

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 järgmised 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

Ohutusalsed 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 kaalumise	12




Korrashoid ja hooldus

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

ET

Ohutusalsed 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 aparatuuride töös põhjustada häireid, kujutades endast märkimisväärset riski nende aparatuuride 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 käeulatus. 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 vannikäiku).
- 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. Konsulterige 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 seadet 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 seadmeist välja.
- Ärge kasutage koos erinevat tüüpi patareisid.
- Ärge kasutage seadet koos uusi ja vanu patareisid.
- Võtke näidikuseade põhiseadme küljest lahti enne sellele astumist. Kui üritate näidikuseadet välja võtta seadmele astudes, võite tasakaalu kaotada 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 kirjeldatud.
- Ärge tõmmake põhiseadme külge kinnitatud näidikuseadme juhet jõuga.
- Kuna tegemist on täppisinstrumendiga, ärge kukutage, raputage ega pörutage 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.

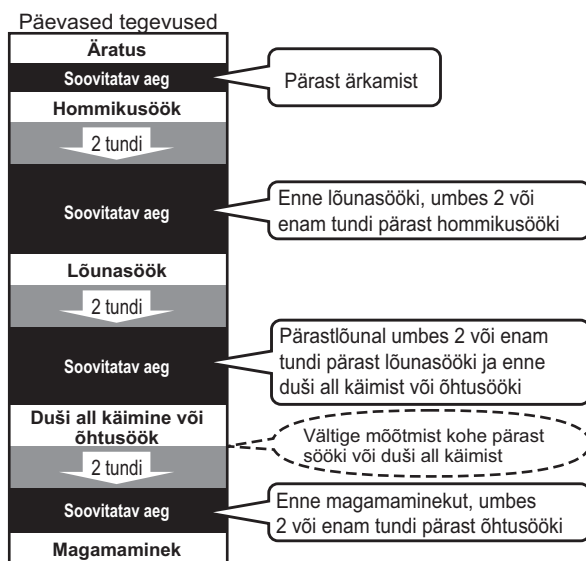
Keha rasvasisalduse määramiseks kasutab see voolutakistust ning informatsiooni teie pikkuse, kaalu, vanuse ja soo kohta, et OMRON-i keha rasvasisalduse andmestiku põhjal tulemused välja arvutada.

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 jalalektroode, vähendab see nende kõikumiste mõju mõõtmistulemustele.

Soovitavad mõõtmisajad

Oma keha rasvasisalduse protsenti normaalsete muutuste mõistmine aitab teil vältida või vähendada ülekaalulisust. Kui arvestate keha rasvasisalduse protsenti muutumisaegadega päeva lõikes, aitab see teil saada täpsema ülevaate keha rasvasisaldusest. Seadet on soovitatav kasutada samas keskkonnas ja ühesuguse päevarütmis 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:

$$\text{KMI} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

OMRON BF511 kasutab KMI klassifikatsiooni arvutamiseks teie isikliku profiilinumbriga 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.

$$\text{Keha rasvasisalduse protsent (\%)} = \{\text{keha rasvamass (kg)} / \text{kehakaal (kg)}\} \times 100$$

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

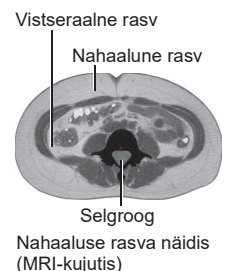
Arvatakse, et liigne vistseraalne rasv on tihedalt seotud rasva suurenenud hulgaga vereringes, mis võib viia selliste levinud haigusteni nagu hüperlipideemia ja diabeet, mis vähendab insuliini võimet energiat vereringest üle kanda ja seda rakkudes kasutada. Levinud haiguste vältimiseks või seisundi parandamiseks 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.



Mis on nahaalne rasv?

Nahaalne rasv = naha all olev rasv

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



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?

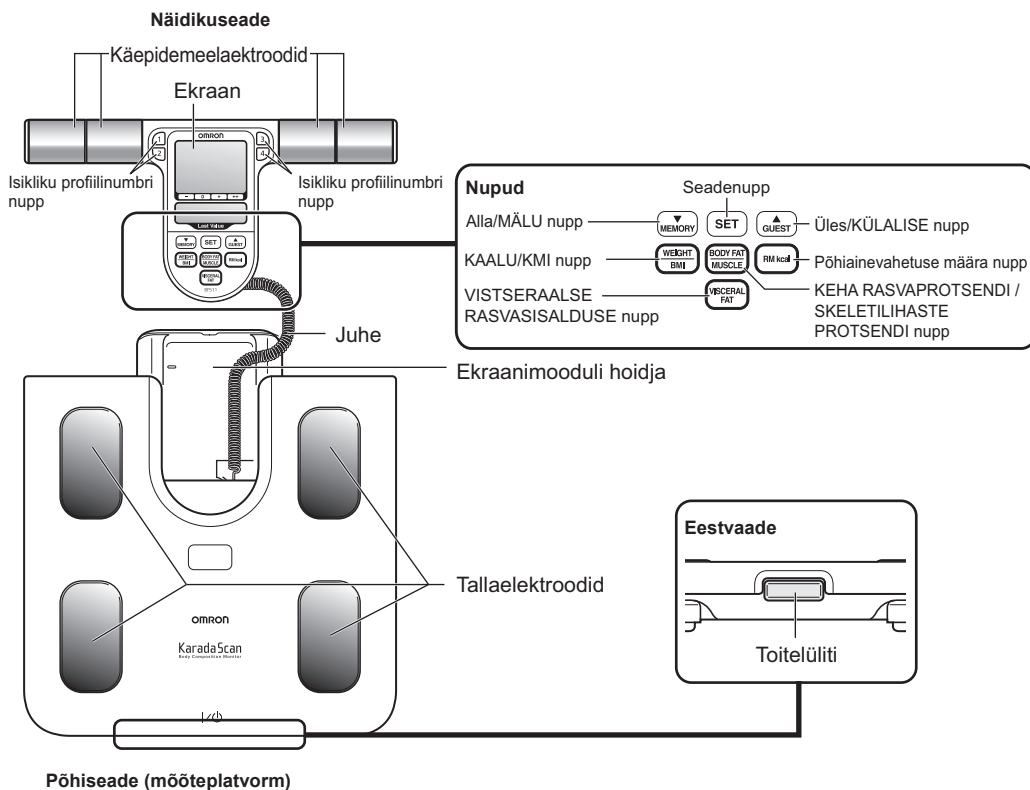
Kehalisest aktiivsusest olenemata on keha igapäevaste tegevuste säilitamiseks vajalik tarbida teatud minimaalne hulk kaloreid. Tuntud kui puhkeoleku metabolism, näitab see, mitu kalorit peate tarbima, et saaksite oma keha toimimiseks piisavalt energiat.

Põhjus, miks arvatud tulemus võib tegelikult keha rasvasisalduse protsendist erineda

Selle monitoriga mõõdetud keha rasvasisalduse protsent võib järgmistel juhtudel tegelikult 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.

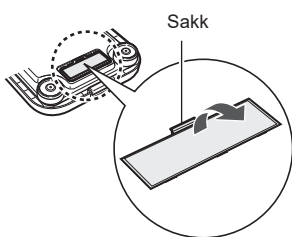
1. Seadme tutvustus



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.

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".

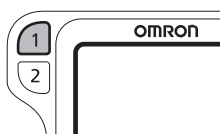


2. Oma profiilinumbril valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumbr".

1) Ekraanil vilgub valitud number.

2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Seejärel hakkab näidikul vilkuma vanuse vaikesead.



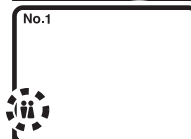
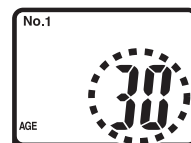
3. [VANUSE SEADMINE]

Vahemiku seadistamine: 6 kuni 80 aastat

1) Vanuse muutmiseks vajutage nuppu ▲ või ▼.

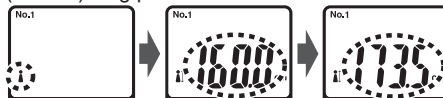
2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

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 profiilinumbriga valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumbriga".

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 profiilinumbriga valimiseks vajutage nuppu "Profiilinumbriga".

1) Number vilgub näidikul ühe korra.

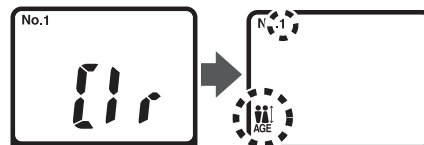
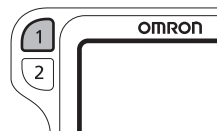
2) Kinnitamiseks vajutage nuppu SEA.

Seejärel vilgub ekraanil valitud vanus.

**3. Kustutage isiklikud andmed.**

Hoidke nuppu "Profiilinumbriga" üle kahe sekundi all.

Näidikul kuvatakse "Clr" ning isiklikud andmed kustutatakse mälest.

**Pealüliti**

Seade lülitub automaatselt välja järgmistel tingimustel:

1. Kui mõõtjat pole kasutatud ühe minuti jooksul pärast kirja "0.0 kg" kuvamist näidikul.
2. Kui isiklike 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.

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 "Profiilinumbr", hoides näidikuseadet käes. Pärast ühekordset vilkumist ilmub näidikule valitud number.

Kui näidikul on järgmine sümbol:



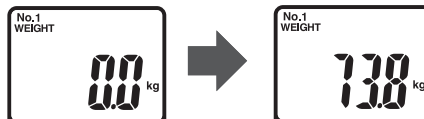
Teie isiklikud andmed ei ole salvestatud valitud profiilinumbr alla. Isiklike andmete salvestamise kohta lugege osa 3.

Kui teie isiklike 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.

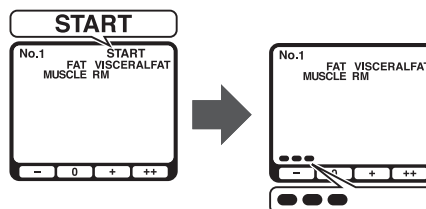
- 1) Astuge põhiseadmele ning asetage jalatallad tallaelektroodidele, nii et kaal oleks jaotunud ühtlaselt.



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.

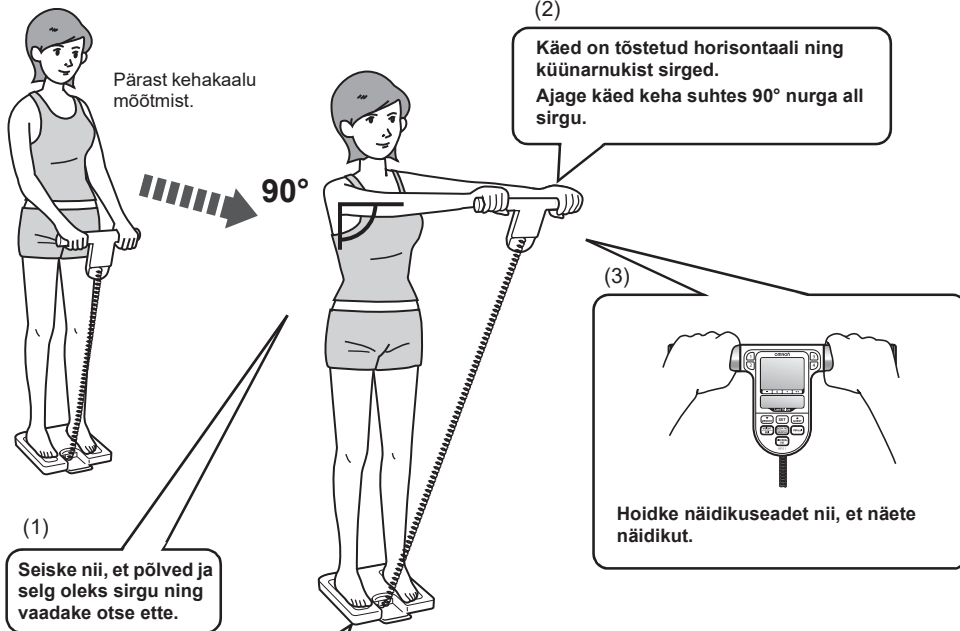


Mõõtmiskäigu indikaator ilmub järk-järgult näidiku alumises osas vasakult paremale.

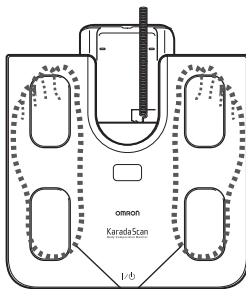
- 3) Kui mõõtmine on lõpetatud, ilmub näidikule jälle teie kehakaal. Seejärel võite seadmelt maha astuda.



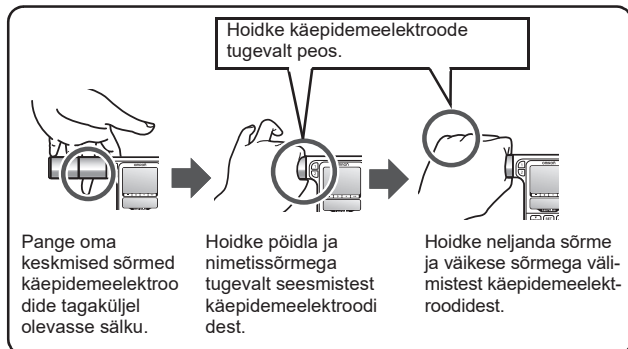
Õige mõõtmispoos



Astuge põhiseadmele paljajalu.



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



Poosid, mida mõõtmise ajal vältida

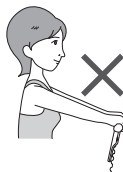
Mõõtmise ajal liigutamine



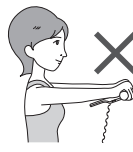
Kõverdatud käsivarred



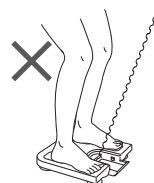
Käsivarred liiga madalal või liiga kõrgel



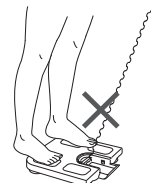
Näidik ülespoole



Kõverdatud põlved

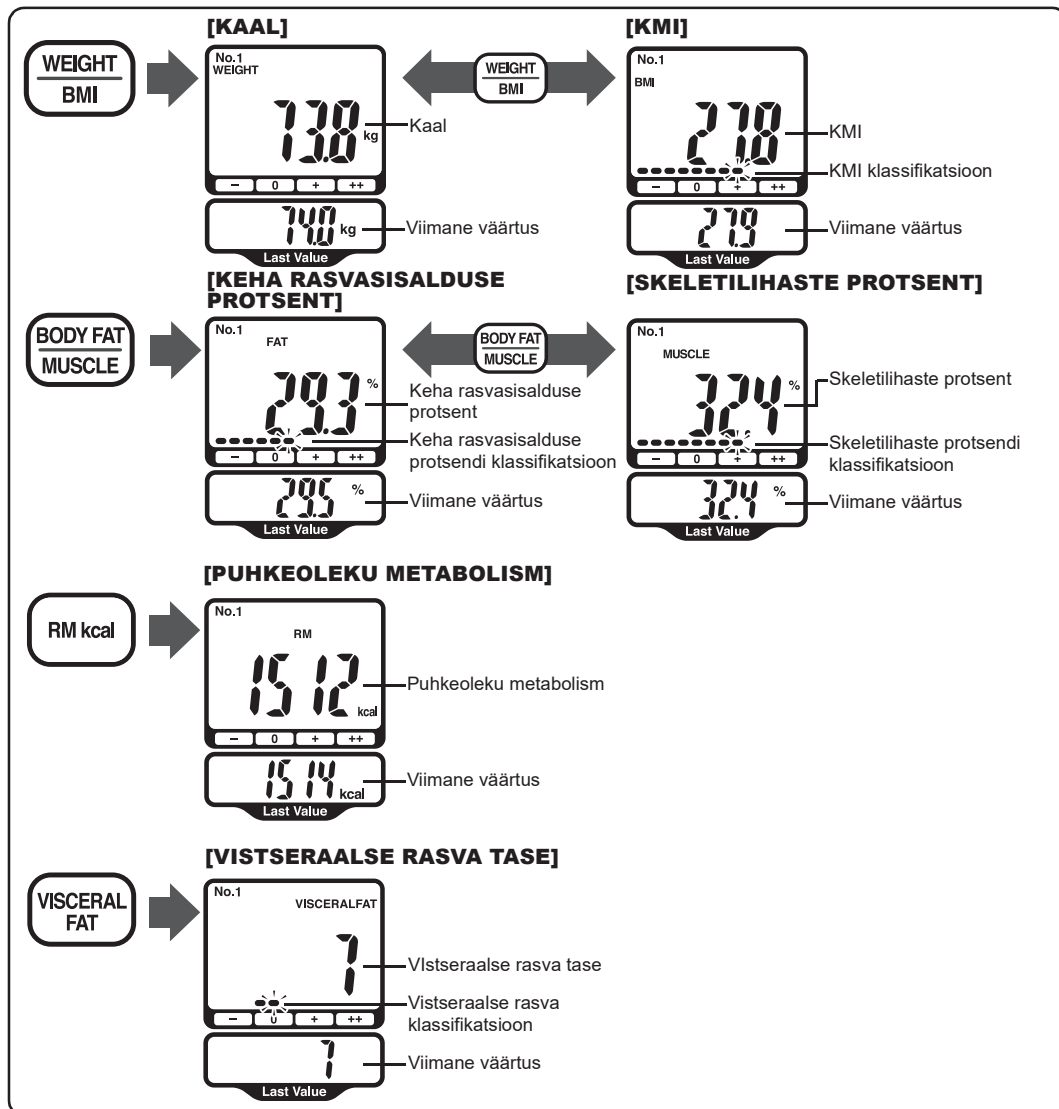


Seadme serval seisimine



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%	

ET

Vistseraalse rasva taseme näidu tõlgendamine

Vistseraalse 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				KMI hinnang
		-	0	+	++	
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.	<ul style="list-style-type: none"> 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 seadud vanus, sugu ja pikkus on õiged.
	Talitlusriike.	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 ilmub "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 profiilinumbrist või režiimi (KÜLALISE). (Näidikul ei ole profiilinumbrist 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

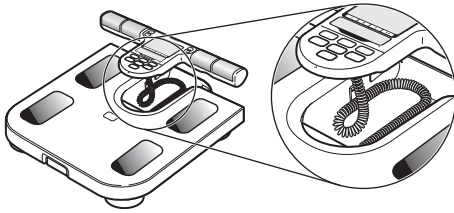
8. Seadme hooldamine ja hoiustamine

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 mõttetulemuste 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 metabolismm: 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•toll) * 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: $\pm 0,4$ kg (0,0 lb kuni 88,2 lb: $\pm 0,88$ lb) 40,0 kg kuni 150,0 kg: $\pm 1\%$ (88,2 lb kuni 330,0 lb: $\pm 1\%$)
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 leelispatareid (alkaline) (LR6).)
Patareide tööiga	Umbkaudu 1 aasta (kui kasutatakse mangaanpatareid 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
Elektrilõõgikaitse	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 veetiljade 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) × 1 3/8" (K) × 5 3/4" (S)) Põhiseade: umbes 303 (L) × 55 (K) × 327 mm (S) (umbes 11 7/8" (L) × 2 1/8" (K) × 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.

Kirjeldus sümbolitele, mis on mudelist olenevalt leitavad tootelt, selle müügi pakendilt 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 taasinglusse.

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

