sköter och förvarar du enheten

Så här rengör du enheten

- Se alltid till att enheten är ren innan du använder den.
- Torka av huvudenheten med en mjuk, torr duk.
  Om det behövs kan du använda en duk fuktad med vatten eller rengöringsmedel och krama ur den väl innan du torkar av enheten. Eftertorka med torr duk.
- Elektroderna kan rengöras med tvättsprit, men det får inte användas på andra delar av enheten.
- Enheten får inte rengöras med bensen eller thinner.

Skötsel och förvaring

- Förvara bildskärmsenheten i huvudenheten enligt bilden.
- Var försiktig så att sladden inte kläms när du förvarar bildskärmsenheten.



- Förvara inte enheten under följande förhållanden:
  - Fuktighet, då fukt eller vatten kan komma in i enheten
  - Höga temperaturer, direkt solljus eller dammiga platser
  - Platser där det finns risk för plötsliga stötar eller vibrationer
  - På platser där kemikalier förvaras eller det finns korrosiv gas.

- Utför inte reparationer av något slag själv. Denna produkt kalibreras vid tillverkningen. Om du någon gång ifrågasätter mätningarnas noggrannhet bör du kontakta din auktoriserade OMRON-distributör. I allmänhet rekommenderas att enheten inspekteras vartannat år för att säkerställa korrekt funktion och noggrannhet.

9. Tekniska data

Produktkategori	**Kroppssammansättningsanalysatorer**	
Produktbeskrivning	Kroppssammansättningsmätare	
Modell (kod)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Bildskärm	**Kroppsvikt:**	0–150 kg i steg om 0,1 kg (0,0 till 330,0 lb i steg om 0,2 lb)
	Kroppsfettsprocent:	5,0 till 60,0 % med en stegvis ökning på 0,1 %
	Skelettmuskelprocent:	5,0 till 50,0 % i steg om 0,1 %
	BMI:	7,0 till 90,0 med en stegvis ökning på 0,1
	Vilometabolism:	385 till 3 999 kcal i steg om 1 kcal
	Visceral fettnivå:	30 nivåer med en stegvis ökning på 1 nivå
	BMI-klassificering: – (undervikt)/0 (normal)/+ (övervikt)/++ (fetma); 4 nivåer med 3 undernivåer för varje	
	Kroppsfettsprocent och klassificering av skelettmuskelprocent: – (låg)/0 (normal)/+ (hög)/++ (mycket hög); 4 nivåer med 3 undernivåer för varje	
	Klassificering av visceral fettnivå: 0 (normal)/+ (hög)/++ (mycket hög); 3 nivåer med 3 undernivåer för varje	
Inställningsvärden	**Längd:** 100,0 till 199,5 cm (3' 4" till 6' 6 3/4") **Ålder:** 6–80 år **Kön:** Man/kvinna * Mätenheter: kg (cm)/lb (feet•inch) * Åldersintervallet för kroppsviktsprocent, klassificering av kroppsfettsprocent, skelettmuskelprocent, BMI, BMI-klassificering och vilometabolism är 6 till 80 år. * Åldersintervallet för visceral fettnivå, klassificering av visceral fettnivå och klassificering av skelettmuskelprocent är 18 till 80 år.	
Viktprecision	0,0 kg till 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb till 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg till 150,0 kg: ± 1 % (88,2 lb till 330,0 lb: ± 1 %)	
Noggrannhet (S.E.E.)	**Kroppsfettsprocent:**	3,5 %
	Skelettmuskelprocent:	3,5 %
	Visceral fettnivå:	3 nivåer
Hållbarhetstid	5 år	
Strömförsörjning	4 AA-batterier (R6) (Du kan även använda alkaliska AA-batterier (LR6).)	
Batterilivslängd	Cirka 1 år (om manganbatterier används för fyra mätningar om dagen)	
Drifttemperatur/ luftfuktighet/lufttryck	+10 till 40 °C/30 till 85 % RH (icke-kondenserande)/700 till 1 060 hPa	
Förvarings- och transporttemperatur/ luftfuktighet/lufttryck	-20 till 60 °C/10 till 95 % RH (icke-kondenserande)/700 till 1 060 hPa	
Skydd mot elstöt	Elektrisk utrustning för medicinskt bruk med intern drift	
Personansluten del	Typ BF (handtagselektroder, fotelektroder)	
IP-klassificering	IP21	

* IP-klassificering är kapslingsklassning enligt IEC 60529.
Denna enhet är skyddad mot solida främmande föremål med en diameter på 12,5 mm, t.ex. ett finger, och större. Denna enhet är intrångsskyddad mot vertikalt fallande vattendroppar.

Vikt	Cirka 2,2 kg (inklusive batterier)	
Utvändiga mått	**Bildskärmsenhet:**	Cirka 300 (bredd) × 35 (höjd) × 147 mm (djup) (cirka 11 3/4" [bredd] × 1 3/8" [höjd] x 5 3/4" [djup])
	Huvudenhet:	Cirka 303 (bredd) × 55 (höjd) × 327 mm (djup) (cirka 11 7/8" [bredd] × 2 1/8" [höjd] × 12 7/8" [djup])
Förpackningens innehåll	Kroppssammansättningsmätare, 4 AA-manganbatterier (R6), bruksanvisning, garantikort	

Obs! Kan undergå teknisk modifiering utan föregående meddelande.

Rapportera alla allvarliga incidenter som har uppstått i samband med denna enhet till tillverkaren och den behöriga tillsynsmyndigheten i den medlemsstat där du är bosatt.

CE 0197 UK CA 0086

SV

Beskrivning av symboler som, beroende på modell, kan finnas på själva produkten, försäljningsförpackningen eller innerförpackningen			
	Personansluten del – Typ BF Grad av skydd mot elstöt (läckström)		Temperaturgräns
IP XX	Kapslingsklassning enligt IEC 60529		Luftfuktighetsgräns
CE	CE-märkning		Gräns för atmosfäriskt tryck
SN	Serienummer	⎓	Likström
	Användaren bör läsa bruksanvisningen		Denna produkt ska inte användas av personer med medicinska implantat, t.ex. hjärtpacemakrar, konstgjort hjärta, konstgjord lunga eller andra elektroniska livsuppehållande system.
MD	Medicinteknisk produkt		Tillverkningsdatum
UK CA	UKCA-märkning	UDI	Unik produktidentifiering



Korrekt avyttring av denna produkt (Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)

Denna markering som visas på produkten eller i dess litteratur anger att den inte får kasseras som hushållsavfall när dess användningstid är slut. För att förhindra möjlig skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avfallshantering ska denna produkt avskiljas från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt för att gynna en hållbar användning av materialresurser.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den vårdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Företagsanvändare ska kontakta sin leverantör och kontrollera villkoren i köpekontraktet. Denna produkt ska inte blandas med annat kommersiellt avfall.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.
Kassering av använda batterier ska utföras i enlighet med de nationella föreskrifterna för kassering av batterier.

Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

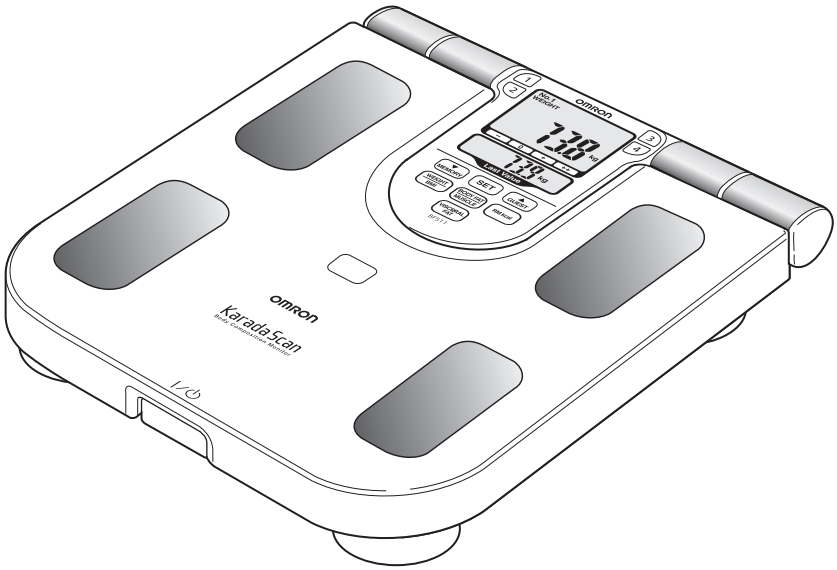
Denna enhet som tillverkats av OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. uppfyller kraven i standarden SS-EN60601-1-2:2015 om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC).
Ytterligare dokumentation i enlighet med denna EMC-standard finns hos OMRON HEALTHCARE EUROPE på den adress som anges i denna bruksanvisning eller på www.omron-healthcare.com.

Tillverkare 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EU-representant 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLÄNDERNA www.omron-healthcare.com
Importör i EU	
Produktionsenhet	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kina
Dotterbolag	Importör i Storbritannien och ansvarig person i Storbritannien **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Utgivningsdatum: 2022-11-01

Tillverkad i Kina

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Merilnik sestave telesa

• Priročnik z navodili

SL

Zahvaljujemo se vam za nakup naprave za merjenje sestave telesa OMRON.
Pred prvo uporabo enote pazljivo preberite ta priročnik z navodili, da boste napravo uporabljali varno in pravilno.
Ta priročnik z navodili shranite na dosegu za prihodnjo uporabo.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-SL-09-09/2022

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Merilnik sestave telesa

Spoštovani kupec,

Zahvaljujemo se vam za nakup visokokakovostnega merilnika sestave telesa OMRON. S to napravo boste lahko natančno merili naslednje parametre sestave telesa in si sproti razlagali rezultate:

- Telesna maščoba (v %)
- Trebušna maščoba (do 30 ravni)
- Indeks telesne mase (BMI)
- Skeletno mišičje (v %)

Poleg tega je na voljo podatek o porabi energije metabolizma v mirovanju (v kcal), ki določa potreben dnevni vnos kalorij in se lahko uporablja kot izhodišče pri programih hujšanja.

Edinstvena tehnologija 8 tipal družbe OMRON, ki vključuje tako dlani kot stopala, je med najnatančnejšimi metodami merjenja telesa.

Merilnik sestave telesa OMRON BF511 je primeren za otroke, starejše od 6 let in odrasle s telesno maso do 150 kg.
Ta enota je namenjena za uporabo s strani odraslih, ki razumejo ta priročnik z navodili.

Pred uporabo in za več informacij o posameznih funkcijah pozorno preberite ta priročnik z navodili.

Ta priročnik shranite za prihodnjo uporabo. Enote ne uporabljajte za namene, ki niso opisani v tem priročniku.

Vsebina

Pred uporabo enote
Varnostna opozorila....2
Informacije o sestavi telesa....3

Navodila za uporabo
1. Spoznajte napravo....5
2. Vstavljanje in menjava baterij....5
3. Nastavljanje in shranjevanje osebnih podatkov....6
4. Izvajanje meritev....8
5. Če želite izmeriti samo težo....12

Nega in vzdrževanje
6. Obvestila o napakah....13
7. Odpravljanje težav....13
8. Kako vzdrževati in hraniti enoto....14
9. Tehnični podatki....15

SL

Varnostna opozorila

Spodaj so navedeni simboli in opredelitve:

⚠**Nevarnost:**	Nepravilna uporaba lahko povzroči nevarnost, ki privede do smrti ali hudih poškodb.
⚠**Opozorilo:**	Nepravilna uporaba lahko povzroči smrt ali hude poškodbe.
⚠**Pozor:**	Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe ljudi ali okolice.

⚠Nevarnost:

- Te enote nikoli ne uporabljajte skupaj z elektronskimi medicinskimi pripomočki, kot so:

(1) Medicinski elektronski vsadki, npr. srčni spodbujevalniki.
(2) Elektronski sistemi za vzdrževanje življenja, npr. umetno srce/pljuča.
(3) Prenosni medicinski pripomočki, kot je elektrokardiograf.



Ta enota lahko povzroči nepravilno delovanje teh pripomočkov, kar predstavlja znatno tveganje za zdravje uporabnikov teh naprav.

⚠Opozorilo:

- Nikoli ne začnite s hujšanjem ali telesno vadbo, ne da bi se prej o tem posvetovali z zdravnikom ali specialistom.
- Naprave ne uporabljajte na spolzkih površinah, kot so mokra tla.
- Enoto hranite izven dosega majhnih otrok. Vsebuje majhne dele, ki lahko povzročijo zadušitev pri dojenčkih.
- Kabel zaslona lahko pri dojenčkih povzroči nenamerno zadušitev.
- Na enoto ne smete skočiti ali na njej poskakovati.
- Enote ne uporabljajte, če so vaše telo in/ali stopala mokra, na primer po kopanju.
- Na glavno enoto stopite bosi. Če na enoto stopite v nogavicah, vam lahko spodrsne in se poškodujete.
- Ne stopite na rob ali območje prikazovalnika glavne enote.
- Invalidnim osebam ali osebam, ki so fizično slabotne, naj pri uporabi te enote vedno pomaga druga oseba. Ko stopate na enoto, si pomagajte z ograjo ali čim podobnim.
- Če vaše oči pridejo v stik s tekočino iz baterij, jih takoj temeljito sperite z obilo čiste vode. Nemudoma se posvetujte z zdravnikom.
- Če se naprava okvari, se bo morda pregrevala. Predeli, kjer lahko temperatura naraste:
  (1) Okolica prostora za baterije: 105 °C (najv.)
  (2) Elektrode in gumbi za upravljanje: 48 °C (najv.)
  Če se naprava okvari in je ni mogoče upravljati, jo nemudoma prenehajte uporabljati. Ne nameščajte elektrod in ne dotikajte se gumbov za upravljanje najmanj 10 minut.

⚠Pozor:

- Enota je namenjena izključno za domačo uporabo. Ni namenjena profesionalni rabi v bolnišnicah ali drugih zdravstvenih ustanovah.
- Zaslonske ali glavne enote ne razstavljajte, popravljajte ali predelujte.
- Med meritvijo v krogu 30 cm od te naprave ne sme biti mobilnega telefona ali drugih električnih naprav, ki oddajajo elektromagnetna polja. V nasprotnem primeru lahko pride do nepravilnega delovanja naprave in/ali nenatančnega odčitka.
- Pri shranjevanju zaslonske enote bodite previdni. Če glavno enoto pritisnete premočno, se lahko vaši prsti ujamejo med ročaj in glavno enoto.
- Ne uporabljajte baterij, ki niso namenjene za uporabo s to enoto. Ne vstavljajte baterij z napačno poravnanima poloma.
- Izrabljene baterije takoj zamenjajte z novimi.
- Baterij ne mečite v ogenj.
- Če tekočina iz baterij pride v stik z vašo kožo ali oblačili, jih takoj temeljito sperite z obilo čiste vode.
- Kadar enote ne nameravate uporabljati daljše časovno obdobje (približno tri mesece ali več), baterije iz enote odstranite.
- Ne uporabljajte istočasno različnih tipov baterij.
- Ne uporabljajte istočasno novih in izrabljenih baterij.
- Preden stopite na glavno enoto, iz nje odstranite zaslonsko enoto. Če zaslonsko enoto poskušate odstraniti med stopanjem na glavno enoto, lahko izgubite ravnotežje in padete.

Splošen nasvet:

- Enote ne postavite na oblazinjena tla, kot sta na primer preproga ali predpražnik. Pravilno merjenje tako morda ne bo mogoče.
- Enote ne postavljajte na vlažna mesta. Zaščitite jo pred pršenjem vode.
- Enote ne postavljajte v bližino toplotnih virov ali pod naprave za klimo, izogibajte pa se tudi neposredni sončni svetlobi.
- Enote ne uporabljajte za namene, ki niso opisani v tem priročniku.
- Kabla, s katerim je zaslonska enota povezana z glavno enoto, ne vlecite s silo.
- Merilnik je občutljiv instrument, ki ga ne smete izpostavljati padcem, tresljajem ali močnim sunkom.
- Izrabljene baterije odvrzite v skladu z lokalnimi predpisi, ki urejajo odlaganje baterij.
- Glavne enote ali zaslonske enote ne čistite z vodo.
- Enote ne brišite z benzenom, bencinom, razredčilom, alkoholom ali drugimi hlapljivimi topili.
- Enote ne uporabljajte na mestih, kjer bo izpostavljena kemikalijam ali jedkim hlapom.
- Baterijo uporabljajte v obdobju, ki je določeno zanjo.

Preberite in upoštevajte “Pomembne informacije, ki se nanašajo na elektromagnetno združljivost (EMC)” v razdelku Tehnični podatki.

Informacije o sestavi telesa

Princip izračuna sestave telesa

Telesna maščoba ima nizko električno prevodnost

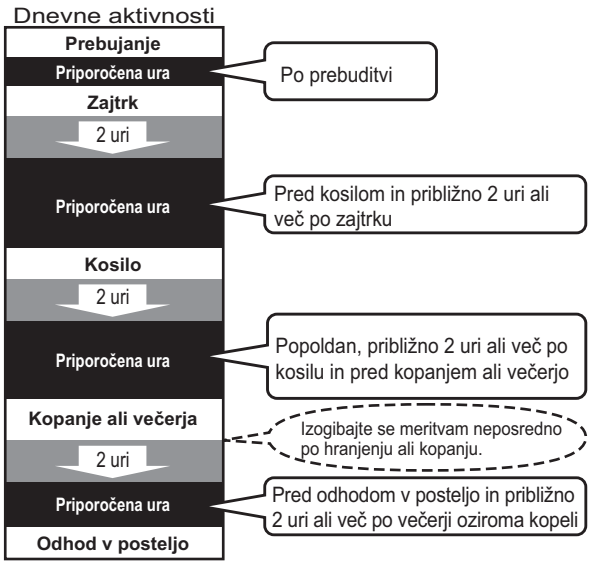
Enota BF511 meri odstotek telesne maščobe z metodo bioelektrične upornosti (BI). Mišice, krvne žile in kosti so telesna tkiva z veliko količino vode, ki zelo dobro prevaja elektriko. Telesna maščoba pa je tkivo, ki ima nizko električno prevodnost. Enota BF511 skozi vaše telo pošlje izjemo šibek električni tok 50 kHz in manj kot 500 μA in na ta način določi količino telesne maščobe. Med uporabo enote BF511 tega šibkega električnega toka ne boste čutili. Da tehtnica določi telesno sestavo, izrablja električni upor in podatke o vaši teži, višini, starosti ter spolu in tako tvori rezultate, ki so osnovani na podatkih podjetja OMRON o telesni sestavi.

Izmeri celotno telo, da se izogni vplivu nihanj

Tekom dneva teži del vode v telesu k premiku v spodnje okončine. Od tod izvira tudi težnja nog in gležnjev k zatekanju zvečer ali ponoči. Razmerje vode v zgornji in spodnji polovici telesa je drugačno zjutraj in zvečer, kar pomeni, da se v skladu s tem spreminja tudi električni upor telesa. Ker BF511 pri merjenju uporablja elektrode za roke in noge, lahko zmanjša vpliv teh nihanj na rezultate meritev.

Priporočeni časi za merjenje

Razumevanje normalnih sprememb v odstotku telesne maščobe vam lahko pomaga pri preprečevanju ali zmanjšanju debelosti. S tem, da veste, v katerem trenutku dneva pride do sprememb odstotka telesne maščobe, lahko natančno določite potek gibanja vaše telesne maščobe. Priporočamo vam, da enoto vsakič uporabite v istem okolju in ob istem času. (glej sliko)



Izogibajte se opravljanju meritev v naslednjih pogojih:

- Takoj po naporni telesni vadbi, po kopeli ali savni.
- Po zaužitju alkohola ali večjih količin vode, po obroku (približno 2 uri).

Če meritev opravljate v teh fizičnih stanjih, se lahko izračunana telesna sestava občutno razlikuje od dejanskega stanja, saj se spremeni vsebnost vode v telesu.

Kaj je BMI (indeks telesne mase)?

Indeks BMI uporablja naslednjo preprosto formulo za prikaz razmerja med težo in višino osebe.

BMI = teža (kg) / višina (m) / višina (m)

Enota OMRON BF511 uporablja informacije o višini, ki so shranjene v številki vašega osebnega profila ali ko vnašate podatke v načinu Gost, da z njimi izračuna vašo razvrstitev glede na BMI.

Če je stopnja maščobe, ki jo razkriva vaš BMI, višja od mednarodnega standarda, je bolj verjetno, da boste zboleli zaradi pogostih bolezni. Vendar pa BMI ne more odkriti vseh vrst maščobe.

SL

Kaj je odstotek telesne maščobe?

Odstotek telesne maščobe se nanaša na maso telesne maščobe v primerjavi s celotno težo telesa in je izražen v odstotkih.

Odstotek telesne maščobe (%) =
{Masa telesne maščobe (kg) / telesna teža (kg)} × 100

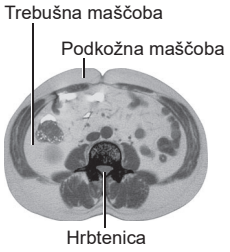
Naprava uporablja metodo BI za ocenjevanje odstotka telesne maščobe.

Glede na to, kje na vašem telesu se maščoba nahaja, jo delimo v trebušno in podkožno maščobo.

Kaj je nivo trebušne maščobe?

Trebušna maščoba = maščoba, ki obdaja notranje organe

Prevelika količina trebušne maščobe se šteje za tesno povezano s povišanimi stopnjami maščob v krvi, kar lahko vodi do pogostih bolezni, kakršni sta hiperlipidemija in diabetes, ki poslabša sposobnost inzulina prenašati energijo iz krvi v celice, kjer se porablja. Da bi preprečili ali izboljšali stanje pogostih bolezni, je pomembno, da poskušate znižati stopnje trebušne maščobe na sprejemljive. Ljudje z visokimi stopnjami trebušne maščobe so nagnjeni k temu, da imajo velike trebuhe. Vendar pa temu ni vedno tako, saj lahko visoke stopnje trebušne maščobe vodijo k metabolični debelosti. Metabolična debelost (trebušna debelost ob običajni telesni teži) predstavlja stopnje maščobe, ki so višje od povprečja, tudi če je telesna teža osebe običajna ali prenizka za njihovo višino.



Primer trebušne maščobe (slika MRI)

Kaj je podkožna maščoba?

Podkožna maščoba = maščoba pod kožo

Podkožna maščoba se ne zbira le v predelu trebuha, temveč tudi okrog zgornjih okončin, stegen in bokov in lahko poruši telesno skladnost. Čeprav ni neposredno povezana s povišanim tveganjem za bolezen, se vseeno šteje za sredstvo povišanja obremenitve srca in drugih zapletov. Podkožna maščoba se ne izpisuje na enoti, vendar pa je vključena v odstotek telesne maščobe.



Vzorec podkožne maščobe (slika MRI)

Kaj je skeletno mišičje?

Mišičje je razdeljeno v dve skupini; mišičje notranjih organov, kakršno je srce, in skeletno mišičje, pričvrščeno na kosti, ki se uporablja za premikanje telesa. Skeletno mišičje lahko okrepite s pomočjo telovadbe in drugih aktivnosti.

Povečanje razmerja v prid skeletnemu mišičju pomeni, da telo lažje izrablja energijo, zaradi česar je verjetnost spremembe te energije v maščobo manjša, kar vam pomaga k energetičnemu življenjskemu stilu.

Kaj je mirovni metabolizem?

Ne glede na stopnjo vaše aktivnosti je za vzdrževanje telesnih funkcij potrebna najmanjša raven vnosa energije. To imenujemo metabolizem v mirovanju in nam pove, koliko kalorij moramo zaužiti, da bo telo prejelo dovolj energije za delovanje.

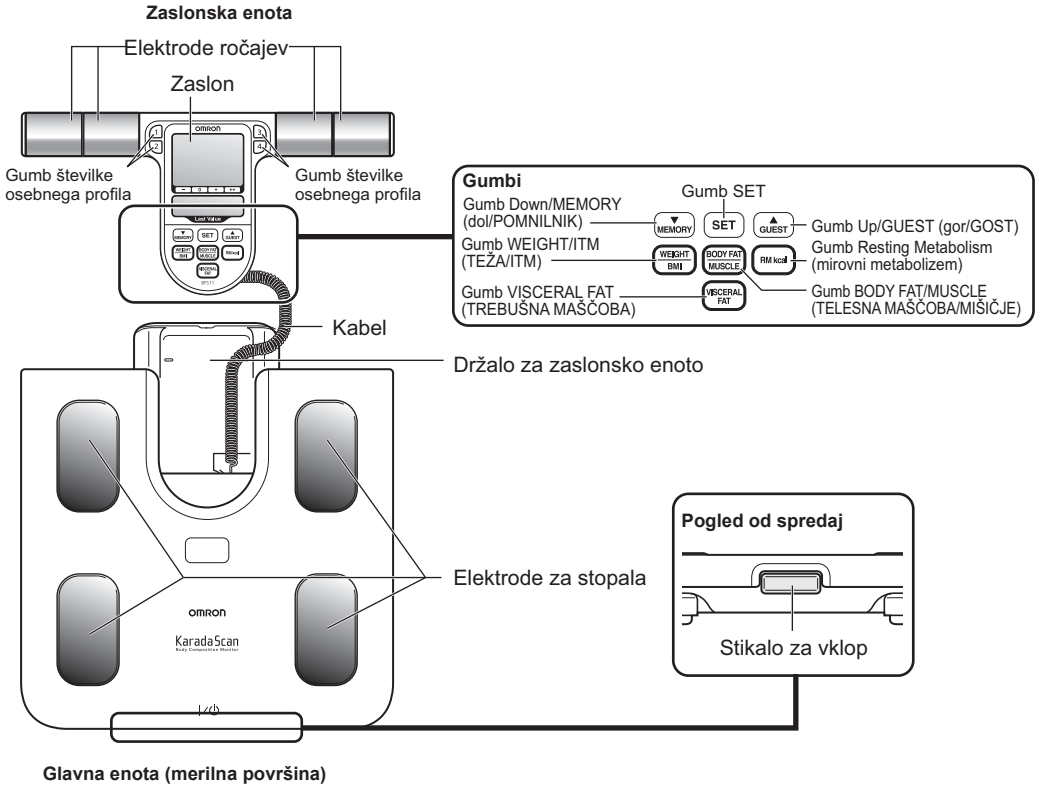
Vzroki za možno odstopanje izračunanih rezultatov od dejanskega odstotka telesne maščobe

Odstotek telesne maščobe lahko znatno odstopa od dejanskega odstotka telesne maščobe pri:

starejših ljudeh (nad 81 let), ljudeh z vročino/bodibilderjih ali vrhunskih športnikih, bolnikih na dializi/bolnikih z osteoporozo, ki imajo zelo nizko gostoto kosti, nosečnicah, ljudeh z oteklinami.

Ta odstopanja so lahko povezana z nenehnimi spremembami v razmerjih med telesnimi tekočinami in/ali telesno zgradbo.

1. Spoznajte napravo

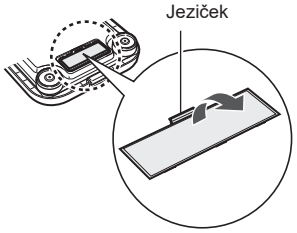


2. Vstavljanje in menjava baterij

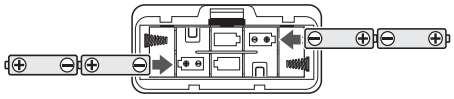
1. Odprite pokrovček za baterije na zadnji strani glavne enote.

1) Pritisnite jeziček na pokrovčku baterij, da ga sprostite.

2) Potegnite ga navzgor, kot je prikazano.



2. Baterije namestite tako, da bodo poli pravilno usmerjeni, kot kaže oznaka v notranjosti prostora za baterije.



3. Zaprite pokrovček za baterije.

Življenjska doba in zamenjava baterij

Ko se prikaže indikator za nizko stanje baterij ( ), zamenjajte vse štiri baterije hkrati z novimi.

Podatki v pomnilniku se ohranijo tudi, ko odstranite baterije.

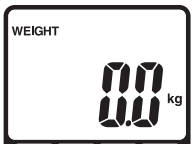
- Baterije zamenjajte šele po tem, ko napravo izključite.
- Izrabljene baterije odvrzite v skladu z lokalnimi predpisi, ki urejajo odlaganje baterij.
- Štiri baterije vrste AA bodo zdržale približno 1 leto (pri izvajanju štirih meritev dnevno).
- Ker so priložene baterije namenjene samo za preizkus, je lahko njihova življenjska doba krajša.

SL

3. Nastavljanje in shranjevanje osebnih podatkov

Za merjenje sestave telesa morate nastaviti osebne podatke (starost, spol in višino).

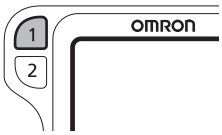
1. Vklopite napajanje.



Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”.

* Počakajte, da se prikaže “0.0 kg”.

2. S pritiskom na gumb številke osebnega profila izberite svoj osebni profil.

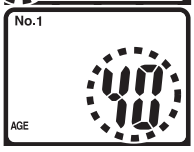


1) Izbrana številka utripa na zaslonu.



2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

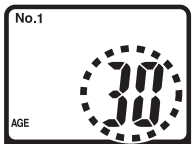
Na zaslonu začne utripati privzeta nastavitev starosti.



3. [NASTAVITEV STAROSTI]

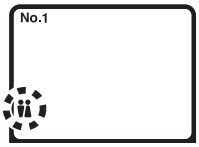
Razpon nastavitve: od 6 do 80 let

1) Pritisnite gumb ▲ ali gumb ▼, da prilagodite nastavitev starosti.



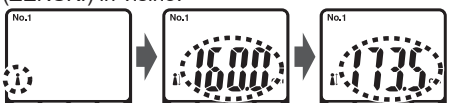
2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

Na zaslonu začnejo utripati ikone spola.



4. [NASTAVITEV SPOLA IN VIŠINE]

Na enak način nastavite spol (MOŠKI) ali (ŽENSKI) in višino.



Ko potrdite vse prikazane nastavitve, se na zaslonu izpiše “0.0 kg”.

S tem je nastavitev zaključena.

Izbira merske enote

Merske enote, ki se uporabljajo pri merjenju višine in teže, lahko spreminjate.

1. Vklopite napajanje.

Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”. Počakajte, da se na zaslonu izpiše “0.0 kg”.

2. Držite gumb ▼, dokler na zaslonu ne začneta utripati enoti “lb” in “kg”.



3. Z gumbom ▲/▼ izberite “kg” ali “lb”.

Samodejno se bo prilagodila tudi merska enota višine v “cm” oziroma “in”.

4. Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

Vse meritve višine in teže se bodo prikazale izražene z novimi merskimi enotami. Sprememba ostane v veljavi, dokler je znova ne spremenite.

Spreminjanje osebnih podatkov

1. Vklopite napajanje.

Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”.
Počakajte, da se na zaslonu izpiše “0.0 kg”.

2. S pritiskom na gumb številke osebnega profila izberite svoj osebni profil.

1) Vaša številka na zaslonu enkrat utripne.

2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).



Na zaslonu začne utripati izbrana nastavitev starosti.

3. Izbrani predmet spremenite z gumbom ▲ ali gumbom ▼ , nato pa pritisnite gumb SET (NASTAVITEV). Zaslon se bo spremenil v pogledu prikazane starosti, spola in višine.

Brisanje osebnih podatkov

1. Vklopite napajanje.

Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”.
Počakajte, da se na zaslonu izpiše “0.0 kg”.

2. S pritiskom na gumb številke osebnega profila izberite svoj osebni profil.

1) Vaša številka na zaslonu enkrat utripne.

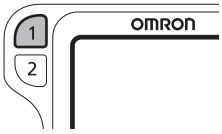
2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).



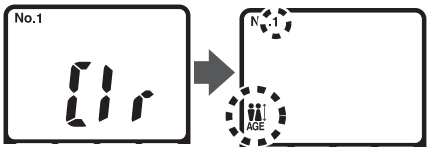
Na zaslonu začne utripati izbrana nastavitev starosti.

3. Izbrišite osebne podatke.

Pritisnite gumb številke osebnega profila in ga držite dlje kot dve sekundi.



Na zaslonu se pokaže “Clr”, osebni podatki pa se izbrišejo iz pomnilnika.



Stikalo za vklop

Naprava se bo samodejno izključila v naslednjih primerih:
1. Če merilnika ne uporabite eno minuto od trenutka izpisa vrednosti “0.0 kg” na zaslonu.
2. Če pri vnašanju osebnih podatkov 5 minut ne vnesete nobene informacije.
3. Če enote ne uporabite 5 minut od izpisa rezultatov meritev.
4. Pet (5) minut po izpisu rezultatov, kadar merite samo težo.

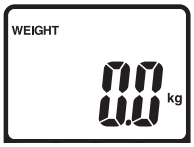
SL

4. Izvajanje meritev

Meritve morate izvajati na ravni in trdni površini.

1. Vklopite napajanje.

Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”.



* Če na enoto stopite, preden se na zaslonu izpiše vrednost “0.0 kg”, se izpiše obvestilo o napaki “Err”.

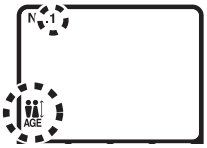
2. Ko se pojavi vrednost “0.0 kg”, izvlecite zaslonsko enoto.

Opomba: Zaslonske enote ne smete izvleči prej, kot se na zaslonu prikaže vrednost “0.0 kg”. V nasprotnem se teža zaslonske enote prišteje vaši telesni teži, zaradi česar bo rezultat nenatančen.

3. Izberite številko osebnega profila.

Pritisnite gumb številke osebnega profila, medtem ko držite zaslonsko enoto. Izbrana številka bo najprej enkrat utripnila, nato pa bo neprekinjeno prikazana.

Če se pokaže naslednji izpis:



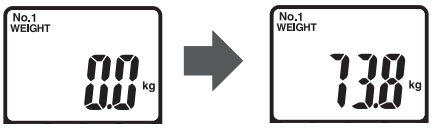
Vaši osebni podatki niso shranjeni pod številko osebnega profila, ki ste jo izbrali. Za shranjevanje osebnih podatkov si oglejte razdelek 3.

Če vaši osebni podatki niso shranjeni v enoti (način GOST):

1) Medtem ko držite zaslonsko enoto, pritisnite gumb GOST.
2) Na zaslonu se prikaže “G”, ki je indikator načina GOST.
3) Nastavite osebne podatke (starost, spol, višina). Preberite korake 3 do 4 v razdelku 3, Nastavljanje in shranjevanje osebnih podatkov.

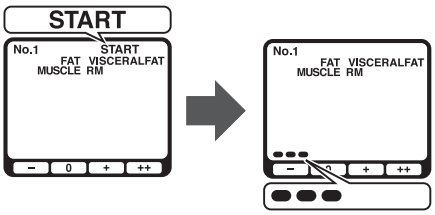
4. Začnite izvajati meritve.

1) Stopite na glavno enoto in namestite stopala na elektrode za stopala, težo pa enakomerno porazdelite.



Na zaslonu se bo izpisala vaša teža, nato pa bo rezultat teže dvakrat utripnil.
Enota bo nato začela meriti vaš odstotek telesne maščobe, nivo trebušne maščobe, odstotek skeletnega mišičja, indeks telesne mase in metabolizem v mirovanju.

2) Ko se na zaslonu prikaže “START”, roke predročite pod kotom 90° glede na telo.

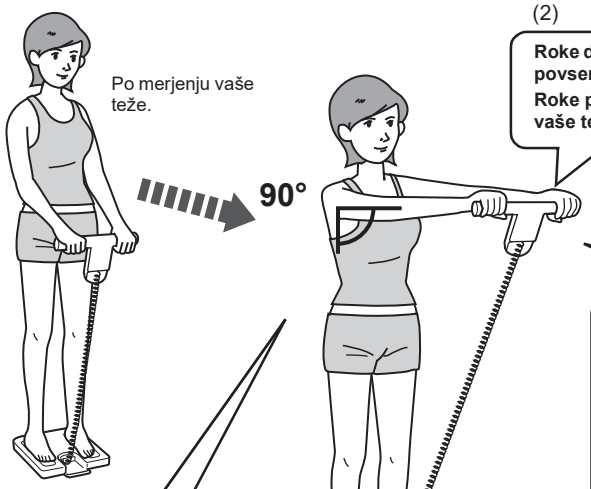


Indikatorji v vrstici poteka merjenja na dnu zaslona se bodo postopoma prikazovali od leve proti desni.

3) Ko je meritev končana, se ponovno izpiše vaša teža. V tem trenutku lahko stopite z enote.



Pravilna drža za izvajanje meritev



(1)

Stojte z zravnanimi koleni in hrbtom in glejte naravnost naprej.

(2)

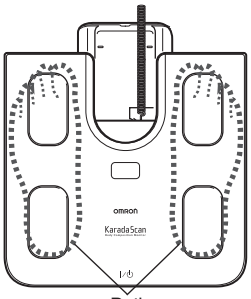
Roke dvignite vodoravno, komolce pa povsem iztegnite.
Roke predročite v kotu 90° glede na vaše telo.

(3)



Zaslonsko enoto držite tako, da boste lahko videli zaslon.

Na glavno enoto stopite bosi.



Peti

- Poskrbite, da bosta peti nameščeni na elektrodah za pete, kot je prikazano. Stojte tako, da bo vaša teža enakomerno porazdeljena na merilni površini.

Z dlanmi trdno stisnite elektrode ročajev.



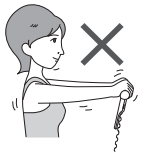
Sredinca namestite v vdolbino na zadnji strani elektrod ročajev.

Notranje elektrode ročajev trdno primite s palci in kazalci.

Zunanje elektrode ročajev trdno primite s prstancem in mezincem.

Drže, ki se jim morate med merjenjem izogibati

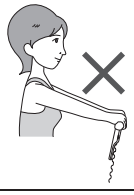
Premikanje med merjenjem



Upognjene roke



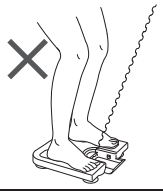
Roke so previsoko ali prenizko



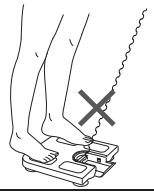
Zaslon je obrnjen navzgor



Upognjena kolena



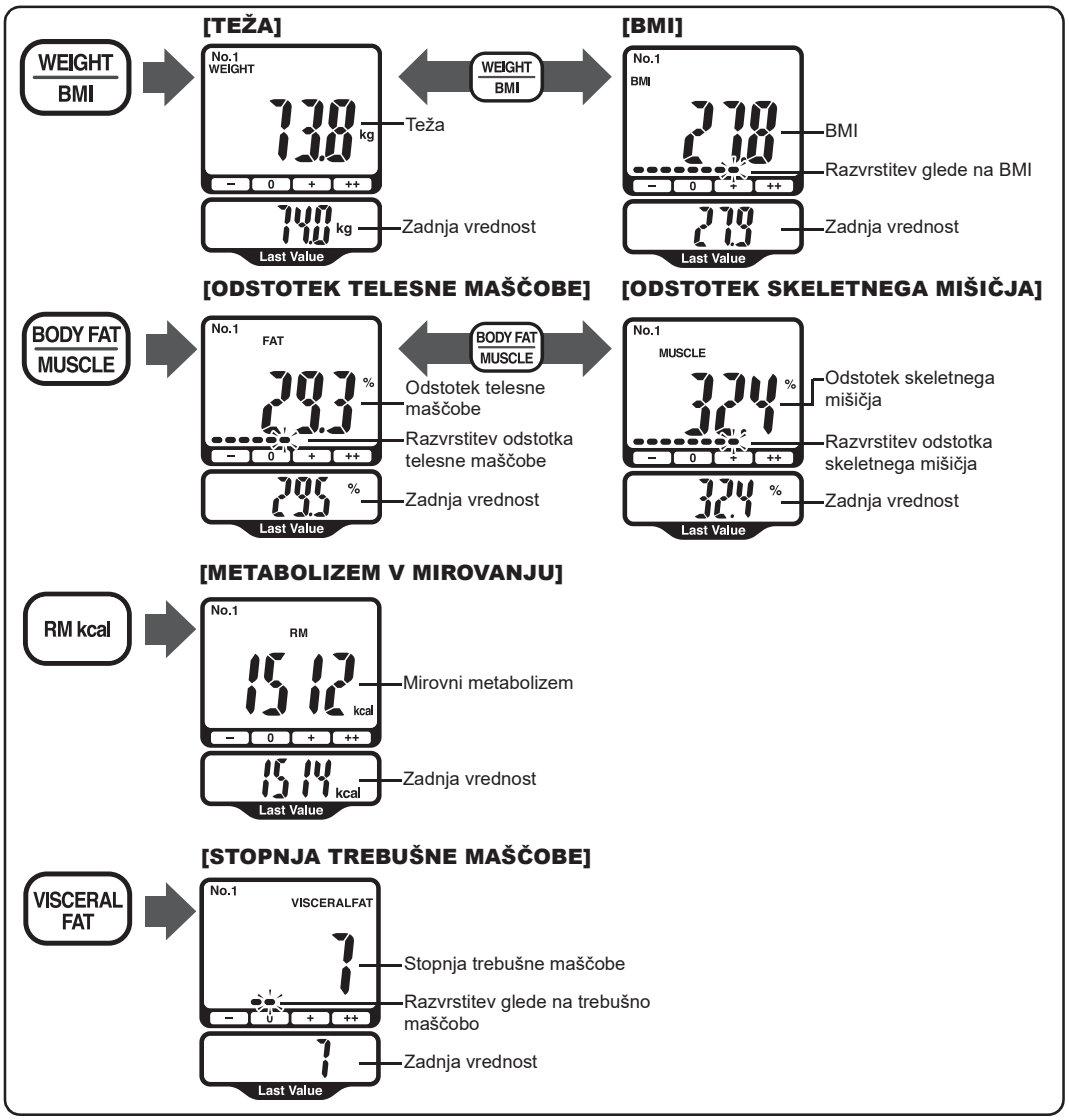
Stanje na robu enote



SL

5. Preverite rezultate meritve.

Pritisnite ustrezen gumb za ogled želenih rezultatov meritve. Zadnji vrednosti predhodne meritve sta prikazani v polju Zadnja vrednost na zaslonu.



Opomba: Za otroke (od 6 do 17 let) ta enota prikaže telesno maso, odstotek telesne maščobe, odstotek skeletnega mišičja, BMI in razvrstitev glede na BMI ter metabolizem v mirovanju.

Razlaga rezultatov odstotka telesne maščobe

Spodnja tabela temelji na HD McCarthy et al, objavljeno v International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, in Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, sept. 2000, v štiri stopnje pa jo je razvrstilo podjetje Omron Healthcare.

Spol	Starost	– (Nizko)	0 (Normalno)	+ (Visoko)	++ (Zelo visoko)
Ženska	6	< 13,8 %	13,8–24,9 %	25,0–27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4–27,0 %	27,1–29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1–29,1 %	29,2–31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8–30,8 %	30,9–33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≧ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≧ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≧ 40,0 %
	60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≧ 42,0 %
Moški	6	< 11,8 %	11,8–21,7 %	21,8–23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1–23,2 %	23,3–25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4–24,8 %	24,9–27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6–26,5 %	26,6–30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≧ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≧ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≧ 28,0 %
	60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≧ 30,0 %

Razlaga rezultatov stopnje trebušne maščobe

Stopnja trebušne maščobe	Razvrstitev stopenj
1–9	0 (Normalno)
10–14	+ (Visoko)
15–30	++ (Zelo visoko)

V skladu z vrednostmi podjetja Omron Healthcare

SL

Razlaga rezultata BMI

ITM	ITM (opredelitev s strani Svetovne zdravstvene organizacije – WHO)	Razvrstitvena vrstica ITM (– 0 + ++)	Ocena ITM
ITM < 18,5	- (nezadostna teža)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ ITM < 25	0 (normalno)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ ITM < 30	+ (prekomerna teža)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ ITM	++ (debelost)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Zgoraj navedeni indeksi se nanašajo na vrednosti za oceno debelosti, ki jih je predlagala Mednarodna zdravstvena organizacija, WHO.

Razlaganje rezultatov odstotka skeletnega mišičja (za odrasle)

Spol	Starost	– (Nizko)	0 (Normalno)	+ (Visoko)	++ (Zelo visoko)
Ženska	18–39	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≧ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≧ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≧ 35,0 %
Moški	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≧ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≧ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≧ 43,7 %

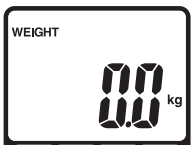
V skladu z vrednostmi podjetja Omron Healthcare

6. Po potrditvi rezultata izklopite napajanje.

Opomba: Če pozabite izklopiti napajanje, se bo enota čez 5 minut izklopila samodejno. Zaslonsko enoto pospravite v držalo na glavni enoti, kot je prikazano v razdelku 8.

5. Če želite izmeriti samo težo

1. Vklopite napajanje.



Na zaslonu nekajkrat utripne napis “CAL”, nato se izpiše vrednost “0.0 kg”.

Opomba: Če na enoto stopite, preden se na zaslonu izpiše vrednost “0.0 kg”, se izpiše obvestilo o napaki “Err”.

2. Ko se na zaslonu pojavi “0.0 kg”, stopite na enoto.

Opomba: Zaslonsko enoto pustite v držalu zaslonske enote.

3. Preverite rezultat meritve.

Vaša teža se izpiše in dvakrat utripne, kar pomeni, da je meritev končana.

Opomba: Zdaj lahko rezultate meritve preverite tudi tako, da izvlečete zaslonsko enoto.

4. Ko je meritev končana, stopite z glavne enote in izklopite napajanje.

6. Obvestila o napakah

Obvestilo o napaki	Vzrok	Rešitev
	Vaše dlani ali stopala niso v dobrem stiku z elektrodami.	Z dlanmi ali stopali trdno pritisnite elektrode in izvedite meritev. (Oglejte si razdelek 4.)
	Drža za meritev ni pravilna, ali pa dlani oziroma stopala niso v dobrem stiku z elektrodami.	Merite brez premikanja rok ali stopal. (Oglejte si razdelek 4.)
	Dlani ali stopala so preveč suha.	Dlani ali stopala navlažite z mokro brisačo in ponovite meritev.
	Vrednosti sestave telesa presegajo merljiv razpon.	• Poskrbite, da bodo nastavitve starosti, spola in velikosti, ki ste jih shranili kot osebne podatke, pravilne. (Glejte Elementi, ki jih je mogoče nastavljati v razdelku 9.) • Glavna enota ne more meriti sestave telesa izven svojega merilnega razpona, tudi če so starost, spol in velikost pravilno nastavljeni.
	Nenavadno delovanje.	Znova vstavite baterije in ponovite meritev. Če se napaka še vedno pojavlja, za pomoč prosite predstavnika servisne službe podjetja OMRON.
	Na enoto ste stopili, še preden se je na zaslonu prikazala vrednost “0.0 kg”.	Na enoto lahko stopite šele takrat, ko se na zaslonu prikaže vrednost “0.0 kg”.
	Glavno enoto ste premaknili, še preden se je na zaslonu prikazala vrednost “0.0 kg”.	Glavne enote ne premikajte, dokler se na zaslonu ne prikaže “0.0 kg”.
	Med merjenjem telesne teže ste se premaknili.	Med merjenjem telesne teže se ne premikajte.
	Vaša teža znaša 150 kg (330,0 lb) ali več.	Telesna teža 150 kg (330,0 lb) ali več je zunaj merilnega razpona te enote. Te enote ne morete uporabljati.

7. Odpravljanje težav

Če med meritvijo pride do spodaj opisanih težav, najprej preverite, da na razdalji 30 cm od enote ni drugih električnih naprav.

Če težava s tem ni odpravljena, glejte spodnjo preglednico.

Težava	Vzrok	Rešitev
Prikazana vrednost sestave telesa je nenavadno visoka ali nizka.	Glejte “Informacije o sestavi telesa”.	
Napajanje se izklopi približno 5 minut po potrditvi telesne mase in preden izmerite delež telesne maščobe, raven trebušne maščobe, odstotek skeletnega mišičja, BMI in metabolizem v mirovanju.	Niste izbrali prave številke osebnega profila ali načina GOST. (Na zaslonski enoti nista prikazana številka osebnega profila ali indikator “G”.)	Izberite pravilno številko osebnega profila ali način GOST. (Oglejte si razdelek 4.)
Ko vklopite napajanje, se ne prikaže nič.	Baterije niso vstavljene.	Vstavite baterije.
	Polariteta baterij se ne ujema s polariteto ležišča baterij.	Baterije pravilno vstavite.
	Baterije so izrabljene.	Vse štiri baterije zamenjajte z novimi. (Oglejte si razdelek 2.)
	Kabel, ki povezuje glavno in zaslonsko enoto, je poškodovan ali obrabljen.	Obrnite se na najbližjega serviserja podjetja OMRON.

SL

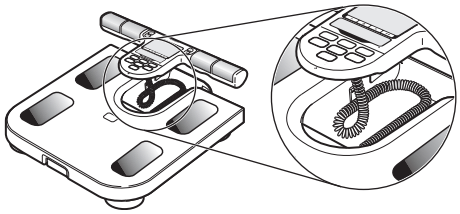
8. Kako vzdrževati in hraniti enoto

Čiščenje enote

- Pred uporabo enoto vedno očistite.
- Glavno enoto obrišite z mehko in suho krpo.
  Po potrebi napravo najprej obrišite s krpo, ki ste jo pred tem ovlažili z vodo ali detergentom in dobro oželi, nato pa še s suho krpo.
- Za čiščenje elektrod lahko uporabite čistilni alkohol, ki pa ga ne smete uporabiti na drugih delih enote.
- Enote ne čistite z benzenom ali razredčilom.

Vzdrževanje in hramba

- Zaslonsko enoto shranite v glavno enoto, kot je prikazano.
- Pri shranjevanju zaslonske enote pazite na kabel, saj ga z zgibanjem lahko poškodujete.



- Enote ne shranite v naslednjih pogojih:
  - Vlažnost, pri kateri bi v enoto lahko prodrla vlaga ali voda.
  - Visoke temperature, neposredna sončna svetloba ali prašni prostori.
  - Prostori s tveganjem nenadnih pretresov ali tresljajev.
  - Na mestih, kjer se hranijo kemikalije, ali kjer je prisoten jedek plin.

- Ne izvajajte nobenih popravil naprave. Ta izdelek je umerjen ob izdelavi. Če niste prepričani o natančnosti meritev, se obrnite na pooblaščenega distributerja OMRON. Na splošno priporočamo, da napravo enkrat na 2 leti odnesete v pregled, da zagotovite pravilno delovanje in natančnost.

9. Tehnični podatki

Kategorija izdelka	**Analizatorji sestave telesa**	
Opis izdelka	Merilnik sestave telesa	
Model (šifra)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Zaslon	**Telesna teža:**	od 0 do 150 v stopnjah po 0,1 kg (od 0,0 do 330,0 lb v stopnjah po 0,2 lb)
	Odstotek telesne maščobe:	od 5,0 % do 60,0 % v stopnjah po 0,1 %
	Odstotek skeletnega mišičja:	od 5,0 do 50,0 % v stopnjah po 0,1 %
	BMI:	od 7,0 do 90,0 v stopnjah po 0,1
	Metabolizem v mirovanju:	od 385 do 3999 kcal v stopnjah po 1 kcal
	Stopnja trebušne maščobe:	30 nivojev v stopnjah po 1 nivo
	Razvrstitev glede na BMI: – (nezadostna teža) / 0 (normalna teža) / + (prekomerna teža) / + (debelost); 4 stopnje, od katerih ima vsaka 3 podstopnje	
	Klasifikacija odstotka telesne maščobe in odstotka skeletnega mišičja: – (Nizek) / 0 (Normalen) / + (Visok) / ++ (Zelo visok); 4 stopnje, od katerih ima vsaka 3 podstopnje	
	Razvrstitev stopnje trebušne maščobe: 0 (Normalna) / + (Visoka) / ++ (Zelo visoka); 3 stopnje, od katerih ima vsaka 3 podstopnje	
Elementi, ki jih je mogoče nastavljati	**Višina:** od 100,0 do 199,5 cm (od 3' 4" do 6' 6 3/4") **Starost:** od 6 do 80 let **Spol:** Moški ali ženski * Merske enote: kg (cm)/lb (čevlji•palci) * Starostni razpon za odstotek telesne maščobe, razvrstitev odstotka telesne maščobe, odstotek skeletnega mišičja, BMI in razvrstitev glede na BMI in metabolizem v mirovanju je od 6 do 80 let. * Starostni razpon za stopnjo trebušne maščobe, razvrstitev stopnje trebušne maščobe in razvrstitev odstotka skeletnega mišičja je od 18 do 80 let.	
Natančnost tehtnice	od 0,0 do 40,0 kg: ± 0,4 kg (od 0,0 lb do 88,2 lb: ± 0,88 lb) od 40,0 do 150,0 kg: ± 1 % (od 88,2 lb do 330,0 lb: ± 1 %)	
Natančnost (S.E.E.)	**Odstotek telesne maščobe:**	3,5 %
	Odstotek skeletnega mišičja:	3,5 %
	Stopnja trebušne maščobe:	3 stopnje
Življenjska doba	5 let	
Napajanje	4 AA baterije (R6) (uporabite lahko tudi AA alkalne baterije (LR6).)	
Življenjska doba baterij	Približno 1 leto (če manganske baterije uporabljate za štiri meritve na dan)	
Delovna temperatura/ vlažnost/zračni tlak	Od +10 do 40 °C, od 30 do 85 % relativne vlažnosti (brez kondenzacije), od 700 do 1060 hPa	
Shranjevanje in transport – temperatura/ vlažnost/zračni tlak	Od –20 do 60 °C, od 10 do 95 % relativne vlažnosti (brez kondenzacije), od 700 do 1060 hPa	
Zaščita pred električnim udarom	Medicinska električna oprema z notranjim napajanjem	
Del v stiku z bolnikom	Tip BF (elektrode ročajev, elektrode za stopala)	
Razvrstitev glede na IP	IP21	

*Klasifikacija IP označuje stopnjo zaščite po standardu IEC 60529.
Enota je zaščitena pred predmeti s premerom 12,5 mm in več, na primer prsti. Enota je zaščitena pred vdorom navpično kapljajočih vodnih kapljic.

Teža	Približno 2,2 kg (4,85 lb) (skupaj z baterijami)	
Zunanje mere	**Zaslonska enota:**	Pribl. 300 (Š) × 35 (V) × 147 (G) mm (pribl. 11 3/4" (Š) x 1 3/8" (V) x 5 3/4" (G))
	Glavna enota:	Pribl. 303 (Š) × 55 (V) × 327 (G) mm (pribl. 11 7/8" (Š) x 2 1/8" (V) x 12 7/8" (G))
Vsebina embalaže	Merilnik telesne sestave, 4 AA manganove baterije (R6), priročnik z navodili, garancijski list	

Opomba: Možnost tehničnih sprememb brez predhodnega obvestila.

V primeru resnih neželenih dogodkov v zvezi s to napravo obvestite proizvajalca in pristojni organ v državi članici, kjer imate sedež podjetja.

CE 0197 UK CA 0086

SL

Opis simbolov, ki jih je mogoče najti na izdelku samem, prodajni embalaži izdelka ali v priročniku.			
	Del v stiku z bolnikom – tip BF Stopnja zaščite pred električnim udarom (uhajavi tok)		Temperaturna omejitev
IP XX	Zaščita pred vdorom tekočine po IEC 60529		Omejitev vlage
CE	Oznaka CE		Omejitev atmosferskega tlaka
SN	Serijska številka	⎓	Enosmerni tok
	Uporabnik mora pred uporabo prebrati navodila		Tega izdelka ne smejo uporabljati ljudje s kovinskimi vsadki, kot so srčni spodbujevalniki, umetno srce, pljuča ali drugi elektronski sistemi za ohranjanje življenja.
MD	Medicinski pripomoček		Datum izdelave
UK CA	Oznaka UKCA	UDI	Edinstveni identifikator pripomočka



Pravilno odstranjevanje tega izdelka (Odpadna električna in elektronska oprema)

Ta oznaka prikazana na izdelku ali v pripadajoči dokumentaciji ponazarja, da izdelka ob koncu življenjske dobe ni dovoljeno zavreči skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Da bi preprečili morebiten negativen vpliv na okolje ali zdravje ljudi zaradi nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, to vrsto odpadkov ločujte od ostali vrst odpadkov in jo ustrezno reciklirajte, s čimer boste spodbujali trajnostno uporabo materialnih virov.

Posamezniki naj se za podrobnosti o okolju prijaznem recikliranju obrnejo na prodajalca, pri katerem so ta izdelek kupili, ali lokalne pristojne organe.

Poslovni uporabniki naj se obrnejo na svoje dobavitelje in naj preverijo pogoje nakupne pogodbe. Tega izdelka ni dovoljeno mešati z ostalimi industrijskimi odpadki.

Ta izdelek ne vsebuje nobenih nevarnih snovi.
Izrabljene baterije odvrzite v skladu z lokalnimi predpisi, ki urejajo odlaganje baterij.

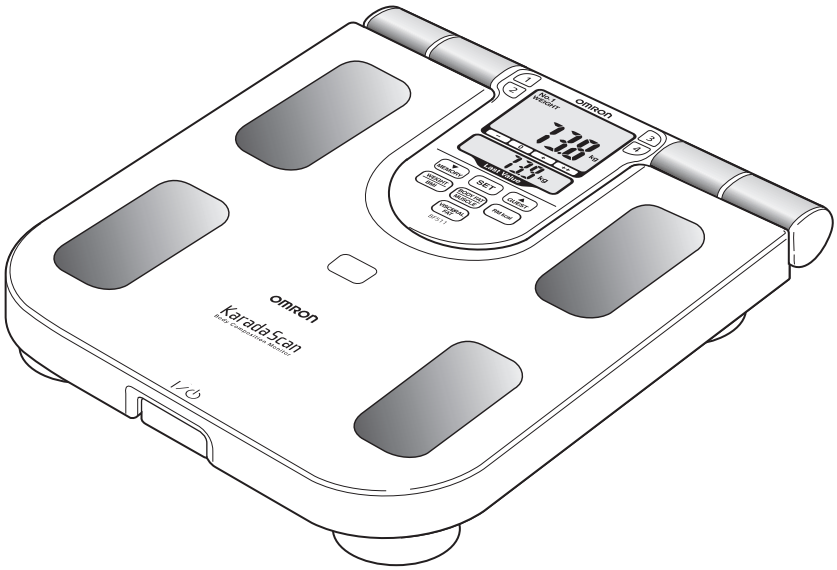
Pomembne informacije, ki se nanašajo na elektromagnetno združljivost (EMC)

Ta naprava, ki jo proizvaja podjetje OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., je skladna s standardom o elektromagnetni združljivosti (EMC) EN60601-1-2:2015.
Nadaljnja dokumentacija o skladnosti s standardom za elektromagnetno združljivost je na voljo pri podjetju OMRON HEALTHCARE EUROPE na naslovu, navedenem v tem priročniku z navodili, oziroma na www.omron-healthcare.com.

Proizvajalec 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONSKA
EU predstavnik 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKA www.omron-healthcare.com
Uvoznik v EU	
Proizvodni obrat	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kitajska
Podružnice	Uvoznik v Združenem kraljestvu in odgovorna oseba v Združenem kraljestvu **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Izdano: 2022-11-01 Izdelano na Kitajskem

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Váha s analýzou stavby tela

• Návod na obsluhu

SK

Ďakujeme Vám, že ste si kúpili váhu s analýzou stavby tela OMRON.
Pred prvým použitím váhy si dôkladne prečítajte tento návod a riaďte sa pokynmi bezpečného a správneho používania tohto zariadenia.
Pre prípad potreby si tento návod odložte, aby ste ho mali poruke aj v budúcnosti.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-SK-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Váha s analýzou stavby tela

Vážený zákazník,

ďakujeme Vám, že ste si kúpili túto vysokokvalitnú váhu s analýzou stavby tela OMRON. S týmto zdravotníckym zariadením budete schopný/-á presne merať nasledujúce parametre zloženia tela a ihneď interpretovať výsledky:

- Podiel tuku v tele (v %)
- Množstvo viscerálneho tuku (až 30 úrovní)
- Index BMI (Body Mass Index)
- Podiel kostrového svalstva (v %)

Okrem toho, výpočet rýchlosti bazálneho metabolizmu (kcal) stanovuje denne vyžadované kalórie a môže pomôcť ako referencia pri programe redukčnej diéty.

Jedinečná 8-senzorová technológia OMRON využívajúca ruky aj nohy poskytuje jednu z najpresnejších metód pre celotelové merania.

váhu s analýzou stavby tela OMRON BF511 je vhodná pre deti od 6 rokov a dospelých. Môže vážiť ľudí až do 150 kg.
Táto jednotka je určená na prevádzku dospelými, ktorí rozumejú tomuto návodu na obsluhu.

Pred prvým použitím váhy si dôkladne prečítajte tento návod na obsluhu a využívajte ho aj naďalej ako zdroj informácií o jednotlivých funkciách.

Návod si odložte pre prípad potreby v budúcnosti. Toto zariadenie nepoužívajte na iné účely než je opísané v tomto návode.

Obsah

Pred uvedením zariadenia do činnosti

Poznámky k bezpečnosti 2
Informácie o zložení tela 3

Návod na obsluhu

1. Oboznámte sa so zariadením 5
2. Vkladanie a vyberanie batérií 5
3. Zadanie osobných údajov do pamäte 6
4. Postup pri meraní 8
5. Samostatné meranie hmotnosti 12

Starostlivosť a údržba

6. Indikácia chýb na displeji 13
7. Riešenie problémov 13
8. Starostlivosť o zariadenie a spôsob uskladnenia 14
9. Technické parametre 15

SK

Poznámky k bezpečnosti

Symboly a definície:

⚠**Pozor, nebezpečenstvo!**	Nesprávny spôsob použitia môže zapríčiniť vznik nebezpečenstva vážneho zranenia alebo ohrozenia života.
⚠**Výstraha!**	Nesprávny spôsob použitia môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.
⚠**Pozor!**	Nesprávny spôsob použitia môže mať za následok zranenie alebo poškodenie majetku.

⚠Pozor, nebezpečenstvo!

- Nikdy toto zariadenie nepoužívajte v kombinácii s nasledujúcimi lekárskymi elektronickými zariadeniami:

(1) s elektronickými implantátmi – napr. kardiostimulátorom,



(2) s elektronickými systémami zabezpečujúcimi životne dôležité funkcie – napr. umelé srdce/pľúca,

(3) s prenosnými elektronickými lekárskymi zariadeniami – napr. elektrokardiografom.

Toto zariadenie by mohlo spôsobiť poruchu ich činnosti, čo by pre osoby, ktoré ich využívajú, znamenalo veľké ohrozenie zdravia.

⚠Výstraha!

- Nikdy nezačnite redukčnú diétu alebo cvičenie na schudnutie bez inštrukcií svojho lekára alebo špecialistu.
- Zariadenie neklaďte na šmykľavý podklad, akým je mokrá podlaha.
- Dbajte na to, aby sa k zariadeniu nedostali malé deti. Obsahuje malé časti, ktoré môžu u detí po prehltnutí viesť k uduseniu.
- Káblik modulu displeja môže u detí spôsobiť náhodné uškrtenie.
- Na zariadenie neskáčte a ani na ňom neposkakujte.
- Toto zariadenie nepoužívajte vo chvíli, keď máte telo alebo nohy vlhké, napríklad po kúpeli.
- Na zariadenie sa postavte holými nohami. Ak sa pokúsite postaviť na zariadenie v ponožkách, môžete sa pošmyknúť a zraniť.
- Nestúpajte na okraj ani na časť s displejom.
- Osobám s postihnutím alebo fyzicky chabou kondíciou je vždy potrebné pri použití tohto zariadenia pomáhať. Pri vystupovaní na zariadenie je vhodné použiť madlo.
- Ak by sa Vám elektrolyt z batérií dostal do očí, ihneď si oči vypláchnite veľkým množstvom čistej vody. Bezodkladne vyhľadajte lekára.
- Keď sa zariadenie pokazí, môže sa zohriať. Oblasti s možným zvýšením teploty:
  (1) okolo priestoru na batérie: 105 °C (max.),
  (2) elektródy a prevádzkové tlačidlá: 48 °C (max.).
  Ak sa zariadenie pokazí a nefunguje, ihneď ho prestaňte používať. Neaplikujte elektródy ani sa nechytajte prevádzkových tlačidiel po dobu 10 minút alebo viac.

⚠Pozor!

- Zariadenie je určené len na domáce používanie. Nie je určené na profesionálne účely v nemocniciach alebo iných zdravotníckych zariadeniach.
- Zariadenie ani jeho modul displeja nerozoberajte, nasnažte sa opravovať a neupravujte.
- Počas merania sa uistite, že sa do 30 cm od tohto zariadenia nenachádza žiadny mobilný telefón ani iné elektrické zariadenia, ktoré vyžarujú elektromagnetické polia. Môže to viesť k chybám pri prevádzke zariadenia a/alebo k nesprávnemu meraniu.
- Venujte zvýšenú pozornosť uskladneniu modulu displeja. Pri silnejšom zatlačení dávajte pozor, aby sa Vám medzi úchyt a zariadenie nezachytili prsty.
- Nepoužívajte batérie, ktoré nie sú určené pre toto zariadenie. Batérie nevkladajte s polaritou nezodpovedajúcou naznačenej orientácii.
- Opotrebované batérie nahrádzajte novými bezodkladne.
- Batérie nezahadzujte do ohňa.
- Ak by sa Vám elektrolyt z batérií dostal do očí alebo na pokožku, ihneď si zasiahnuté miesto vypláchnite veľkým množstvom čistej vody.
- Ak zariadenie nemienite dlhší čas (tri mesiace a viac) používať, vyberte z neho batérie.
- Súčasne nepoužívajte rôzne typy batérií.
- Naraz nepoužívajte opotrebované a nové batérie.
- Pred tým než sa postavíte na zariadenie je potrebné vybrať modul displeja zo zariadenia. Ak by ste sa pokúšali vybrať modul displeja, až keď sa postavíte na zariadenie, mohli by ste stratiť rovnováhu a spadnúť.

Všeobecné rady:

- Zariadenie neklaďte na mäkké podlahoviny, akými sú koberce alebo predložky. Nameranie správnych údajov by mohlo byť problematické.
- Zariadenie neklaďte do veľmi vlhkého prostredia a chráňte ho pred špliechajúcou vodou.
- Zariadenie neklaďte do blízkosti vyhrievacích zdrojov, ku klimatizačnému zariadeniu a na priame slnko.
- Toto zariadenie nepoužívajte na iné účely než je opísané v tomto návode.
- Káblik modulu displeja pripojený k zariadeniu neťahajte násilne.
- Nakoľko je toto zariadenie precíznym prístrojom, dbajte na to, aby nespadlo a nebolo vystavené nárazom a vibráciám.
- Likvidáciu opotrebovaných batérií uskutočňujte podľa platných nariadení o zneškodňovaní batérií.
- Modul displeja ani hlavné zariadenie neumývajte vodou.
- Zariadenie nečistite benzénom, benzínom, riedidlami, alkoholom alebo inými prchavými látkami.
- Zariadenie nepoužívajte na miestach, v ktorých by bolo vystavené výparom chemických látok a korozívnym vplyvom.
- Batériu používajte v uvedenom odporúčanom období.

V časti s technickými parametrami si prečítajte „Dôležité informácie týkajúce sa elektromagnetickej kompatibility (EMC)" a riaďte sa uvedenými pokynmi.

Informácie o zložení tela

Princíp výpočtu parametrov stavby tela

Tuk v tele má malú elektrickú vodivosť

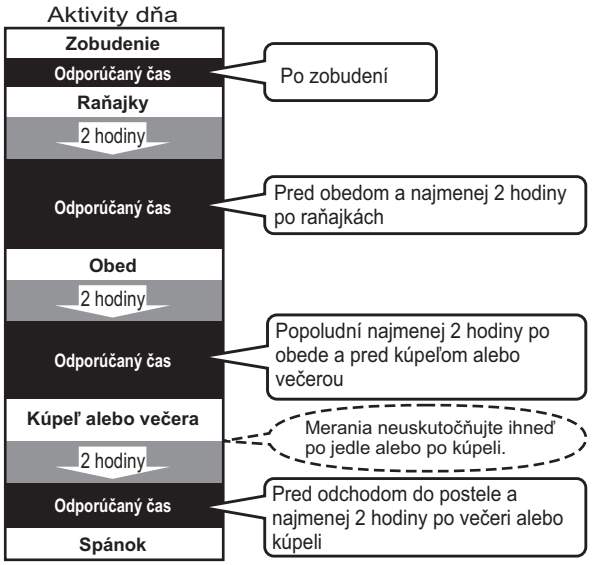
Model BF511 stanovuje percentuálny podiel tuku v tele na základe bioelektrickej impedancie (BI). Svaly, cievy a kosti sú tkanivá ľudského tela, ktoré majú vysoký podiel vody, a preto sa vyznačujú dobrou elektrickou vodivosťou. Tuk v tele predstavuje tkanivo, ktoré sa vyznačuje slabou elektrickou vodivosťou. Za účelom zisťovania množstva tukového tkaniva v tele vysiela model BF511 do tela extrémne slabý elektrický prúd nižší než 500 μA s frekvenciou 50 kHz. Tento slabý elektrický prúd nie je pri činnosti BF511 cítiť.
Na určenie stavby tela využíva toto zariadenie nameranú elektrickú impedanciu a informácie o výške, hmotnosti, veku a pohlaví a určuje výsledné údaje na základe údajov OMRON o stavbe tela.

Meranie celého tela pre elimináciu vplyvu odchýliek

V priebehu dňa sa obsah vody v tele postupne presúva k dolným končatinám. Preto majú nohy a členky v podvečer a v noci tendenciu spuchnúť. Podiel vody v hornej časti tela a v dolnej časti tela je ráno a večer odlišný a tak dochádza k výkyvom v elektrickej impedancii tela. Nakoľko model BF511 využíva na meranie elektródy pre ruky aj nohy, vplyv týchto výkyvov na namerané údaje je nižší.

Odporúčaný čas pre meranie

Pochopenie normálnych výkyvov v percentuálnom podiele tuku Vášho tela Vám pomôže chrániť sa pred obezitou alebo redukovať jej mieru. Ozrejmenie času v rámci vlastného denného cyklu, pri ktorom nastávajú výkyvy v percentuálnom podiele tuku v tele, Vám pomôže získať presné informácie o trendoch zmien množstva tuku v tele. Odporúčame toto zariadenie používať neustále v tom istom prostredí a za podobných podmienok dňa. (Pozri tabuľku)



Merania neuskutočňujte za nasledujúcich podmienok:

- Bezprostredne po namáhavom cvičení, po kúpeli alebo saune.
- Po požití alkoholu alebo vypití veľkého množstva vody a po jedle (cca 2 hodiny).

Ak sa meranie uskutočňuje v uvedenom fyzickom stave, vzhľadom na zmeny obsahu vody v tele sa môžu údaje vypočítaných parametrov stavby tela zásadne líšiť od skutočných hodnôt.

Čo to je BMI (Body Mass Index)?

Tento index využíva nasledujúci jednoduchý vzorec a vyjadruje pomer medzi hmotnosťou a výškou osoby.

BMI = hmotnosť [kg] / výška [m] / výška [m]

Na výpočet a klasifikáciu BMI využíva model OMRON BF511 informáciu o výške, ktorú má používateľ zaregistrovanú v pamäti svojho osobného profilu, alebo ktorá sa zadá v režime hosťa (GUEST).

Ak sa na základe BMI odhalí vyšší podiel tuku v tele než uvádza medzinárodná norma, je pravdepodobnosť vzniku bežných ochorení vyššia. Avšak určením indexu BMI sa nedajú odhaliť všetky typy tuku.

SK

Čo to je percentuálny podiel tuku v tele?

Percentuálny podiel tuku v tele predstavuje množstvo tuku vzhľadom na celkovú hmotnosť tela vyjadrené v percentách.

Percentuálny podiel tuku v tele [%] =
{Hmotnosť tuku v tele [kg] / hmotnosť tela [kg]} x 100

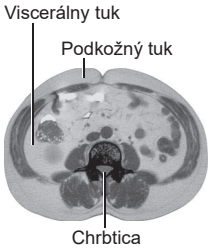
Toto zariadenie využíva na určovanie percentuálneho podielu tuku v tele metódu BI.

Podľa toho, kde v tele sa tuk nachádza, sa rozlišuje viscerálny tuk a podkožný tuk.

Čo to je množstvo viscerálneho tuku?

Viscerálny tuk = tuk obklopujúci vnútorné orgány

Priveľa viscerálneho tuku sa považuje za spätý s vyšším obsahom tuku v krvnom riečišti, ktorý môže viesť k bežným ochoreniam typu hyperlipidémie a cukrovky, ktorá predstavuje poruchu schopnosti inzulínu prenášať energiu z krvného riečišťa a využívať ju v bunkách. V záujme ochrany alebo zlepšenia kondície súvisiacej s bežnými ochoreniami je dôležité pokúsiť sa znížiť množstvo viscerálneho tuku na prijateľnú úroveň. Osoby s veľkým množstvom viscerálneho tuku mávajú veľký žalúdok. Avšak to nie je vždy tak a veľké množstvo viscerálneho tuku môže súvisieť s metabolickou obezitou. Metabolická obezita (viscerálna obezita v rámci normálnej hmotnosti) reprezentuje také množstvo tuku v tele, ktoré je vyššie než priemerné, pričom je hmotnosť celého tela vzhľadom na výšku v norme.

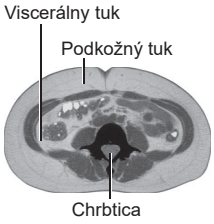


Viscerálny tuk – príklad (snímka z MR)

Čo to je podkožný tuk?

Podkožný tuk = tuk uložený pod kožou

Podkožný tuk sa akumuluje nielen okolo žalúdka, ale aj okolo horných končatín, bokov, stehien a má na svedomí neželané proporcie tela. Hoci sa nepovažuje za priamo súvisiaci so zvýšeným rizikom ochorení, predpokladá sa, že pôsobí zvýšeným tlakom na srdce a spôsobuje iné komplikácie. Podkožný tuk sa pri meraní na tomto zariadení neuvádza, ale je súčasťou percentuálneho podielu tuku v tele.



Príklad podkožného tuku (MRI snímka)

Čo to je kostrové svalstvo?

Svalstvo sa delí na dva typy - svalstvo vnútorných orgánov ako napríklad srdce a svalstvo upínajúce sa ku kostiam, ktoré slúži pre pohyby tela. Kostrové svalstvo možno budovať cvičením a inými aktivitami.

Vyšší podiel kostrového svalstva znamená, že telo dokáže spaľovať energiu ľahšie, takže je menej pravdepodobné, že sa premení na tuk, čo napomáha viesť zdravý životný štýl plný energie.

Čo to je bazálny metabolizmus?

Nezávisle od aktivity je pre zachovanie každodennej funkčnosti tela potrebný určitý minimálny kalorický príjem. Je známy ako bazálny metabolizmus. Určuje, koľko kalórií potrebujete prijať, aby ste mali dostatok energie na všetky svoje telesné funkcie.

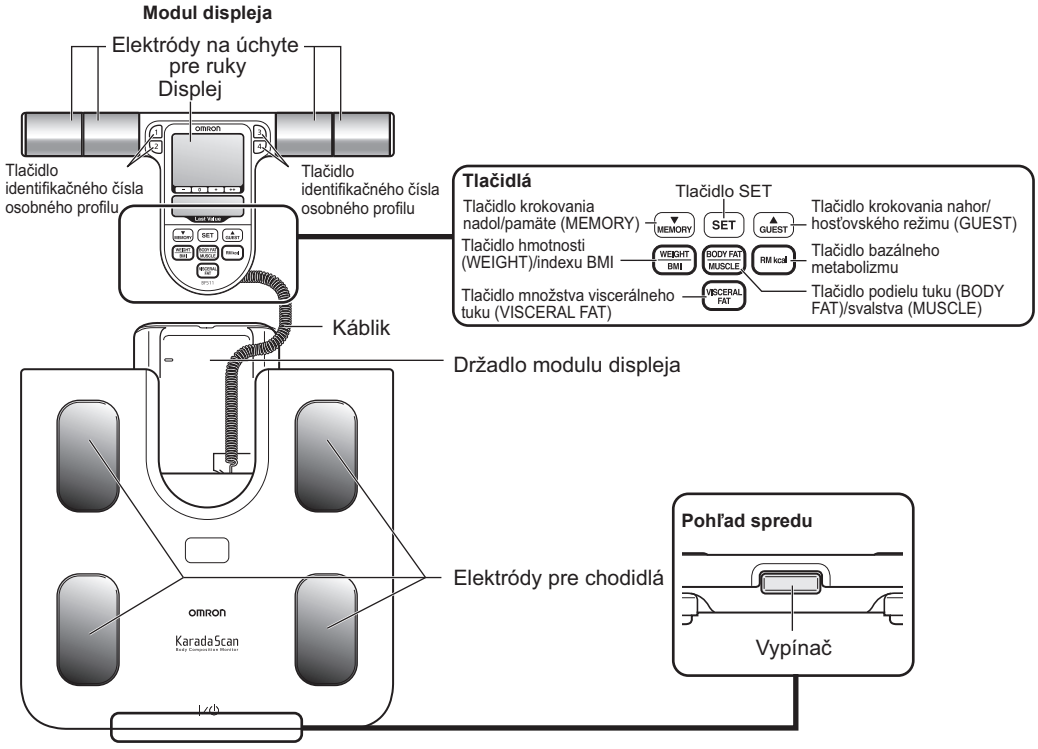
Dôvody, pre ktoré sa môžu vypočítané údaje líšiť od skutočného percentuálneho podielu tuku v tele

Percentuálny podiel tuku v tele, ktorý nameria toto zariadenie, sa môže zásadne líšiť od skutočného percentuálneho podielu v nasledujúcich situáciách:

Staršie osoby (nad 81 rokov)/osoby s horúčkou/kulturisti alebo vyšportovaní atléti/pacienti podstupujúci dialýzu/pacienti s osteoporózou, ktorí majú veľmi nízku hustotu kostí/tehotné ženy/osoby s opuchmi.

Takéto rozdiely môžu súvisieť s meniacim sa množstvom telesných tekutín a/alebo so stavbou tela.

1. Oboznámte sa so zariadením

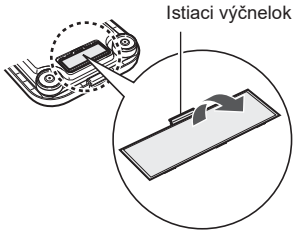


2. Vkladanie a vyberanie batérií

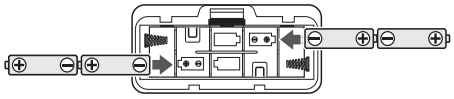
1. Otvorte kryt priestoru pre batérie na zadnej strane hlavného zariadenia.

1) Potlačte istiaci výčnelok na kryte priestoru pre batérie, aby sa kryt uvoľnil.

2) Vydvihnite ho podľa obrázka.



2. Vložte batérie so správnou orientáciou polarity podľa označenia uvedeného v priestore pre batérie.



3. Zatvorte kryt priestoru pre batérie.

Životnosť a výmena batérií

Keď sa rozsvieti indikátor vybitých batérií ( ), vymeňte všetky štyri batérie za nové.
Údaje uložené v pamäti sa uchovávajú aj pri vybratí batérií.

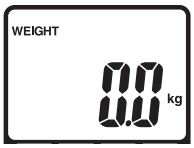
- Najprv zariadenie vypnite a až potom vymeňte batérie.
- Likvidáciu opotrebovaných batérií uskutočňujte podľa platných nariadení o zneškodňovaní batérií.
- Štyri batérie typu AA môžu napájať zariadenie približne 1 rok (ak sa meranie uskutočňuje štyrikrát denne).
- Nakoľko sú pribalené batérie určené výhradne na spustenie zariadenia do činnosti, môžu mať kratšiu životnosť.

SK

3. Zadanie osobných údajov do pamäte

Meranie zloženia tela vyžaduje nastavenie vašich osobných údajov (vek, pohlavie, výška).

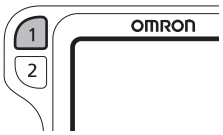
1. Zapnite zariadenie.



Na displeji najprv začne blikať „CAL” a potom sa uvedie údaj „0.0 kg”.

* Počkajte, pokým sa nezobrazí „0.0 kg”.

2. Tlačidlom identifikačného čísla osobného profilu si zvoľte svoje číslo osobného profilu.

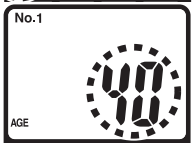


1) Zvolené číslo bliká na displeji.



2) Tlačidlom SET potvrďte zadanie.

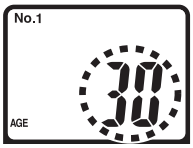
Následne začne na displeji blikať štandardné nastavenie veku.



3. [ZADANIE VEKU]

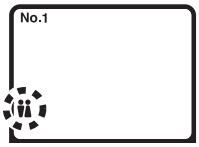
Rozsah nastavenia: 6 až 80 rokov

1) Tlačidlom ▲ alebo ▼ zadajte vek.



2) Tlačidlom SET potvrďte zadanie.

Následne začne na displeji blikať ikona pohlavia.



4. [ZADANIE POHLAVIA A VÝŠKY]

Rovnakým postupom zadajte pohlavie (MUŽ) alebo (ŽENA) a údaj o výške.



Na displeji sa pre vašu kontrolu uvedú všetky zadané údaje a následne sa zobrazí „0.0 kg”.

Tým je nastavenie ukončené.

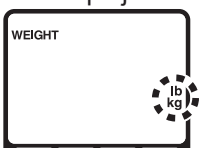
Výber jednotiek pre namerané údaje

Fyzikálne jednotky, v ktorých sa vyjadruje výška a hmotnosť, si môžete zmeniť.

1. Zapnite zariadenie.

Na displeji najprv začne blikať „CAL” a potom sa uvedie údaj „0.0 kg”.
Počkajte, pokým sa na displeji nezobrazí „0.0 kg”.

2. Tlačidlo ▼ tlačte dovtedy, pokým nezačne na displeji blikať „lb” a „kg”.



3. Tlačidlom ▲/▼ si zvoľte „kg” alebo „lb”.

Tým sa automaticky zamení aj jednotka „cm” a „in”.

4. Tlačidlom SET potvrďte zadanie.

Všetky údaje o výške a hmotnosti sa začnú zobrazovať v jednotkách podľa nového zadania. Zadaná zmena ostane v platnosti až do nasledujúcej zmeny nastavenia.

Pozmenenie osobných údajov

1. Zapnite zariadenie.

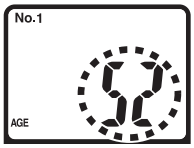
Na displeji najprv začne blikať „CAL” a potom sa uvedie údaj „0.0 kg”.
Počkajte, pokým sa na displeji nezobrazí „0.0 kg”.

2. Tlačidlom identifikačného čísla osobného profilu si zvoľte svoje číslo osobného profilu.

1) Vaše číslo na displeji zabliká.

2) Tlačidlom SET potvrďte zadanie.

Následne začne na displeji blikať nastavenie veku.



3. Tlačidlom ▲ alebo ▼ upravte vybraný údaj a potom stlačte tlačidlo SET. Na displeji sa menia údaje v poradí - vek, pohlavie a výška.

Zmazanie osobných údajov

1. Zapnite zariadenie.

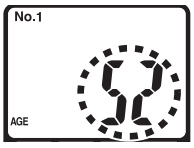
Na displeji najprv začne blikať „CAL” a potom sa uvedie údaj „0.0 kg”.
Počkajte, pokým sa na displeji nezobrazí „0.0 kg”.

2. Tlačidlom identifikačného čísla osobného profilu si zvoľte svoje číslo osobného profilu.

1) Vaše číslo na displeji zabliká.

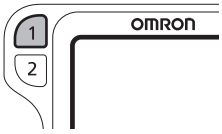
2) Tlačidlom SET potvrďte zadanie.

Následne začne na displeji blikať nastavenie veku.

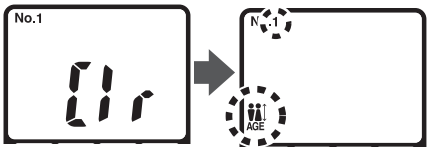


3. Zmažte osobné údaje.

Tlačidlo identifikačného čísla osobného profilu pridržte stlačené viac než dve sekundy.



Na displeji sa zobrazí „Clr” a osobné údaje sa vymažú z pamäte.



Vypínač

Zariadenie sa automaticky vypne v nasledujúcich podmienkach:

1. ak sa do uplynutia 1 minúty po zobrazení „0.0 kg” zariadenie nepoužije,
2. ak sa pri zadávaní osobných údajov v priebehu 5 minút nezadá žiadna informácia,
3. ak sa po zobrazení nameraných údajov zariadenie v priebehu 5 minút nepoužije,
4. po 5 minútach od uvedenia nameraného údaja, ak sa meria len hmotnosť.

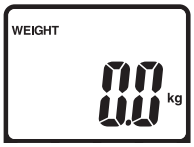
SK

4. Postup pri meraní

Meranie sa musí uskutočňovať na rovnom a tvrdom podklade.

1. Zapnite zariadenie.

Na displeji najprv začne blikať „CAL" a potom sa uvedie údaj „0.0 kg".



* Ak sa postavíte na zariadenie skôr než sa na displeji zobrazí „0.0 kg", zobrazí sa hlásenie chyby „Err".

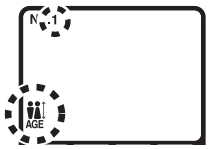
2. Keď sa zobrazí „0.0 kg", vyberte modul displeja.

Poznámky: Pokým sa na displeji nezobrazí „0.0 kg", modul displeja nevyťahujte. Inak sa hmotnosť displeja pričíta k Vašej hmotnosti a získate nesprávny výsledok merania.

3. Zvoľte si identifikačné číslo svojho osobného profilu.

Držte v rukách modul displeja a zároveň stlačte tlačidlo identifikačného čísla svojho osobného profilu. Zvolené číslo zabliká a ostane zobrazené.

Ak sa na displeji zobrazuje nasledujúca indikácia:



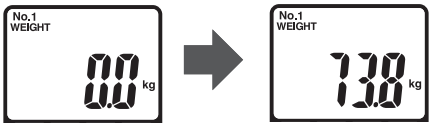
Pod identifikačným číslom, ktoré ste zvolili, nie sú zapamätané osobné údaje. Informácie o zaregistrovaní osobných údajov do pamäte sú uvedené v časti 3.

Ak v zariadení nie sú zapamätané osobné údaje (hosťovský režim GUEST):

1) Držte modul displeja v ruke a stlačte tlačidlo GUEST.
2) Na displeji sa zobrazí „G" ako indikácia hosťovského režimu GUEST.
3) Uveďte svoje osobné údaje (vek, pohlavie a výšku). Prečítajte si kroky 3 až 4 v časti 3 Zadanie osobných údajov do pamäte.

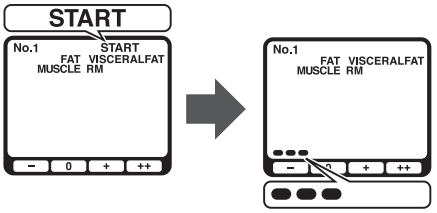
4. Spustite meranie.

1) Postavte sa na hlavné zariadenie chodidlami na elektródy tak, aby bola Vaša hmotnosť rovnomerne rozložená.



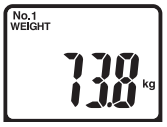
Na displeji sa zobrazí nameraná hmotnosť. Potom údaj o hmotnosti dvakrát zabliká.
Zariadenie potom začne merať percentuálny podiel tuku v tele, množstvo viscerálneho tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva, BMI a bazálny metabolizmus.

2) Keď sa na displeji začne zobrazovať „START", vystrite horné končatiny pod 90° uhlom voči svojmu telu.

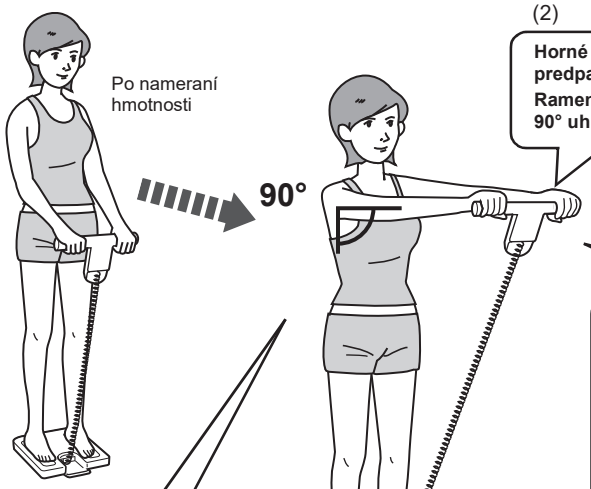


Postupne sa zľava doprava v spodnej časti displeja vynoria indikátory merania.

3) Po skončení merania sa opäť zobrazí Vaša hmotnosť. Teraz môžete zostúpiť zo zariadenia.



Správna poloha pri meraní



(2)

Horné končatiny majú byť vodorovne predpažené a lakte vystreté.
Ramená majú byť vystreté pod 90° uhlom vzhľadom na telo.

(3)

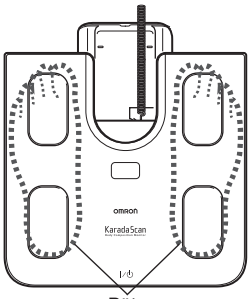


Modul displeja držte tak, aby ste videli zobrazovanie na displeji.

(1)

Stojte s narovnanými kolenami a chrbtom a pozerajte sa rovno dopredu.

Postavte sa na hlavné zariadenie bosými chodidlami.



Päty

- Obe päty musia byť umiestnené tak, ako je uvedené na obrázku. Na meracej plošine stojte tak, aby bola Vaša hmotnosť rozložená rovnomerne.

Dlaňami pevne zovrite úchyty s elektródami.



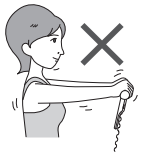
Prostredníky si položte do zárezu na zadnej časti úchytu s elektródami.

Palcom a ukazovákom pevne zovrite vnútorný okraj úchytu s elektródami.

Vonkajší okraj úchytu s elektródami uchopte prstenníkom a malíčkom.

Nevhodné polohy pri meraní

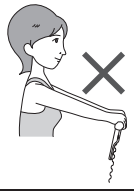
Pohyb počas merania



Zohnuté horné končatiny



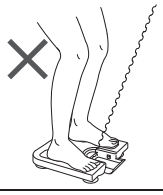
Ramená príliš nízko alebo vysoko



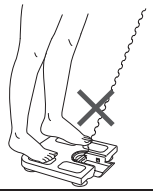
Displej orientovaný nahor



Zohnuté kolená



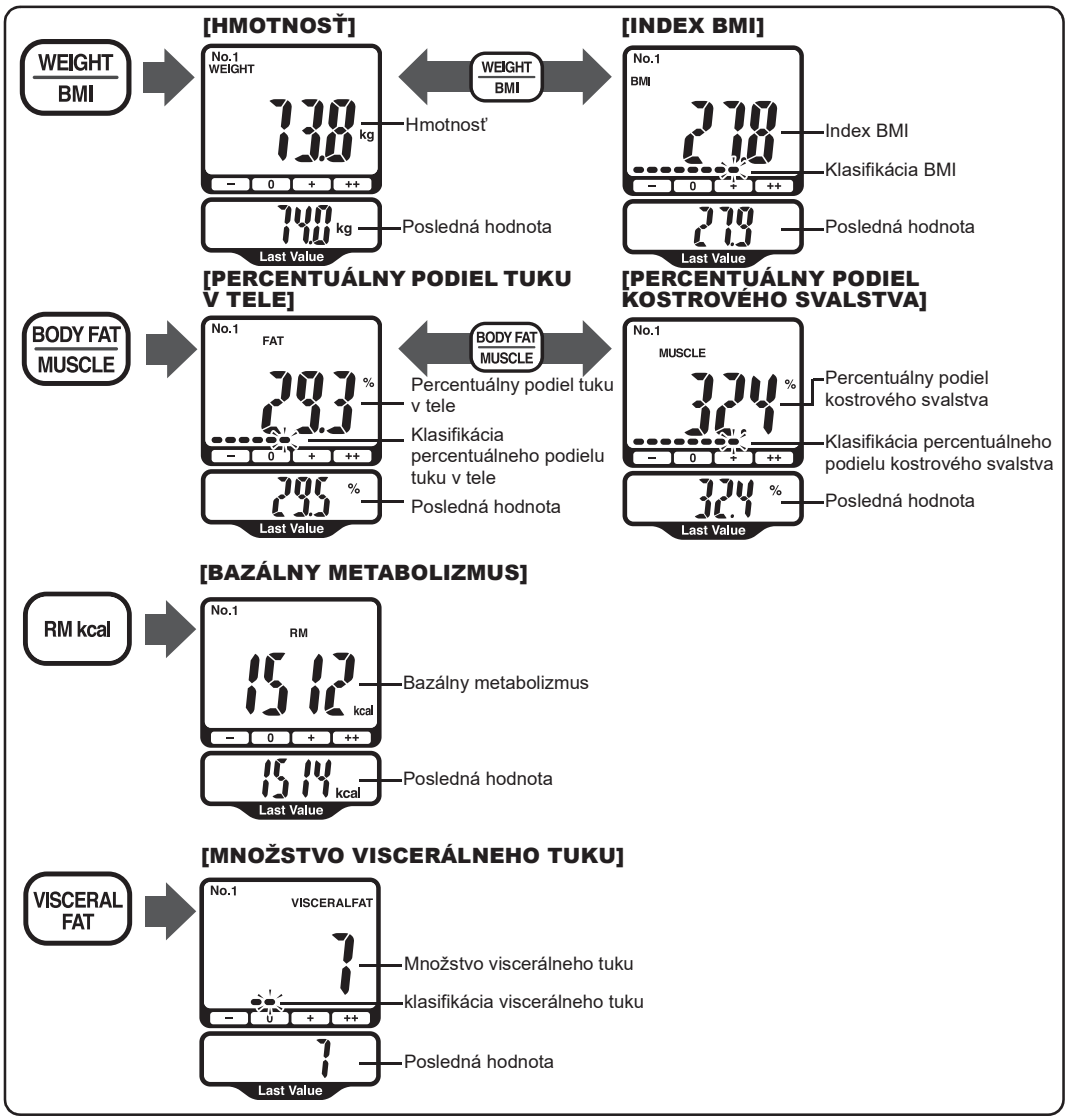
Státie na okraji zariadenia



SK

5. Skontrolujte namerané výsledky.

Želané údaje merania si vyberte stlačením zodpovedajúceho tlačidla. Posledné hodnoty predchádzajúceho merania sa na displeji zobrazujú v oblasti poslednej hodnoty.



Poznámky: U detí (vo veku 6 až 17 rokov) toto zariadenie zobrazuje hmotnosť, klasifikáciu percentuálneho podielu telesného tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva, index BMI, klasifikáciu BMI a bazálny metabolizmus.

Interpretácia výsledkov percentuálneho podielu tuku v tele

Nižšie uvedená tabuľka je založená na výskume HD McCarthy a kol. v časopise International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 a Gallagher a kol., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, a klasifikované do štyroch úrovní spoločnosťou Omron Healthcare.

Pohlavie	Vek	– (nízky)	0 (normálny)	+ (vysoký)	++ (veľmi vysoký)
Žena	6	< 13,8 %	13,8 – 24,9 %	25,0 – 27,0 %	≧ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4 – 27,0 %	27,1 – 29,6 %	≧ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1 – 29,1 %	29,2 – 31,9 %	≧ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8 – 30,8 %	30,9 – 33,8 %	≧ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1 – 32,2 %	32,3 – 35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3 – 33,1 %	33,2 – 36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4 – 33,5 %	33,6 – 36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4 – 33,8 %	33,9 – 36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3 – 34,0 %	34,1 – 36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1 – 34,2 %	34,3 – 36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8 – 34,5 %	34,6 – 37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4 – 34,7 %	34,8 – 37,3 %	≧ 37,4 %
	18 – 39	< 21,0 %	21,0 – 32,9 %	33,0 – 38,9 %	≧ 39,0 %
	40 – 59	< 23,0 %	23,0 – 33,9 %	34,0 – 39,9 %	≧ 40,0 %
	60 – 80	< 24,0 %	24,0 – 35,9 %	36,0 – 41,9 %	≧ 42,0 %
Muž	6	< 11,8 %	11,8 – 21,7 %	21,8 – 23,7 %	≧ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1 – 23,2 %	23,3 – 25,5 %	≧ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4 – 24,8 %	24,9 – 27,7 %	≧ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6 – 26,5 %	26,6 – 30,0 %	≧ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8 – 27,9 %	28,0 – 31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6 – 28,5 %	28,6 – 32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3 – 28,2 %	28,3 – 32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6 – 27,5 %	27,6 – 31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1 – 26,4 %	26,5 – 30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8 – 25,4 %	25,5 – 28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4 – 24,7 %	24,8 – 27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1 – 24,2 %	24,3 – 26,8 %	≧ 26,9 %
	18 – 39	< 8,0 %	8,0 – 19,9 %	20,0 – 24,9 %	≧ 25,0 %
	40 – 59	< 11,0 %	11,0 – 21,9 %	22,0 – 27,9 %	≧ 28,0 %
	60 – 80	< 13,0 %	13,0 – 24,9 %	25,0 – 29,9 %	≧ 30,0 %

Interpretácia výsledkov určovania množstva viscerálneho tuku

Množstvo viscerálneho tuku	Klasifikácia
1 – 9	0 (normálny)
10 – 14	+ (vysoký)
15 – 30	++ (veľmi vysoký)

Podľa vlastných údajov Omron Healthcare.

Interpretácia výsledku BMI

Index BMI	BMI (určenie podľa WHO)	Čiarová klasifikácia BMI (– 0 + ++)	BMI rozsahy
Index BMI < 18,5	- (podváha)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ Index BMI < 25	0 (normálny)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ Index BMI < 30	+ (nadváha)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ Index BMI	++ (obezita)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Uvedená klasifikácia predstavuje hodnotenie stupňa obezity podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO.

Interpretácia výsledkov percentuálneho podielu kostrového svalstva (pre dospelých)

Pohlavie	Vek	– (nízky)	0 (normálny)	+ (vysoký)	++ (veľmi vysoký)
Žena	**18 – 39**	< 24,3 %	24,3 – 30,3 %	30,4 – 35,3 %	≧ 35,4 %
	40 – 59	< 24,1 %	24,1 – 30,1 %	30,2 – 35,1 %	≧ 35,2 %
	60 – 80	< 23,9 %	23,9 – 29,9 %	30,0 – 34,9 %	≧ 35,0 %
Muž	**18 – 39**	< 33,3 %	33,3 – 39,3 %	39,4 – 44,0 %	≧ 44,1 %
	40 – 59	< 33,1 %	33,1 – 39,1 %	39,2 – 43,8 %	≧ 43,9 %
	60 – 80	< 32,9 %	32,9 – 38,9 %	39,0 – 43,6 %	≧ 43,7 %

Podľa vlastných údajov Omron Healthcare.

6. Keď si skontrolujete namerané údaje, zariadenie vypnite.

Poznámky: Ak zabudnete zariadenie vypnúť, automaticky sa vypne po uplynutí 5 minút.
Vráťte modul displeja do držadla na hlavnom zariadení, ako je zobrazené v časti 8.

5. Samostatné meranie hmotnosti

1. Zapnite zariadenie.



Na displeji najprv začne blikať „CAL" a potom sa uvedie údaj „0.0 kg".

Poznámky: Ak sa postavíte na zariadenie skôr než sa na displeji zobrazí „0.0 kg", zobrazí sa hlásenie chyby „Err".

2. Keď sa zobrazuje „0.0 kg", postavte sa na zariadenie.

Poznámky: Modul displeja nechajte v držadle pre displej.

3. Skontrolujte nameraný údaj.

Keď sa zobrazí údaj a dvakrát zabliká, znamená to, že sa meranie hmotnosti skončilo.

Poznámky: V tomto štádiu si môžete nameraný výsledok skontrolovať aj tak, že vyberiete modul displeja.

4. Po ukončení merania zostúpte zo zariadenia a vypnite ho.

6. Indikácia chýb na displeji

Indikácia chyby	Príčina	Náprava
Err 1	Dlane alebo chodidlá nemáte v dostatočnom kontakte s elektródami.	Dôkladnejšie pritlačte dlane alebo chodidlá na elektródy a uskutočnite meranie. (Prečítajte si časť 4.)
Err 2	Pri meraní ste nezaujali správnu polohu alebo dlane resp. chodidlá nemáte v dostatočnom kontakte s elektródami.	Meranie uskutočnite bez pohybu rúk a chodidiel. (Prečítajte si časť 4.)
Err 3	Dlane alebo chodidlá máte príliš suché.	Navlhčite si dlane alebo chodidlá vlhkým uterákom a zopakujte meranie.
Err 4	Parametre stavby tela sú nad rámec merateľných hodnôt.	• Skontrolujte, či sú údaje o veku, pohlaví a výške zaregistrované v pamäti osobného profilu správne (prečítajte si Nastavenia položiek v časti 9). • Zariadenie nedokáže merať údaje nad rámec svojho rozsahu, aj keď sa zadá správny vek, pohlavie a výška.
Err 5	Neštandardná činnosť	Vyberte a vložte batérie a potom zopakujte meranie. Ak sa táto chyba naďalej zobrazuje, obráťte sa na servisných technikov OMRON.
Err	Postavili ste sa na zariadenie pred zobrazením „0.0” kg na displeji.	Na zariadenie sa postavte až po zobrazení „0.0 kg”.
	Pohli ste zariadením pred zobrazením „0.0 kg” na displeji.	Zariadením nehýbte, pokým sa na displeji nezobrazí „0.0 kg”.
	Pohli ste telom pri meraní svojej hmotnosti.	Pri meraní hmotnosti sa nehýbte.
	Vaša hmotnosť je 150 kg (330,0 lb) alebo viac.	Hmotnosť od 150 kg (330,0 lb) vyššie siaha nad rámec rozsahu merania tohto zariadenia. Toto zariadenie nemôžete používať.

7. Riešenie problémov

V prípade nižšie uvedených problémov počas merania sa najskôr uistite, že sa vo vzdialenosti do 30 cm nenachádza žiadne iné elektrické zariadenie.

Ak problém pretrváva, postupujte podľa nasledujúcej tabuľky.

SK

Problém	Príčina	Náprava
Údaje o stavbe tela sú abnormálne vysoké alebo nízke.	Prečítajte si časť „Informácie o zložení tela”.	
Zariadenie sa približne 5 minút po uvedení hmotnosti na displeji a pred nameraním percentuálneho podielu tuku v tele, množstva visceránelho tuku, percentuálneho podielu kostrového svalstva, indexu BMI a bazálneho metabolizmu vypne.	Nezvolili ste správne identifikačné číslo osobného profilu alebo režim hosťa (GUEST). (Na displeji sa nezobrazuje identifikačné číslo osobného profilu ani „G”.)	Zvoľte si správne identifikačné číslo osobného profilu alebo hosťovský režim GUEST. (Prečítajte si časť 4.)
Po zapnutí sa nič nezobrazuje.	Batérie nie sú vložené.	Vložte batérie.
	Batérie nie sú vložené so správnou polaritou.	Vložte batérie so správnou orientáciou polarity.
	Batérie sú opotrebované.	Všetky štyri batérie vymeňte za nové batérie. (Prečítajte si časť 2.)
	Káblik prepájajúci základné zariadenie a modul displeja je poškodený alebo zničený.	Obráťte sa na najbližšie servisné stredisko OMRON.

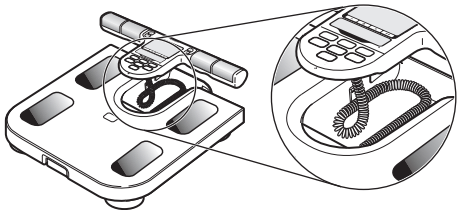
8. Starostlivosť o zariadenie a spôsob uskladnenia

Čistenie zariadenia

- Pred použitím vždy dbajte na to, aby bolo zariadenie čisté.
- Zariadenie utierajte jemnou suchou handričkou.
  Ak je potrebné, handričku namočte do vody alebo roztoku so saponátom, dôkladne vyžmýkajte, zariadenie utrite a potom na záver poutierajte suchou handričkou.
- Na čistenie elektród môžete používať čistý lieh, avšak nesmú sa ním čistiť ostatné časti zariadenia.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte benzén ani riedidlá.

Starostlivosť a uskladnenie

- Modul displeja uskladňujte zasunutý v základnom zariadení podľa obrázka.
- Pri uskladnení modulu displeja dávajte pozor, aby sa káblik nezasekol.



- Zariadenie neuskladňujte v nasledujúcich podmienkach:
  - vo vlhkom prostredí, v ktorom by mohla vlhkosť alebo voda vniknúť do zariadenia,
  - pri vysokej teplote, na priamom slnku a v prašnom prostredí,
  - na miestach vystavovaných nárazom, úderom alebo vibráciám,
  - v skladoch chemických látok alebo na miestach s korozívnymi výparmi.

- Sami nerobte na zariadení žiadne opravy. Tento produkt je v čase výroby kalibrovaný. Ak máte akékoľvek otázky k presnosti merania, obráťte sa na autorizovaného distribútora OMRON. Všeobecne odporúčame nechať zariadenie skontrolovať raz za 2 roky, aby bola zaistená správna funkcia a presnosť.

9. Technické parametre

Kategória produktu	**Analyzátory telesnej stavby**	
Popis produktu	Váha s analýzou stavby tela	
Model (kódové označenie)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Displej	**Telesná hmotnosť:**	0 až 150 kg s prírastkom po 0,1 kg (0,0 až 330,0 lb s prírastkom po 0,2 lb)
	Percentuálny podiel tuku v tele:	5,0 až 60,0 % s prírastkom po 0,1 %
	Percentuálny podiel kostrového svalstva:	5,0 až 50,0 % s prírastkom po 0,1 %
	Index BMI:	7,0 až 90,0 s prírastkom po 0,1
	Bazálny metabolizmus:	385 až 3 999 s prírastkom po 1 kcal
	Množstvo viscerálneho tuku:	30 úrovní s prírastkom po 1 úrovni
	Klasifikácia indexu BMI: - (podváha) / 0 (normálna hmotnosť) / + (nadváha) / ++ (obezita) 4 úrovne, každá s 3 podúrovňami	
	Klasifikácia percentuálneho podielu tuku v tele a percentuálneho podielu kostrového svalstva: - (nízky) / 0 (normálny) / + (vysoký) / ++ (veľmi vysoký) 4 úrovne, každá s 3 podúrovňami	
	Klasifikácia množstva viscerálneho tuku: 0 (normálny) / + (vysoký) / ++ (veľmi vysoký) 3 úrovne, každá s 3 podúrovňami	
Zadávateľné údaje	**Výška:** 100,0 až 199,5 cm (3' 4" až 6' 6 3/4") **Vek:** 6 až 80 rokov **Pohlavie:** Žena/muž * Jednotky: [kg] a [cm]/[lb] (libra) a [feet•inch] (stopa•palec) * Vekový rozsah pre percentuálny podiel telesného tuku, klasifikáciu percentuálneho podielu telesného tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva, index BMI, klasifikáciu BMI a rýchlosť bazálneho metabolizmu je 6 až 80 rokov. * Vekový rozsah pre množstvo viscerálneho tuku, klasifikáciu množstva viscerálneho tuku a klasifikáciu percentuálneho podielu kostrového svalstva v tele je 18 až 80 rokov.	
Presnosť merania hmotnosti	0,0 až 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb až 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg až 150,0 kg: ± 1 % (88,2 lb až 330,0 lb: ± 1 %)	
Presnosť (S.E.E.)	**Percentuálny podiel tuku v tele:**	3,5 %
	Percentuálny podiel kostrového svalstva:	3,5 %
	Množstvo viscerálneho tuku:	3 úrovne
Servisná životnosť	5 rokov	
Napájanie	4 AA batérie (R6) (Možno používať aj alkalické batérie AA (LR6).)	
Životnosť batérií	Približne 1 rok (pri použití mangánových batérií na štyri merania denne)	
Prevádzková teplota/ vlhkosť/tlak vzduchu	+10 až 40 °C/30 až 85 % RH (nekondenzujúca)/700 až 1 060 hPa	
Skladovacia a prepravná teplota/vlhkosť/tlak vzduchu	-20 až 60 °C/10 až 95 % RH (nekondenzujúca)/700 až 1 060 hPa	
Ochrana pred elektrickým výbojom	Vnútorne napájané zdravotnícke zariadenie	
Aplikovaná časť	Typ BF (úchyt s elektródami, elektródy pre chodidlá)	
Klasifikácia IP	IP21	

*IP klasifikácia uvádza stupeň ochrany podľa normy IEC 60529.
Zariadenie je chránené pred cudzími telesami s priemerom 12,5 mm (ako napríklad prst) a väčším. Toto zariadenie je chránené pred vniknutím vertikálne padajúcich kvapiek vody.

Hmotnosť	približne 2,2 kg (vrátane batérií)	
Vonkajšie rozmery	**Modul displeja:**	cca 300 (š) x 35 (v) x 147 (h) [mm] (cca 11 3/4" (š) x 1 3/8" (v) x 5 3/4" (h))
	Hlavné zariadenie:	cca 303 (š) x 55 (v) x 327 (h) [mm] (cca 11 7/8" (š) x 2 1/8" (v) x 12 7/8" (h))
Štandardná výbava	Váha s analýzou stavby tela, 4 mangánové batérie typu AA (R6), návod, záručný list	

Poznámky: Technické parametre podliehsajú zmenám bez upozornenia.

Nahláste výrobcovi a poverenému orgánu v členskom štáte, v ktorom sa nachádzate, prípadný vážny incident, ku ktorému došlo v súvislosti s týmto zariadením.

CE 0197 UK CA 0086

SK

Opis symbolov, ktoré sa v závislosti od modelu môžu nachádzať na vlastnom produkte, predajnom balení alebo návode na obsluhu.			
	Aplikovaný diel – typ BF Stupeň ochrany proti úrazu elektrickým prúdom (zvodový prúd)		Teplotné obmedzenia
IP XX	Stupeň ochrany proti vniknutiu podľa IEC 60529		Obmedzenie vlhkosti
CE	Označenie CE		Obmedzenie atmosférického tlaku
SN	Sériové číslo	⎓	Jednosmerný prúd
	Nutnosť preštudovať si návod na obsluhu		Tento produkt nesmú používať osoby so zdravotnými implantátmi, napr. kardiostimulátormi, umelým srdcom, pľúcami alebo inými elektronickými systémami na podporu životných funkcií.
MD	Zdravotnícka pomôcka		Dátum výroby
UK CA	Označenie UKCA (hodnotenie súladu vo Veľkej Británii)	UDI	Jedinečný identifikátor zariadenia



Správny spôsob likvidácie tohto produktu (Likvidácia elektrických a elektronických zariadení – WEEE)

Toto označenie uvedené na produkte alebo súvisiacej dokumentácii znamená, že sa produkt po opotrebovaní nesmie likvidovať spolu s domácim odpadom. V záujme ochrany životného prostredia a zdravia ľudí pred nekontrolovanou likvidáciou odpadu je potrebné tento produkt separovať od ostatných druhov odpadu a zodpovedajúco ho recyklovať, aby sa mohlo realizovať únosné opakované využívanie zdrojových materiálov.

Individuálni používatelia tohto produktu (súkromné osoby) získajú informácie o mieste a spôsobe správnej recyklácie v intenciách ochrany životného prostredia od predajcu, u ktorého tento produkt kúpili.

Firmy sa majú obrátiť na svojho dodávateľa a postupovať v zmysle podmienok obchodného kontraktu. Tento produkt sa nemá pri likvidácii miešať s iným komerčným odpadom.

Tento produkt neobsahuje žiadne nebezpečné látky.
Likvidáciu opotrebovaných batérií uskutočňujte podľa platných nariadení o zneškodňovaní batérií.

Dôležité informácie týkajúce sa elektromagnetickej kompatibility (EMC)

Zariadenie vyrobené spoločnosťou OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. spĺňa normu EN60601-1-2:2015 pre elektromagnetickú kompatibilitu (EMC).
Ďalšia dokumentácia v súlade s ustanoveniami tejto normy o EMC je k dispozícii od spoločnosti OMRON HEALTHCARE EUROPE na adrese uvedenej v tomto návode na použitie alebo na internetovej adrese www.omron-healthcare.com.

Výrobca 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONSKO
Zastúpenie v EÚ 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDSKO www.omron-healthcare.com
Dovozca pre EÚ	
Výrobná prevádzka	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Čína
Dcérske spoločnosti	Dovozca pre Spojené kráľovstvo a zodpovedná osoba v UK **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Dátum vydania: 2022-11-01 Vyrobené v Číne

OMRON



BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)

Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

• Kullanım Kılavuzu

TR

OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz.
Bu üniteyi kullanmadan önce, bu Kullanım Kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun ve üniteyi güvenli ve talimatlara uygun şekilde kullanın.
Bu Kullanım Kılavuzunu daha sonra başvurmak üzere ulaşabileceğiniz bir yerde saklayın.

All for Healthcare

IM-HBF-511-E-TR-09-09/2022

BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E)
Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

Değerli müşteri,

Bu yüksek kaliteli OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu tıbbi cihazla aşağıdaki vücut kompozisyonu parametrelerini hassas bir şekilde ölçebilecek ve sonuçları hemen yorumlayabileceksiniz:

- Vücut Yağı (% cinsinden)
- İç Organlardaki Yağ (en fazla 30 seviye)
- Vücut Kitle İndeksi (BMI)
- İskelet Kasları (% cinsinden)

Ek olarak, Dinlenme Metabolizması Oranının hesaplanması (kcal cinsinden), günlük kalori gereksinimini belirler ve kilo verme programı için bir referans işlevi görebilir.

Hem elleri hem de ayakları kullanan benzersiz OMRON 8 sensörlü teknoloji tüm vücut ölçümlerinin en doğru yöntemlerinden birini sağlar.

OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti BF511, 6 yaş yukarısı çocuklar ve yetişkinler için uygundur ve 150 kg'a kadar kişilerin ağırlığını ölçebilir.
Bu ünite, bu kullanım kılavuzunu anlayabilen yetişkinler tarafından çalıştırılmaya yöneliktir.

Münferit işlevler hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen üniteyi kullanmaya başlamadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun.

Bu kullanım kılavuzunu daha sonra başvurmak üzere saklayın. Bu üniteyi, bu kullanım kılavuzunda belirtilen amaçlar dışında kullanmayın.

İçindekiler

Üniteyi kullanmadan önce
Güvenlikle İlgili Notlar 2
Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler 3

Kullanım talimatları
1. Ünitenizi Tanıyın 5
2. Pillerin Takılması ve Değiştirilmesi 5
3. Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması 6
4. Ölçüm Yapma 8
5. Sadece Kilonun Ölçülmesi 12

Bakım
6. Hata Göstergeleri 13
7. Sorun Giderme 13
8. Ünitenin Bakımı ve Saklanması 14
9. Teknik Veriler 15

TR

Güvenlikle İlgili Notlar

Semboller ve açıklamalar aşağıda verilmektedir:

⚠**Tehlike:**	Uygunsuz kullanım ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olacak tehlikelere yol açabilir.
⚠**Uyarı:**	Uygunsuz kullanım, ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olabilir.
⚠**Dikkat:**	Uygunsuz kullanım yaralanmaya ya da ünitenin zarar görmesine neden olabilir.

⚠Tehlike:

- Bu üniteyi, kesinlikle aşağıda belirtilen elektrikli tıbbi cihazlarla birlikte kullanmayın:

(1) Kalp pilleri gibi elektronik tıbbi implantlar.
(2) Yapay kalp/akciğer gibi elektronik yaşam destek sistemleri.
(3) Elektrokardiyograf gibi taşınabilir elektronik tıbbi cihazlar.



Bu ünite bu cihazların arızalanmasına neden olarak bu cihazları kullanan kişiler için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

⚠Uyarı:

- Doktorunuza ya da bir uzmana danışmadan kesinlikle kilo vermeye ya da egzersiz yapmaya başlamayın.
- Bu üniteyi ıslak zemin gibi kaygan yüzeylerde kullanmayın.
- Üniteyi çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın. Çocuklar yutarsa boğulma tehlikesine neden olabilecek küçük parçalar içerir.
- Ekranın kablosu bebeklerin kazayla boğulmasına neden olabilir.
- Ünitenin üzerine atlayarak çıkmayın ya da ünitenin üzerinde zıplamayın.
- Üniteyi vücudunuz ve/veya ayaklarınız ıslakken, örneğin banyo yaptıktan sonra kullanmayın.
- Ana ünitenin üzerine çıplak ayakla çıkın. Ana ünite üzerine ayağınızda çorap varken çıkmanız kaymanıza ve yaralanmanıza neden olabilir.
- Ana ünitenin kenarına ya da ekranın bulunduğu alanın üzerine çıkmayın.
- Engelli ya da fiziki olarak güçsüz olan kişilerin üniteyi kullanması durumunda daima başka bir kişinin yardımcı olması gerekmektedir. Ünitenin üzerine çıkarken bir tırabzan ya da benzeri bir şey kullanın.
- Pilin içindeki sıvı gözünüze kaçarsa, gözlerinizi derhal bol suyla çalkalayın. Derhal doktorunuza başvurun.
- Cihaz bozulduğunda, ısınabilir.
  Olası sıcaklık artışı olan alanlar:
  (1) Pil bölmesi alanı etrafı: 105°C (maks.)
  (2) Elektrotlar ve çalıştırma düğmeleri: 48°C (maks.)
  Cihaz bozulur ve çalışmazsa, kullanmayı hemen durdurun. Elektrotları uygulamayın ya da 10 veya daha uzun süre çalıştırma düğmelerine dokunmayın.

⚠Dikkat:

- Bu ünite sadece evde kullanıma yöneliktir. Hastane ya da tıbbi tesisler gibi profesyonel kullanımlar için tasarlanmamıştır.
- Ana üniteyi veya ekran ünitesini sökmeyin, onarmayın ya da üzerinde değişiklik yapmayın.
- Ölçüm sırasında, bu cihazın 30 cm yakınında cep telefonu veya elektromanyetik alanlar yayan başka elektrikli cihazların bulunmadığından emin olun. Aksi halde, cihaz yanlış çalışabilir ve/veya yanlış ölçüme neden olabilir.
- Üniteyi saklarken ekran bölümünün zarar görmemesine özen gösterin. Çok güçlü bastırırsanız parmaklarınız ana ünite ile tutma kolu arasına sıkışabilir.
- Bu ünite için uygun olmayan pilleri kullanmayın. Pilleri, kutupları yanlış yönde olacak şekilde takmayın.
- Eski pilleri hemen yeni pillerle değiştirin.
- Pilleri ateşe atmayın.
- Pilin içindeki sıvı cildinize ya da giysinize bulaşırsa, sıvının bulaştığı yeri derhal bol suyla yıkayın.
- Üniteyi uzun süre kullanmayacaksanız (yaklaşık üç ay veya daha fazla) pilleri üniteden çıkarın.
- Farklı tipteki pilleri bir arada kullanmayın.
- Eski pilleri ve yeni pilleri bir arada kullanmayın.
- Ünitenin üzerine çıkmadan önce ekran ünitesini ana üniteden çıkarın. Ekran ünitesini ana ünitenin üstüne çıkarken çıkarmaya çalışırsanız dengenizi kaybedebilir ve düşebilirsiniz.

Genel Öneriler:

- Üniteyi, halı ya da benzeri ürünle kaplanmış zemin üzerinde kullanmayın. Ölçüm doğru şekilde yapılamayabilir.
- Bu üniteyi nemin çok fazla olduğu ortamlarda bırakmayın ve üzerine su sıçramamasına dikkat edin.
- Bu üniteyi ısı kaynaklarının yakınına ya da klimanın altına koymayın ve doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.
- Bu üniteyi, bu kullanım kılavuzunda belirtilen amaçlar dışında kullanmayın.
- Ekran ünitesinin ana üniteye bağlı olan kordonunu aşırı kuvvet uygulayarak çekmeyin.
- Hassas bir alet olduğundan üniteyi düşürmeyin, sarsmayın ya da güçlü darbelere maruz bırakmayın .
- Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.
- Ekran ünitesini ya da ana üniteyi suyla yıkamayın.
- Üniteyi benzin, boya tineri, alkol ya da diğer uçucu maddelerle silmeyin.
- Üniteyi kimyasallara ya da aşındırıcı neme maruz kalacağı yerlerde kullanmayın.
- Pili önerilen süre kadar kullanın.

Teknik Veriler Bölümündeki “Elektro Manyetik Uyumluluk (EMC) ile ilgili önemli bilgiler” bölümünü okuyun.

Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler

Vücut kompozisyonu hesaplama prensipleri

Vücut yağının elektrik iletkenliği düşüktür

BF511, vücut yağ yüzdesini Biyoelektrik Empedans (BI) yöntemiyle ölçer. Kaslar, kan damarları ve kemikler, elektriği kolayca ileten yüksek su içeriğine sahip vücut dokularıdır. Vücut yağı, elektrik iletkenliğinin az olduğu bir dokudur. BF511, yağlı doku miktarını tespit etmek için vücudunuza 500 μA'dan az ve 50 kHz'lik son derece zayıf bir elektrik akımı gönderir. Bu zayıf elektrik akımı BF511 çalışırken hissedilmemektedir.

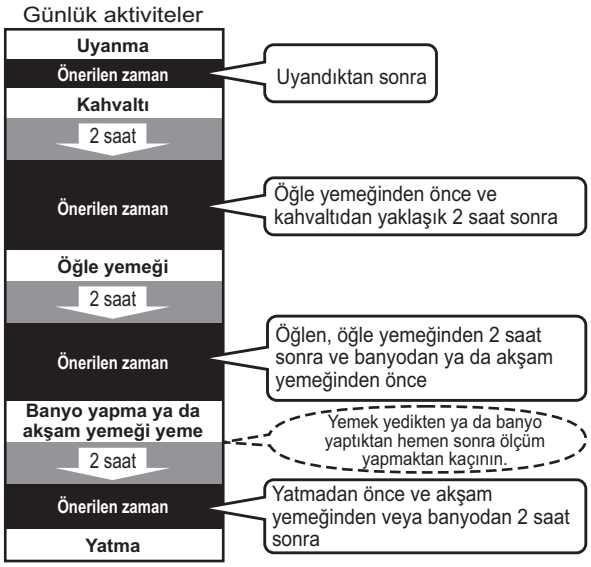
Bu ürün vücut kompozisyonunu belirlemek için, OMRON'un vücut kompozisyonu verilerine dayanan sonuçlar sunmak üzere boy, kilo, yaş ve cinsiyet bilgilerinizle birlikte elektrik empedansı kullanır.

Dalgalanmaların etkisini önlemek için tüm vücudu ölçer

Gün boyunca, vücuttaki su miktarı, kademeli olarak alt uzuvlara doğru yön değiştirir. Akşamları ya da geceleri bacakların ve ayak bileklerinin şişme nedeni budur. Üst vücuttaki ve alt vücuttaki su oranı sabahları ve akşamları farklılık gösterir ve bu vücudun elektrik empedansının da değiştiği anlamına gelir. BF511 ölçüm yapmak üzere her iki ayak ve el için elektrotlar kullandığından, bu dalgalanmaların ölçüm sonuçlarına yansıyan etkilerini azaltabilir.

Önerilen ölçüm zamanları

Vücut yağ yüzdenizdeki normal değişikliklerin farkına varmanız obeziteyi önlemenize ya da azaltmanıza yardımcı olabilir. Günlük programınız içinde vücut yağ yüzdelerinin değiştiği zamanları bilmek, vücut yağınızın kesin durumunu bilmenize yardımcı olacaktır. Bu ünitenin, aynı ortamda ve aynı günlük koşullar altında kullanılması önerilir. (Tabloya bakın)



Aşağıdaki Durumlarda Ölçüm Yapmaktan Kaçının:

- Yoğun egzersiz, banyo ya da sauna sonrası.
- Alkol ya da yüksek miktarda su içtikten veya yemekten sonra (yaklaşık 2 saat).

Aşağıdaki fiziksel koşullar altında ölçüm yapılırsa, vücuttaki su miktarının değişmesi nedeniyle hesaplanan vücut kompozisyonu geçerli orana göre belirgin şekilde değişiklik gösterebilir.

BMI (Vücut Kitle İndeksi) nedir?

BMI, bir kişinin kilosu ile boyu arasındaki oranı belirlemek için aşağıdaki basit formülü kullanır.

BMI = ağırlık (kg) / boy (m) / boy (m).

OMRON BF511, BMI sınıflandırmanızı hesaplamak için kişisel profil numaranızda saklanan boy bilgisini ya da Misafir Modunda girilen bilgiyi kullanır.

BMI ile belirlenen yağ seviyesi uluslararası standardın üstündeyse, yaygın hastalıklara yakalanmaya olasılığı artar. Ancak, tüm yağ türleri BMI ile belirlenemez.

Vücut Yağ Yüzdesi Nedir?

Vücut yağ yüzdesi, vücuttaki yağ kütlesinin toplam vücut ağırlığına oranının yüzde cinsinden ifadesidir.

Vücut yağ yüzdesi (%) = {Vücut yağ kitlesi (kg) / Vücut ağırlığı (kg)} × 100

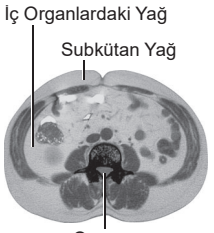
Cihaz, vücut yağ yüzdenizi hesaplamak için BI yöntemini kullanır.

Yağın vücudun nerelerine dağıldığına bağlı olarak iç organlardaki yağ ya da subkütan yağ olarak sınıflandırılır.

İç Organlardaki Yağ Seviyesi Nedir?

İç organlardaki yağ = iç organları çevreleyen yağ

İç organlardaki aşırı yağlanmanın, hiperlipidemi ve diyabet gibi yaygın hastalıklara neden olabilen kan dolaşımındaki yağ seviyesi artışına ve insülinin kan dolaşımıyla enerjiye dönüşme ve hücreler tarafından kullanılma özelliğinde bozulmaya yol açtığı düşünülmektedir. Bu yaygın hastalıkları önlemek ya da bu hastalıklara yol açan koşulları düzeltmek için iç organlardaki yağ seviyesinin kabul edilebilir seviyeye düşürülmesi çok önemlidir. İç organlarındaki yağ seviyesi yüksek olan kişilerin midelerinin büyük olması söz konusudur. Ancak, bu her zaman geçerli olan bir durum değildir ve iç organlardaki yağ seviyesinin yüksek olması metabolik obeziteye neden olabilir. Metabolik obezite (normal kiloda iç organlarda obezite), kişinin kilosu boyu için belirlenen standartta ya da bu standardın altında olsa da ortalamanın üstünde olan yağ seviyelerini belirtmektedir.

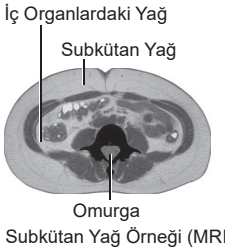


İç Organlardaki Yağ Örneği (MRI görüntüsü)

Subkütan Yağ nedir?

Subkütan yağ = derinin altındaki yağ

Subkütan yağ yalnızca mide çevresinde değil aynı zamanda kolların üst kısmında, kalça ve baldırlarda birikebilir ve vücut oranlarında bozulmaya neden olabilir. Bir hastalık riskiyle doğrudan bağlantılı olmasa da kalp üstündeki basıncı artırdığı ve diğer komplikasyonlara neden olduğu düşünülmektedir. Subkütan yağ bu ünite tarafından görüntülenmez ancak vücut yağ yüzdesine dahildir.



Subkütan Yağ Örneği (MRI görüntüsü)

İskelet Kasları nedir?

Kaslar, kalp gibi iç organlardaki kaslar ve vücudu hareket ettirmek için kullanılan kemiklere bağlı iskelet kasları olmak üzere ikiye ayrılır. İskelet kasları egzersiz ve diğer faaliyetlerle artırılabilir.

İskelet kasları oranının artırılması, vücudun enerjiyi yağa dönüşme olasılığını azaltarak daha kolay yakmasını ve enerjik bir yaşam şekline daha kolay ulaşılmasını sağlar.

Dinlenme Metabolizması Nedir?

Faaliyet seviyesi ne olursa olsun, vücudun günlük işlevlerini yerine getirmesi için minimum seviyede kalori alınması gerekmektedir. Dinlenme metabolizması olarak bilinen bu vücudunuzun işlevlerini yerine getirmesi için yeterince enerji sağlamak üzere ne kadar kalori almanız gerektiğini belirtir.

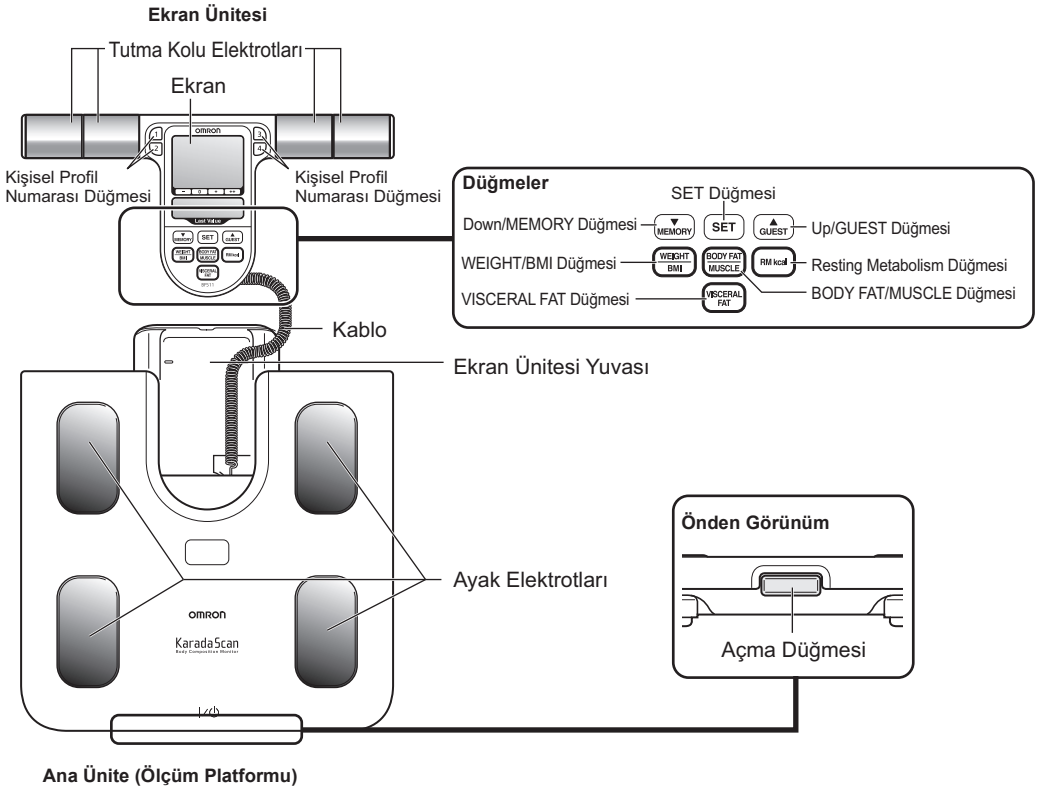
Hesaplanan sonuçların gerçek vücut yağ yüzdesinden farklı olabilmesinin nedeni

Bu üniteyle ölçülen vücut yağ yüzdesi aşağıdaki durumlarda gerçek vücut yağ yüzdesinden belirgin derece farklı olabilir:

Yaşlılar (81 yaşından büyük) / Ateşli hastalar / Vücut geliştiriciler veya yoğun antrenman yapan sporcular / Diyaliz tedavisi gören hastalar / Kemik yoğunluğu çok düşük olan osteoporoz hastaları / Hamile kadınlar / Şişkinliği olan kişiler.

Bu farklar, vücut sıvısı ve/veya vücut kompozisyonu oranlarının değişmesiyle ilgili olabilir.

1. Ünitenizi Tanıyın

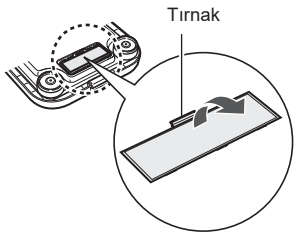


2. Pillerin Takılması ve Değiştirilmesi

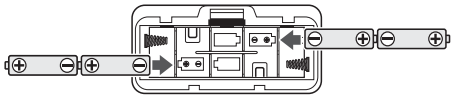
1. Ana ünitenin arkasındaki pil kapağını açın.

1) Pil kapağını çıkarmak için kapaktaki tırnağı bastırın.

2) Resimde gösterilen şekilde yukarı doğru çekin.



2. Pilleri, kutupları pil kapağının içinde belirtilen şekilde doğru yerleşecek şekilde takın.



3. Pil kapağını kapatın.

Pil Ömrü ve Pilin Değiştirilmesi

Pil zayıf göstergesi ( ) yandığında, dört pili de yenileriyle değiştirin.
Hafızaya kaydedilen bilgiler piller çıkarılsa bile hafızada kalır.

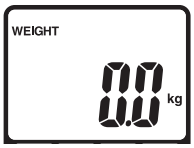
- Pilleri, üniteyi kapattıktan sonra değiştirin.
- Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.
- Dört adet AA pilin ömrü yaklaşık 1 yıldır (günde dört kez ölçüm yapılması durumunda).
- Üniteyle birlikte verilen piller yalnızca deneme amaçlı olduğundan ömürleri daha kısa olabilir.

TR

3. Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması

Vücut kompozisyonunun ölçülmesi için kişisel bilgilerinizin (yaş, cinsiyet, boy) ayarlanması gerekir.

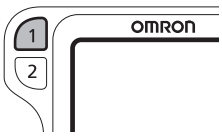
1. Üniteyi açın.



Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.

* “0.0 kg” görüntülenene kadar bekleyin.

2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

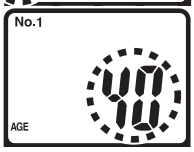


1) Seçilen numara ekranda yanıp söner.



2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

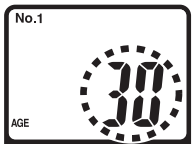
Ardından, varsayılan yaş ayarı ekranda yanıp söner.



3. [YAŞI AYARLAMAK İÇİN]

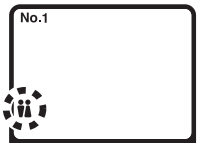
Ayar aralığı: 6 ile 80 yaş

1) Yaşı ayarlamak için ▲ veya ▼ düğmesine basın.



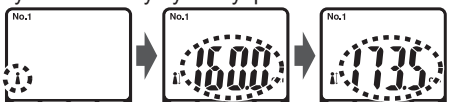
2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

Ardından, ekranda cinsiyet simgeleri yanıp söner.



4. [CİNSİYET VE BOYU AYARLAMAK İÇİN]

Cinsiyeti (MALE) ya da (FEMALE) olarak ayarların ve boy ayarını yapın.



Tüm ayarlar onaylamanız için görüntülendikten sonra, ekranda “0.0 kg” görüntülenir.

Bu, ayarının tamamlanmasını sağlar.

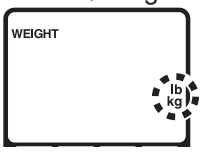
Ölçüm Biriminin Seçilmesi

Boy ve kilo ayarları için kullanılan ölçüm birimlerini değiştirebilirsiniz.

1. Üniteyi açın.

Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.
Ekranda “0.0 kg” görüntülenene kadar bekleyin.

2. Ekranda “lb” ya da “kg” yanıp sönene kadar ▼ düğmesine basın.



3. “kg” ya da “lb” seçeneğini seçmek için ▲/▼ düğmesine basın.

“cm” ya da “in” ayarı da otomatik olarak değişir.

4. Onaylamak için SET düğmesine basın.

Tüm boy ve kilo ölçümleri yeni ölçüm birimleri kullanılarak görüntülenir. Yapılan değişiklik, tekrar değişiklik yapılana kadar geçerli kalır.

Kişisel Verilerin Değiştirilmesi

1. Üniteyi açın.

Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.
Ekranda “0.0 kg” görüntülenene kadar bekleyin.

2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

1) Numaranız ekranda bir kez yanıp söner.

2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

Ardından, seçilen yaş ayarı ekranda yanıp söner.



3. ▲ veya ▼ düğmesini kullanarak, seçilen öğeyi değiştirin ve SET düğmesine basın. Ekran sırayla yaş, cinsiyet ve boy ayarlarını gösterecektir.

Kişisel Verilerin Silinmesi

1. Üniteyi açın.

Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.
Ekranda “0.0 kg” görüntülenene kadar bekleyin.

2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

1) Numaranız ekranda bir kez yanıp söner.

2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

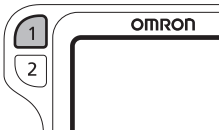
Ardından, seçilen yaş ayarı ekranda yanıp söner.

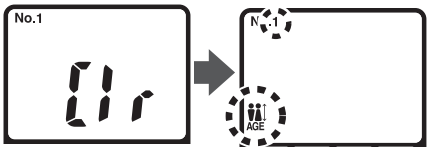


3. Kişisel verileri silin.

İki saniyeden uzun süre Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

Ekranda “Clr” ibaresi belirir ve kişisel veriler hafızadan silinir.





TR

Açma Düğmesi

Aşağıdaki durumlarda alet otomatik olarak kapanacaktır:

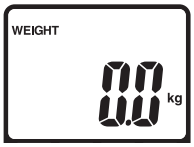
1. Ekranda “0.0 kg” ibaresi görüntülenirken ölçüm cihazı bir dakika süreyle kullanılmadığında.
2. Kişisel verilerin girilmesi sırasında 5 dakika süreyle hiçbir bilgi girilmediğinde.
3. Ölçüm sonuçları görüntülendikten sonra ölçüm cihazı 5 dakika süreyle kullanılmadığında.
4. Yalnıza kilo ölçümü yapılırken, sonuç görüntülendikten beş (5) dakika sonra.

4. Ölçüm Yapma

Ölçümlerin düz ve sert bir yüzeyde yapılması gerekir.

1. Üniteyi açın.

Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.



* Ekranda 0.0 kg belirmeden önce ünitenin üstüne çıkarsanız, “Err” hata mesajı görüntülenir.

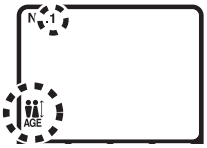
2. Ekranda “0.0 kg” görüntülendiğinde ekran ünitesini çıkarın.

Not: Ekranda “0.0 kg” görüntülenene kadar ekran ünitesini çıkarmayın. Aksi takdirde, ekranın ağırlığı vücut ağırlığınıza eklenir ve hatalı sonuçlar elde etmenize neden olur.

3. Kişisel profil numaranızı seçin.

Ekran ünitesini tutarak kayıtlı Kişisel Profil Numarası düğmesine basın. Seçilen numara bir kez yanıp söndükten sonra görüntülenecektir.

Aşağıdaki ekranın görüntülenmesi durumunda:



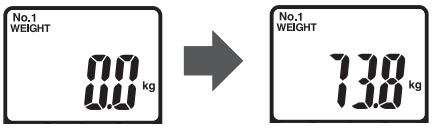
Kişisel bilgileriniz seçmiş olduğunu kişisel profil numarasına kayıtlı değildir. Kişisel verilerinizi kaydetmek için Bölüm 3'e bakın.

Kişisel verileriniz üniteye kayıtlı değilse (GUEST modu):

1) Ekran ünitesini tutarken GUEST düğmesine basın.
2) GUEST (KONUK) göstergesi olan “G” ekranda görüntülenir.
3) Kişisel verilerinizi girin (yaş, cinsiyet ve boy). Bölüm 3, Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması bölümündeki 3 ila 4 adımlarını okuyun.

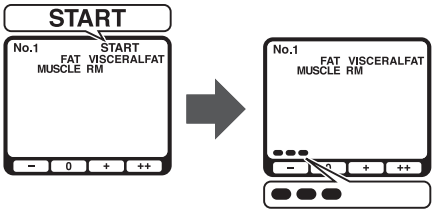
4. Ölçüme başlayın.

1) Ana ünitenin üstüne çıkın ve ağırlığınız eşit şekilde dağılacak şekilde ayaklarınızı ayak elektrotlarının üstüne yerleştirin.



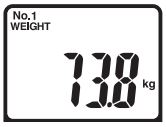
Ekranda ağırlık değeriniz görüntülenir ve sonra bu değer iki kez yanıp söner.
Ardından ünite vücut yağ yüzdenizi, iç organlardaki yağ seviyenizi ve iskelet kasları yüzdenizi, BMI ve dinlenme metabolizmanızı ölçmeye başlar.

2) Ekranda “START” ibaresi görüntülendiğinde kollarınızı vücudunuza göre 90° derece ileri doğru uzatın.



Ekranın alt kısmındaki ölçüm durum çubuğunda bulunan göstergeler soldan sağa kademeli olarak görüntülenir.

3) Ölçüm tamamlandıktan sonra ağırlığınız tekrar görüntülenir. Bu aşamada ünitenin üstünden inebilirsiniz.

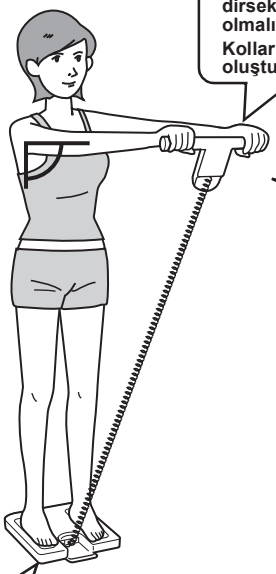


Ölçüm İçin Doğru Duruş Şekli



Kilonuzu ölçtükten sonra.





(2)

Kollar yatay şekilde kaldırılmış ve dirsekler düz şekilde uzatılmış olmalıdır.
Kollarınızı vücudunuza 90° derece açı oluşturacak şekilde uzatın.

(3)

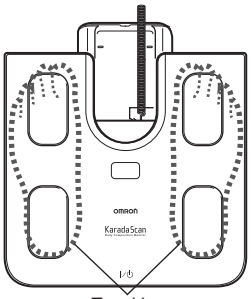


Ekran ünitesini ekranı görebilecek şekilde tutun.

(1)

Dizlerinizi ve sırtınızı düz tutun ve ileri doğru bakın.

Ana ünitenin üzerine çıplak ayakla çıkın.



Topuklar

- Her iki topuğunuzun da gösterildiği gibi konumlandırıldığından emin olun. Ünitenin üzerine ağırlığınız ölçüm platformunda eşit dağılacak şekilde çıkın.

Avuç içlerinizi tutma kolundaki elektrotların üzerine yerleştirin.



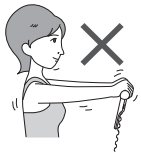
Orta parmaklarınızı, tutma kolundaki elektrotların arkasında bulunan girintiye yerleştirin.

İç taraftaki tutma kolu elektrotlarını başparmağınız ve işaret parmağınızla tutun.

Dış taraftaki elektrotları yüzük parmağınız ve serçe parmağınızla kavrayın.

Ölçüm Sırasında Kaçınılması Gereken Duruş Şekilleri

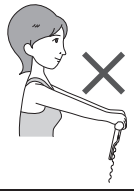
Ölçüm sırasında hareket etme



Kolların bükülmesi



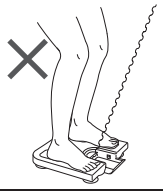
Kolların çok aşağıda ya da çok yukarıda tutulması



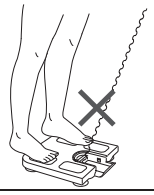
Ekranın yukarı doğru bakması



Dizlerin bükülmesi



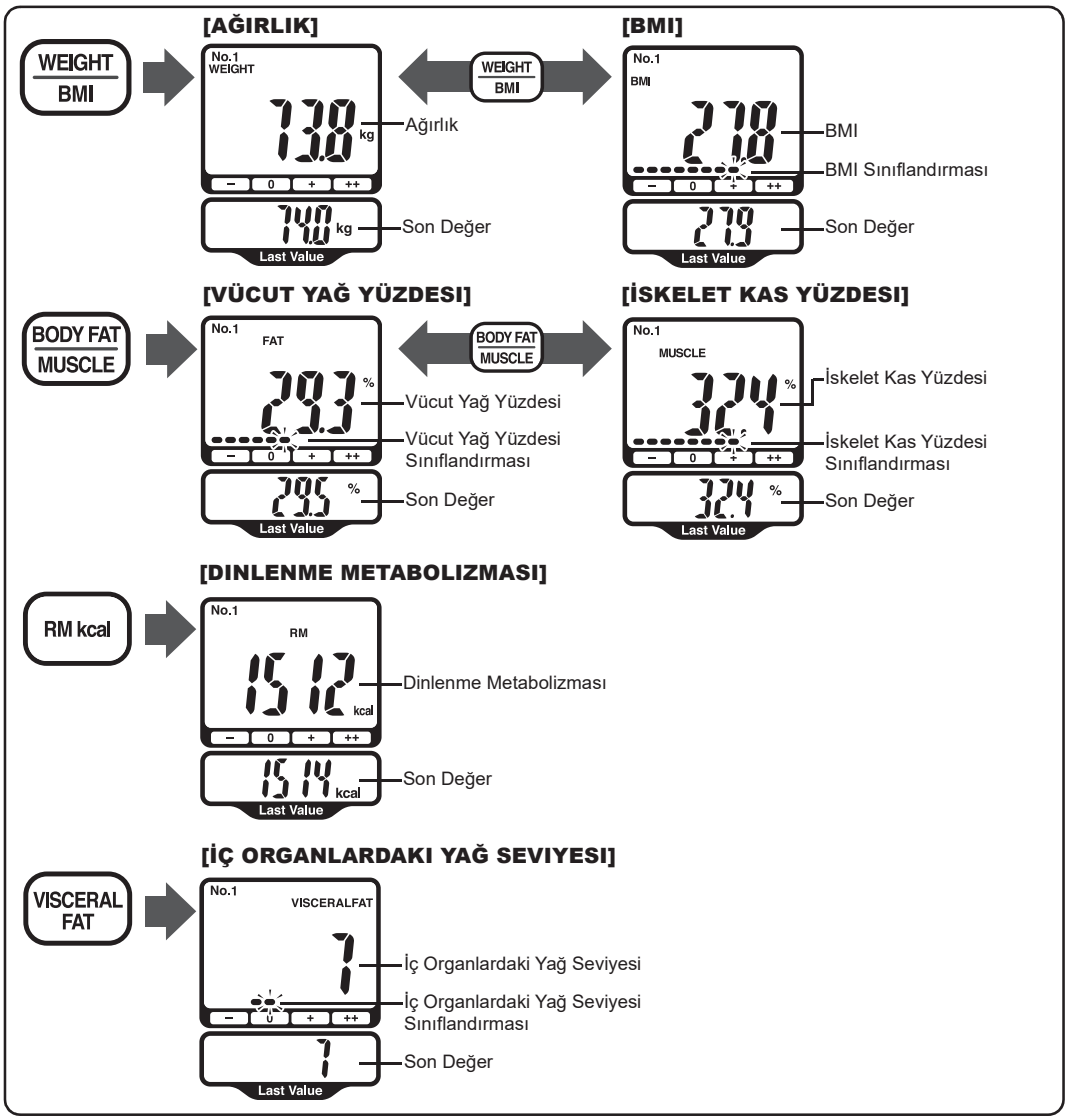
Ünitenin tek bir kenarına çıkılması



TR

5. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

İstenen ölçüm sonuçlarını görüntülemek için ilgili düğmeye basın. Önceki ölçümün son değerleri ekranın Last Value (Son Değer) alanında gösterilir.



Not: Çocuklar için (6 ile 17 yaş), bu ünite ağırlığı, vücut yağ yüzdesi sınıflandırmasını, iskelet kasları yüzdesini, BMI ve BMI sınıflandırmasını ve dinlenme metabolizmasını görüntüler.

Vücut Yağ Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması

Aşağıdaki tablo HD McCarthy v.d, International Journal of Obesity, Sayı 30, 2006 ve Gallagher v.d., American Journal of Clinical Nutrition, Sayı 72, Eylül 2000 araştırmasına dayanmaktadır ve Omron Healthcare tarafından dört düzeye ayrılmıştır.

Cinsiyet	Yaş	– (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	6	< %13,8	%13,8 - 24,9	%25,0 - 27,0	≧ %27,1
	7	< %14,4	%14,4 - 27,0	%27,1 - 29,6	≧ %29,7
	8	< %15,1	%15,1 - 29,1	%29,2 - 31,9	≧ %32,0
	9	< %15,8	%15,8 - 30,8	%30,9 - 33,8	≧ %33,9
	10	< %16,1	%16,1 - 32,2	%32,3 - 35,2	≧ %35,3
	11	< %16,3	%16,3 - 33,1	%33,2 - 36,0	≧ %36,1
	12	< %16,4	%16,4 - 33,5	%33,6 - 36,3	≧ %36,4
	13	< %16,4	%16,4 - 33,8	%33,9 - 36,5	≧ %36,6
	14	< %16,3	%16,3 - 34,0	%34,1 - 36,7	≧ %36,8
	15	< %16,1	%16,1 - 34,2	%34,3 - 36,9	≧ %37,0
	16	< %15,8	%15,8 - 34,5	%34,6 - 37,1	≧ %37,2
	17	< %15,4	%15,4 - 34,7	%34,8 - 37,3	≧ %37,4
	18 - 39	< %21,0	%21,0 - 32,9	%33,0 - 38,9	≧ %39,0
	40 - 59	< %23,0	%23,0 - 33,9	%34,0 - 39,9	≧ %40,0
	60 - 80	< %24,0	%24,0 - 35,9	%36,0 - 41,9	≧ %42,0
Erkek	6	< %11,8	%11,8 - 21,7	%21,8 - 23,7	≧ %23,8
	7	< %12,1	%12,1 - 23,2	%23,3 - 25,5	≧ %25,6
	8	< %12,4	%12,4 - 24,8	%24,9 - 27,7	≧ %27,8
	9	< %12,6	%12,6 - 26,5	%26,6 - 30,0	≧ %30,1
	10	< %12,8	%12,8 - 27,9	%28,0 - 31,8	≧ %31,9
	11	< %12,6	%12,6 - 28,5	%28,6 - 32,6	≧ %32,7
	12	< %12,3	%12,3 - 28,2	%28,3 - 32,4	≧ %32,5
	13	< %11,6	%11,6 - 27,5	%27,6 - 31,3	≧ %31,4
	14	< %11,1	%11,1 - 26,4	%26,5 - 30,0	≧ %30,1
	15	< %10,8	%10,8 - 25,4	%25,5 - 28,7	≧ %28,8
	16	< %10,4	%10,4 - 24,7	%24,8 - 27,7	≧ %27,8
	17	< %10,1	%10,1 - 24,2	%24,3 - 26,8	≧ %26,9
	18 - 39	< %8,0	%8,0 - 19,9	%20,0 - 24,9	≧ %25,0
	40 - 59	< %11,0	%11,0 - 21,9	%22,0 - 27,9	≧ %28,0
	60 - 80	< %13,0	%13,0 - 24,9	%25,0 - 29,9	≧ %30,0

İç Organlardaki Yağ Seviyesi Sonucunun Yorumlanması

İç Organlardaki Yağ Seviyesi	Seviye Sınıflandırması
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Yüksek)
15 - 30	++ (Çok Yüksek)

Omron Healthcare şekillerine uygun olarak

TR

BMI Sonucunun Yorumlanması

BMI	BMI (WHO tarafından belirtilmiştir)	BMI Sınıflandırma Çubuğu – 0 + ++	BMI Oranı
BMI < 18,5	- (Zayıf)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≦ BMI < 25	0 (Normal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≦ BMI < 30	+ (Fazla Kilolu)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≦ BMI	++ (Obez)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Yukarıda belirtilen indeksler, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilen obezite değerlerini gösterir.

İskelet Kası Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması (yetişkinler için)

Cinsiyet	Yaş	– (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	18-39	< %24,3	%24,3 - 30,3	%30,4 - 35,3	≧ %35,4
	40-59	< %24,1	%24,1 - 30,1	%30,2 - 35,1	≧ %35,2
	60-80	< %23,9	%23,9 - 29,9	%30,0 - 34,9	≧ %35,0
Erkek	18-39	< %33,3	%33,3 - 39,3	%39,4 - 44,0	≧ %44,1
	40-59	< %33,1	%33,1 - 39,1	%39,2 - 43,8	≧ %43,9
	60-80	< %32,9	%32,9 - 38,9	%39,0 - 43,6	≧ %43,7

Omron Healthcare şekillerine uygun olarak

6. Sonuçları onayladıktan sonra üniteyi kapatın.

Not: Kapatmayı unutursanız, ünite 5 dakika sonra otomatik olarak kapanacaktır. Ekran ünitesini Bölüm 8'de gösterildiği gibi ana ünitedeki yuvaya geri koyun.

5. Sadece Kilonun Ölçülmesi

1. Üniteyi açın.

Ekranda “CAL” ibaresi yanıp söner ve ekran değeri “0.0 kg” olarak değişir.



Not: Ekranda 0.0 kg belirmeden önce ünitenin üstüne çıkarsanız, “Err” hata mesajı görüntülenir.

2. Ekranda “0.0 kg” görüntülendiğinde ünitenin üstüne çıkın.

Not: Ekran ünitesini ekran ünitesi yuvasında bırakın.

3. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

Ağırlığınız ekranda görüntülenir ve ölçümün tamamlandığını belirtmek üzere iki kez yanıp söner.

Not: Bu aşamada ölçüm sonucunu, ekran ünitesini yerinden çıkararak da kontrol edebilirsiniz.

4. Ölçüm tamamlandığında, üniteden inin ve ana üniteyi kapatın.

6. Hata Göstergeleri

Hata Göstergesi	Neden	Çözüm
Err1	Avuç içleriniz ya da tabanlarınız elektrotlarla tam olarak temas etmiyor.	Avuç içlerinizin ya da tabanlarınızın elektrotlarla tam olarak temas etmesini sağlayın, sonra ölçüm yapın. (Bkz. Bölüm 4.)
Err2	Ölçüm sırasında duruş şekliniz hatalı ya da avuç içleriniz veya tabanlarınız elektrotlarla tam temas etmiyor.	Ölçüm sırasında ellerinizi ve ayaklarınızı hareket ettirmeyin. (Bkz. Bölüm 4.)
Err3	Avuç içleriniz ya da tabanlarınız çok kuru.	Avuç içlerinizi ya da tabanlarınızı ıslak bir bezle nemlendirin ve ardından ölçümü tekrarlayın.
Err4	Vücut kompozisyonu değerleri ölçüm değerleri aralığının dışında.	• Kişisel bilgi olarak saklanan yaş, cinsiyet ve boy ayarlarının doğru olduğundan emin olun. (Bölüm 9'daki Ayar Öğelerine bakın.) • Yaş, Cinsiyet ve Boy ayarları doğru olsa da, ana ünite ölçüm aralığı dışındaki vücut kompozisyonu değerlerini ölçemez.
Err5	Anormal çalışma.	Pilleri çıkarıp tekrar takın ve yeniden ölçüm yapın. Hata devam ediyorsa, OMRON servis temsilcisiyle irtibata geçin.
Err	Ünitenin üstüne “0.0 kg” görüntülenmeden önce çıktınız.	Ana ünitenin üstüne, ekranda “0.0 kg” görüntülendikten sonra çıkın.
	Ekranda “0.0 kg” görüntülenmeden önce ana üniteyi hareket ettirdiniz.	Ekranda “0.0 kg” görünene kadar ana üniteyi hareket ettirmeyin.
	Vücut ağırlığınızı ölçerken hareket ettiniz.	Vücut ağırlığınızı ölçerken hareket etmeyin.
	Ağırlığınız 150 kg (330,0 lb) ya da daha fazla.	150 kg (330,0 lb) ya da üzerindeki ağırlıklar bu ünitenin ölçüm aralığının dışında kalmaktadır. Bu üniteyi kullanamazsınız.

7. Sorun Giderme

Ölçüm sırasında aşağıdaki sorunlardan herhangi biri oluşursa, öncelikle 30 cm mesafede başka bir elektrikli cihazın bulunmadığından emin olun.

Sorun devam ederse lütfen aşağıdaki tabloya bakın.

TR

Sorun	Neden	Çözüm
Görüntülenen vücut kompozisyonu değeri anormal derecede yüksek ya da düşük.	Bkz. “Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler”.	
Vücut ağırlığı onaylandıktan yaklaşık 5 dakika sonra ve vücut yağ yüzdeniz, iç organlardaki yağ seviyeniz, iskelet kasları yüzdeniz, BMI ve dinlenme metabolizmanız ölçülmeden önce ünite kapanıyor.	Doğru kişisel profil numarasını ya da GUEST (MİSAFİR) modunu seçmediniz. (Ekran ünitesinde kişisel profil numarası ya da “G” görüntülenmedi.)	Doğru kişisel profil numarasını ya da GUEST (MİSAFİR) modunu seçin. (Bkz. Bölüm 4.)
Ünite açıldığında ekranda hiçbir şey görüntülenmiyor.	Piller takılmamış.	Pilleri takın.
	Pillerin kutupları doğru şekilde hizalanmamış.	Pilleri doğru şekilde hizalayarak takın.
	Piller bitmiş.	Dört pili yenileriyle değiştirin. (Bkz. Bölüm 2.)
	Ana üniteyle ekran ünitesi arasındaki bağlantı kablosu hasarlı ya da aşınmış.	En yakındaki OMRON servis temsilcisiyle temasa geçin.

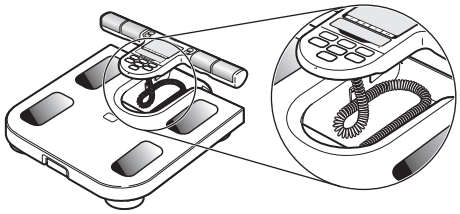
8. Ünitenin Bakımı ve Saklanması

Ünitenin Temizlenmesi

- Üniteyi daima kullanmadan önce temizleyin.
- Ana üniteyi yumuşak ve kuru bir bezle silin.
  Gerekirse, su ya da deterjanla ıslatılmış bir bez kullanın; üniteyi silmeden önce bezi iyice sıkın ve sildikten sonra kuru bir bezle kurulayın.
- Elektrotları temizlemek için temizlik alkolü kullanabilirsiniz; ancak ünitenin diğer parçaları için kullanmayın.
- Üniteyi temizlemek için benzen ya da tiner kullanmayın.

Bakım ve Saklama

- Ekran ünitesini, şekilde gösterildiği gibi ana ünite üzerine yerleştirerek saklayın.
- Ekran ünitesini saklarken kablonun katlanmamasına dikkat edin.



- Üniteyi aşağıdaki koşullara maruz kalacağı ortamlarda saklamayın:
  - Su ve rutubetin ünitenin içine girebileceği nemli ortamlar
  - Yüksek sıcaklık, doğrudan güneş ışığı ya da toza maruz kalacağı alanlar
  - Ani darbe ve sarsıntı riskinin olduğu alanlar
  - Paslandırıcı gazların ya da kimyasalların depolandığı alanlar.

- Hiçbir koşulda kendi kendinize onarım yapmayın. Bu ürün, üretim sırasında kalibre edilmiştir. Ölçümlerin doğruluğundan şüphe etmeniz durumunda lütfen yetkili OMRON distribütörünüze başvurun. Doğru çalışma ve hassasiyetten emin olmak için, genel olarak cihazın 2 yılda bir kontrol ettirilmesi önerilir.

9. Teknik Veriler

Ürün Kategorisi	**Vücut Kompozisyonu Analiz Aletleri**	
Ürün Açıklaması	Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti	
Model (Kod)	**BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)**	
Ekran	**Vücut Ağırlığı:**	0,1 kg'lık artışlarla 0 - 150 kg arası (0,2 lb artışlarla 0,0 - 330,0 lb arası)
	Vücut Yağ yüzdesi:	%0,1'lik artışlarla %5,0 - 60,0 arası
	İskelet Kas yüzdesi:	%0,1'lik artışlarla %5,0 - 50,0 arası
	BMI:	0,1'lik artışlarla 7,0 - 90,0 arası
	Dinlenme Metabolizması:	1 kcal'lik artışlarla 385 - 3999 kcal arası
	İç Organlardaki Yağ Seviyesi:	1 seviyelik artışlarla 30 seviye
	BMI sınıflandırması: – (Zayıf) / 0 (Normal) / + (Fazla Kilolu) / ++ (Obez), her biri 3 alt seviyeli 4 seviye	
	Vücut yağ yüzdesi ve İskelet kas yüzdesi sınıflandırması: – (Düşük) / 0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek), her biri 3 alt seviyeli 4 seviye	
	İç organlardaki yağ seviyesi sınıflandırması: – (Düşük) / 0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek), her biri 3 alt seviyeli 3 seviye	
Ayar Öğeleri	**Boy:** 100,0 ile 199,5 cm (3' 4" ile 6' 6 3/4") **Yaş:** 6 ile 80 yaş **Cinsiyet:** Erkek/Kadın * Ölçüm Birimleri: kg (cm) / lb (feet•inç) * Vücut Yağ yüzdesi, Vücut Yağ yüzdesi sınıflandırması, İskelet Kas yüzdesi, BMI ve BMI sınıflandırması ve Dinlenme Metabolizması oranı için yaş aralığı 6 ile 80 yaştır. * İç Organlardaki Yağ seviyesi ve İç Organlardaki Yağ seviyesi sınıflandırması ve İskelet Kas yüzdesi sınıflandırması için yaş aralığı 18 - 80 yaştır.	
Ağırlık Hassasiyeti	0,0 kg ile 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb ile 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg ile 150,0 kg: ± %1 (88,2 lb ile 330,0 lb: ± %1)	
Hassasiyet (S.E.E.)	**Vücut Yağ yüzdesi:**	%3,5
	İskelet Kas yüzdesi:	%3,5
	İç Organlardaki Yağ Seviyesi:	3 seviye
Dayanıklılık Süresi	5 yıl	
Güç Kaynağı	4 adet AA pil (R6) (AA alkalin pilleri de (LR6) kullanabilirsiniz.)	
Pil Ömrü	Yaklaşık 1 yıl (manganezli piller kullanıldığında ve günde dört ölçüm yapıldığında)	
Çalışma Sıcaklığı / Nem / Hava Basıncı	+10 ile 40°C / %30 ile 85 BN (yoğuşmasız) / 700 ile 1060 hPa	
Saklama ve Taşıma Sıcaklığı / Nem / Hava Basıncı	-20 ile 60°C / %10 ile 95 BN (yoğuşmasız) / 700 ile 1060 hPa	
Elektrik Şokuna Karşı Koruma	Yerleşik güç kaynaklı ME ekipmanı	
Uygulanan Parça	BF Tipi (Tutma Kolu Elektrotları, Ayak Elektrotları)	
IP Sınıflandırması	IP21	

*IP sınıflandırması, IEC 60529 ile sağlanan koruma dereceleridir.
Bu Ünite, parmak gibi veya daha büyük 12,5 mm çaptaki sert yabancı nesnelere karşı korumalıdır. Bu ünite dikey olarak düşen su damlalarının girişine karşı korumalıdır.

Ağırlık	Yaklaşık 2,2 kg (4,85 lb) (piller dahil)	
Dış Boyutlar	**Ekran ünitesi:**	Yaklaşık 300 (G) × 35 (Y) × 147 mm (D) (Yaklaşık. 11 3/4" (G) x 1 3/8" (Y) x 5 3/4" (D))
	Ana Ünite:	Yaklaşık 303 (G) × 55 (Y) × 327 mm (D) (Yaklaşık 11 7/8" (G) x 2 1/8" (Y) x 12 7/8" (D))
Paketin İçindekiler	Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti, 4 adet AA manganez pil (R6), kullanım kılavuzu, Garanti Belgesi	

Not: Önceden haber verilmeksizin teknik değişiklik yapılabilir.
Bu cihazla ilgili olarak meydana gelen ciddi olayları lütfen üreticiye ve yerleşik olduğunuz Üye Devletin yetkili makamına rapor edin.

CE 0197 UKCA 0086

TR

Modele bağlı olarak ürünün üzerinde, ürün satış ambalajında veya IM üzerinde bulunabilen sembollerin açıklaması.			
	Uygulanan parça - BF Tipi Elektrik çarpmasına karşı koruma derecesi (kaçak akım)		Sıcaklık sınırlaması
IP XX	IEC 60529 tarafından sağlanan giriş koruma derecesi		Nem sınırlaması
CE	CE İşareti		Atmosfer basıncı sınırlaması
SN	Seri numarası	⎓	Doğrudan akım
	Kullanıcının kullanım talimatlarına başvurması gerekiyor		Bu ürün kalp pili, yapay kalp, akciğer veya diğer elektronik yaşam destek sistemleri gibi tıbbi implantları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
MD	Tıbbi Cihaz		Üretim tarihi
UK CA 0086	UKCA İşareti	UDI	Benzersiz cihaz tanımlayıcısı



Ürünün Doğru Şekilde Elden Çıkarılması (Atık Elektrikli ve Elektronik Ekipman)

Ürün üzerinde ve belgelerde bulunan bu işaret, kullanım ömrü sona erdiğinde cihazın diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Atıkların denetimsiz şekilde elden çıkarılması sonucunda çevre ya da insan sağlığının tehlikeye girmesini önlemek için lütfen bu cihazı diğer atıklardan ayırınız ve malzemelerin tekrar kullanılmasını desteklemek üzere geri dönüşüme tabi tutunuz.

Ev kullanıcıları, çevre açısından güvenli şekilde geri dönüşüm yapılması amacıyla bu cihazı teslim edecekleri yer hakkında ayrıntılı bilgi almak için ürünü satın aldıkları satıcıya ya da yerel makamlara başvurmalıdır.

İşyerleri, tedarikçileri ile temasa geçmelidir ve satın alma sözleşmesinin koşullarını kontrol etmelidir. Bu ürün diğer ticari atıklarla karıştırılmamalıdır.

Bu ürün herhangi bir tehlikeli madde içermemektedir.
Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.

Elektro Manyetik Uyumluluk (EMC) ile ilgili önemli bilgiler

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. tarafından üretilen bu cihaz, EN60601-1-2:2015 Elektromanyetik Uyumluluk (EMC) standardına uygundur.
Bu EMC standardına uygun diğer belgeler OMRON HEALTHCARE EUROPE şirketinin bu talimat kılavuzunda belirtilen adresinde veya www.omron-healthcare.com sayfasında mevcuttur.

Üretici 	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONYA
AB temsilcisi 	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDA www.omron-healthcare.com
AB'de İthalatçı	
Üretim Tesisi	**Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.** No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Çin
Yan Kuruluşlar	Birleşik Krallık'taki İthalatçı ve Birleşik Krallık sorumlusu **OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com\distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com\distributors

Teslim Tarihi: 2022-11-01

Çin'de Üretilmiştir