

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 pomagata 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 poravnanimi 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

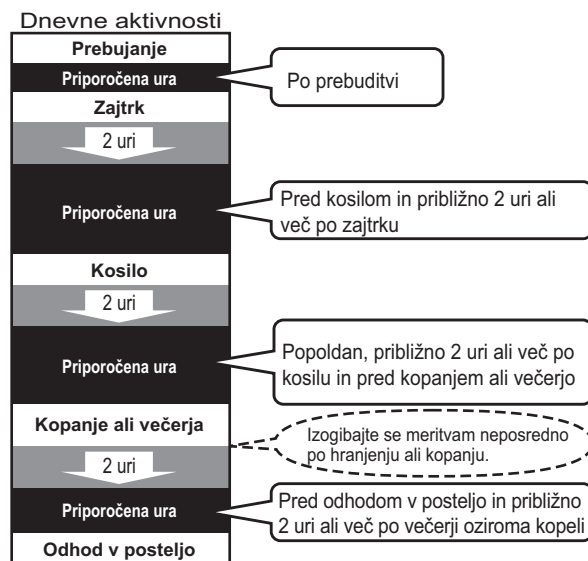
Enota BF511 meri odstotek telesne maščobe z metodo bioelektrične upornosti (BI). Mišice, krvne žile in kosti so telesna tkiva z veliko količino vode, ki zelo dobro prevaja elektriko. Telesna maščoba pa je tkivo, ki ima nizko električno prevodnost. Enota BF511 skozi vaše telo pošlje izjemno šibek električni 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)



SL

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.

$$\text{BMI} = \text{teža (kg)} / \text{višina (m)} / \text{višina (m)}$$

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.

Informacije o sestavi telesa

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.

$$\text{Odstotek telesne maščobe (\%)} = \left\{ \frac{\text{Masa telesne maščobe (kg)}}{\text{telesna teža (kg)}} \right\} \times 100$$

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.

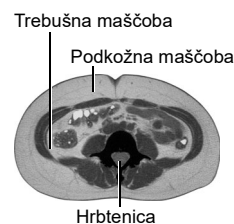


Primer trebušne maščobe (slika MRI)

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 bolezni, 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?

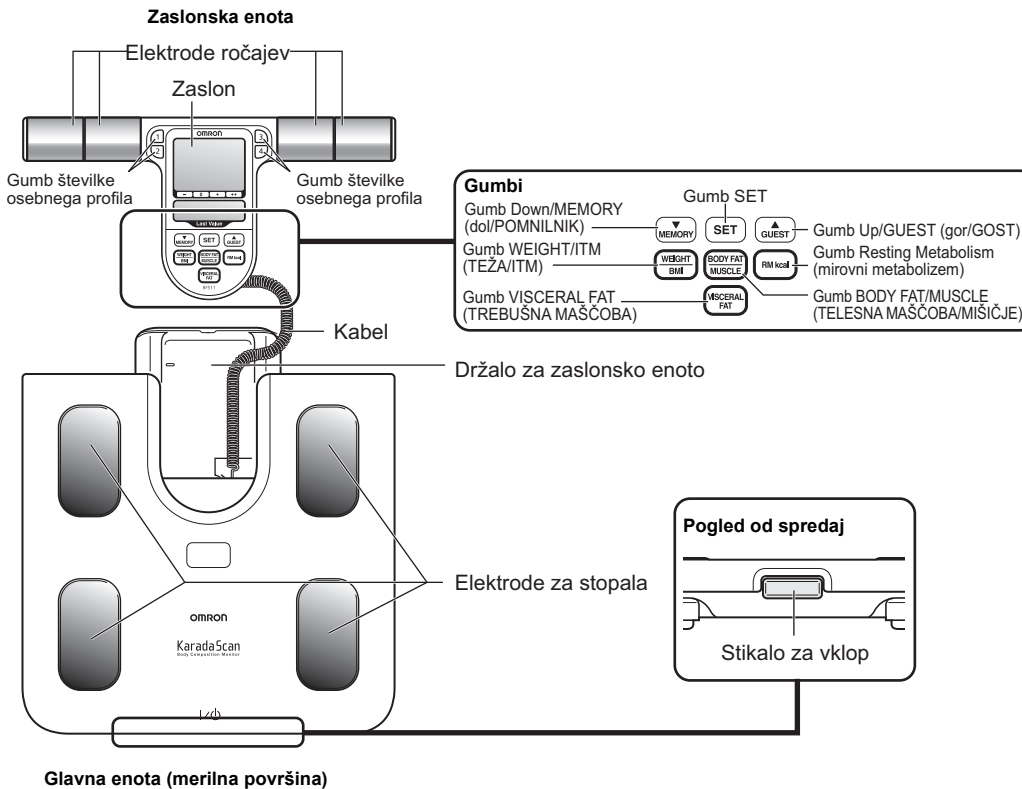
Ne glede na stopnjo vaše aktivnosti je za vzdrževanje telesnih funkcij potrebna najmanjša raven vnosa energije. To imenujemo metabolizem v mirovanju in nam pove, koliko kalorij moramo zaužiti, da bo telo prejelo dovolj energije za delovanje.

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.

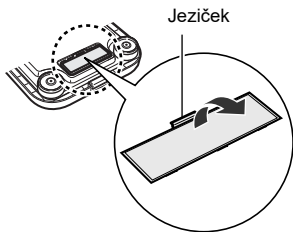
1. Spoznajte napravo



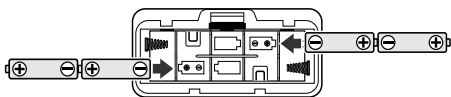
2. Vstavljanje in menjava baterij

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).

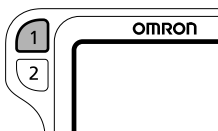
1. Vklopite napajanje.

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 osebne profila izberite svoj osebni profil.



1) Izbrana številka utripa na zaslonu.



2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

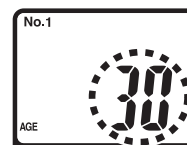
Na zaslonu začne utripati privzeta nastavitev starosti.



3. [NASTAVITEV STAROSTI]

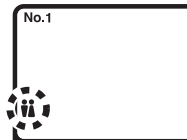
Razpon nastavitve: od 6 do 80 let

1) Pritisnite gumb ▲ ali gumb ▼, da prilagodite nastavitev starosti.



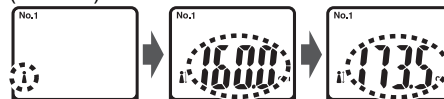
2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

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.

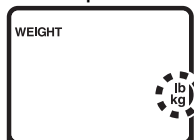
Izbira merske enote

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.

3. Nastavljanje in shranjevanje osebnih podatkov

Spreminjanje osebnih podatkov**1. Vklonite 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 nastavev starosti.

**3. Izbrani predmet spremenite z gumbom ▲ ali gumbom ▼, nato pa pritisnite gumb SET (NASTAVITEV). Zaslou se bo spremenil v pogledu prikazane starosti, spola in višine.****Brisanje osebnih podatkov****1. Vklonite 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.

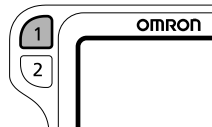
1) Vaša številka na zaslonu enkrat utripne.

2) Za potrditev pritisnite gumb SET (NASTAVITEV).

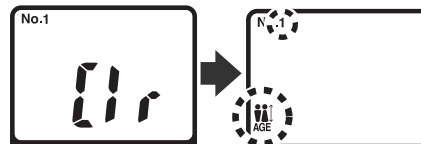
Na zaslonu začne utripati izbrana nastavev starosti.

**3. Izbršite osebne podatke.**

Pritisnite gumb številke osebnega profila in ga držite dlje kot dve sekundi.



Na zaslonu se pokaže "Clr", osebni podatki pa se izbršijo 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. Vključite 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 zaslonko enoto.

Opomba: Zaslonke enote ne smete izvléči prej, kot se na zaslonu prikaže vrednost "0.0 kg". V nasprotnem se teža zaslonke enote prišteje vaši telesni teži, zaradi česar bo rezultat nenatančen.

3. Izberite številko osebnega profila.

Pritisnite gumb številke osebnega profila, medtem ko držite zaslonko enoto. Izbrana številka bo najprej enkrat utripnila, nato pa bo neprekinjeno prikazana.

Če se pokaže naslednji izpis:



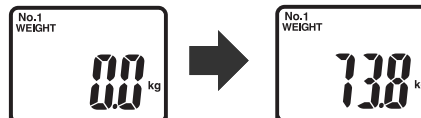
Vaši osebni podatki niso shranjeni pod številko osebnega profila, ki ste jo izbrali. Za shranjevanje osebnih podatkov si oglejte razdelek 3.

Če vaši osebni podatki niso shranjeni v enoti (način GOST):

- 1) Medtem ko držite zaslonko 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.

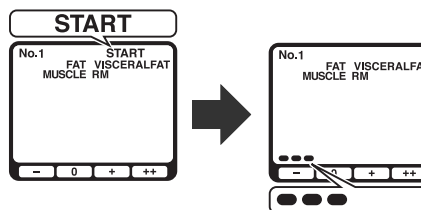
- 1) Stopite na glavno enoto in namestite stopala na elektrode za stopala, težo pa enakomerno porazdelite.



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

Po merjenju vaše teže.

90°

(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 bosí.

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 mezinčem.

Drže, ki se jim morate med merjenjem izogibati

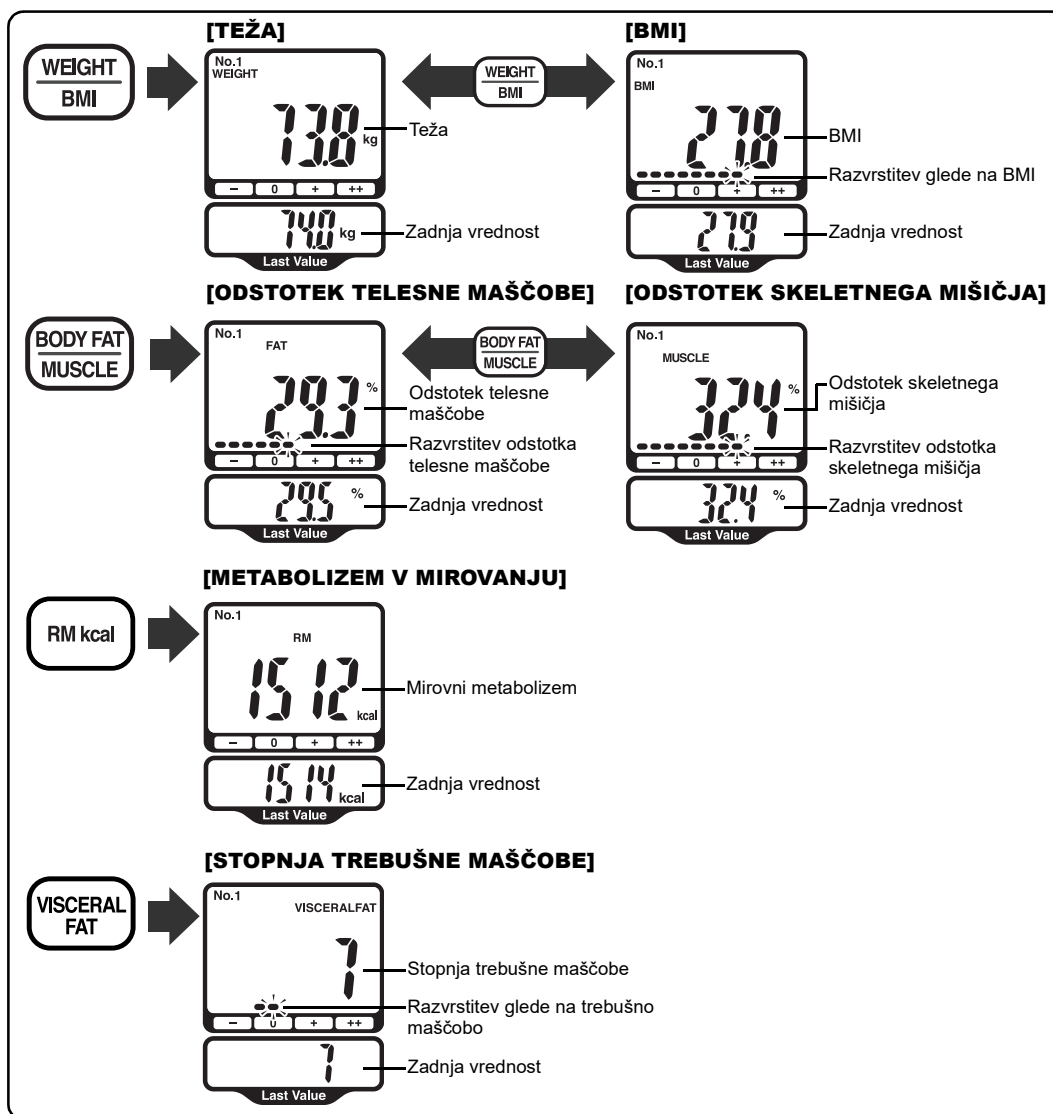
Premikanje med merjenjem	Upognjene roke	Roke so previsoko ali prenizko	Zaslon je obrnjen navzgor	Upognjena kolena	Stanje na robu enote

SL

4. Izvajanje meritev

5. Preverite rezultate meritve.

Pritisnite ustrezen gumb za ogled zelenih 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 %	

SL

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

5. Če želite izmeriti samo težo

Razlaga rezultata BMI

ITM	ITM (opredelitev s strani Svetovne zdravstvene organizacije – WHO)	Razvrstitevna vrstica ITM				Ocena ITM
		-	0	+	++	
ITM < 18,5	- (nezadostna teža)	■	■	■		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
$18,5 \leq$ ITM < 25	0 (normalno)	■	■	■	■	18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
$25 \leq$ ITM < 30	+ (prekomerna teža)	■	■	■	■	25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
$30 \leq$ 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 %	\geq 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	\geq 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	\geq 35,0 %
Moški	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	\geq 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	\geq 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	\geq 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. Vključite 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
Err 1	Vaše dlani ali stopala niso v dobrem stiku z elektrodami.	Z dlانmi ali stopali trdno pritisnite elektrode in izvedite meritev. (Oglejte si razdelek 4.)
Err 2	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.)
Err 3	Dlani ali stopala so preveč suha.	Dlani ali stopala navlažite z mokro brisačo in ponovite meritev.
Err 4	Vrednosti sestave telesa presegajo merljiv razpon.	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Err 5	Nenavadno delovanje.	Znova vstavite baterije in ponovite meritev. Če se napaka še vedno pojavlja, za pomoč prosite predstavnika servisne službe podjetja OMRON.
Err	Na enoto ste stopili, še preden se je na zaslону prikazala vrednost "0.0 kg".	Na enoto lahko stopite šele takrat, ko se na zaslону prikaže vrednost "0.0 kg".
	Glavno enoto ste premaknili, še preden se je na zaslону prikazala vrednost "0.0 kg".	Glavne enote ne premikajte, dokler se na zaslону 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 osebne profila ali načina GOST. (Na zaslonski enoti nista prikazana številka osebne profila ali indikator "G".)	Izberite pravilno številko osebne 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

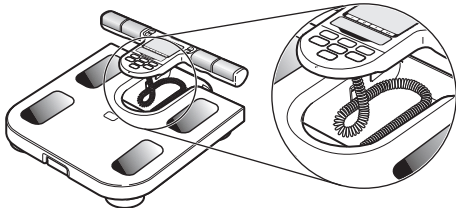
8. Kako vzdrževati in hraniti enoto

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)
Zaslón	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: $\pm 0,4$ kg (od 0,0 lb do 88,2 lb: $\pm 0,88$ 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 zaščiten pred predmeti s premerom 12,5 mm in več, na primer prsti. Enota je zaščiten 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) × 1 3/8" (V) × 5 3/4" (G)) Glavna enota: Pribl. 303 (Š) × 55 (V) × 327 (G) mm (pribl. 11 7/8" (Š) × 2 1/8" (V) × 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.

CE0197 UK
CA
0086

SL

9. Tehnični podatki

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 (Opadna 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 gospodinjstskimi 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