

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.

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 allvarig kroppsskada.
 Varning!	Felaktig användning kan eventuellt leda till dödsfall eller allvarig 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 kvävningrisk 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) Elektrodena 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 elektrodena 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

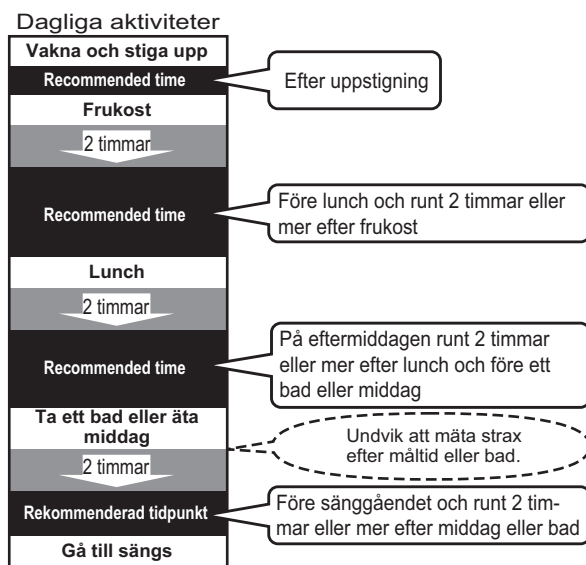
BF511-enheten mäter kroppsfettsprocenten genom metoden bioelektrisk impedans (BI). Muskler, blodkärl och ben är kroppsvävnader som innehåller mycket vatten, vilket är en bra ledare av elektricitet. Kroppsfett är en vävnad som inte leder elektricitet så lätt. BF511 skickar en extremt svag elektrisk ström 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 dygnschema 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.

$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)} / \text{längd (m)}$$

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.

Vad är kroppsfettsprocent?

Med kroppsfettsprocent menas hur stor del av den totala kroppsvikten som utgörs av fettmassa uttryckt i procent.

$$\text{Kroppsfettsprocent (\%)} = \{ \text{Kroppsfettsmassa (kg)} / \text{Kroppsvikt (kg)} \} \times 100$$

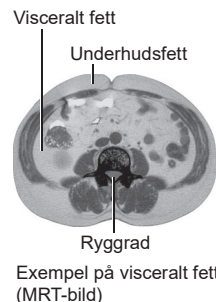
Enheten använder BI-metoden för att bedöma din kroppsfettsprocent.

Beroende på var i kroppen fett är fördelat klassificeras det som visceralt fett eller som underhudsfett.

Vad är visceral fettnivå?

Visceralt fett = fett som omger inre organ

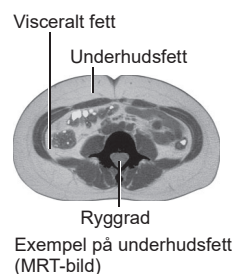
För mycket visceralt fett anses ha nära samband med ökade nivåer av fett i blodomloppet, vilket kan leda till vanliga sjukdomar som till exempel hyperlipidemi och diabetes som försämrar insulinets förmåga att överföra energi från blodomloppet och använda det i cellerna. För att förhindra eller förbättra 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 visceral 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.



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.



Vad är skelettmuskulatur?

Muskler 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.

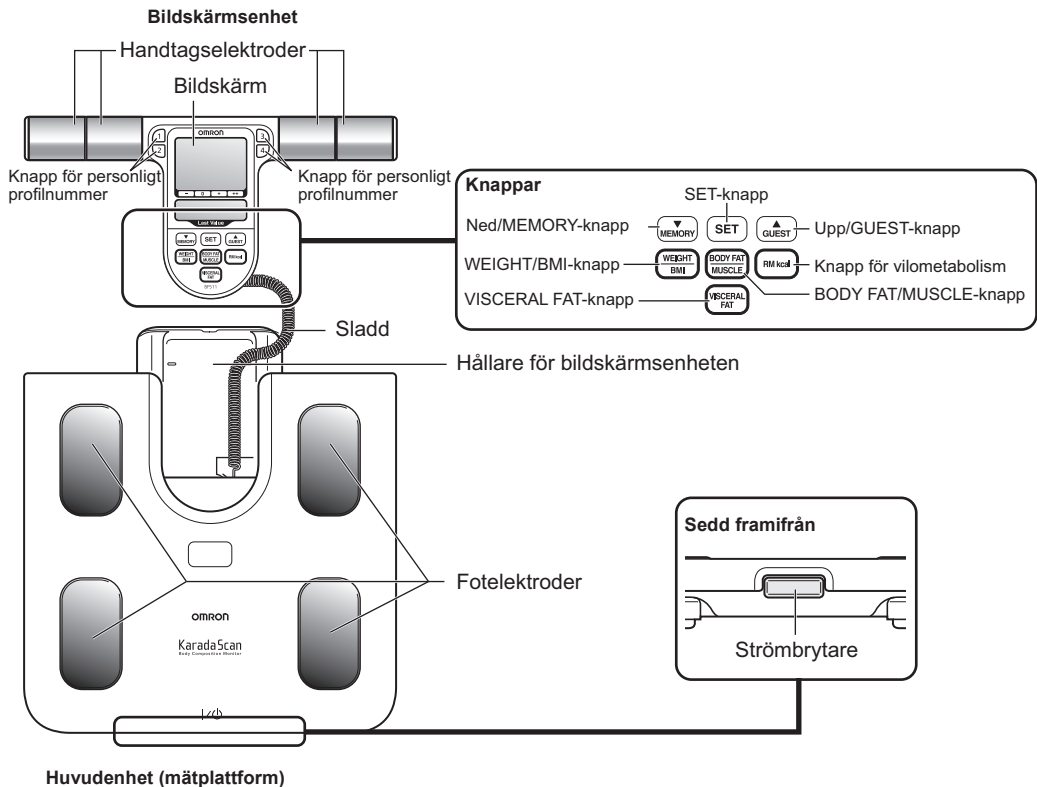
Varför de beräknade resultaten kan skilja sig från den verkliga kroppsfettsprocenten

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 vältränade 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.

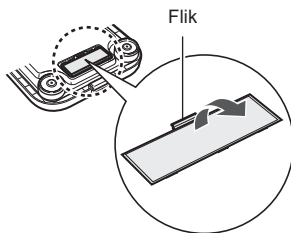
1. Känn din enhet



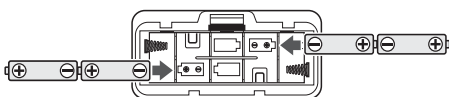
2. Sätta i och byta batterierna

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.

3. Ställa in och lagra personliga data

För att kunna mäta kroppssammansättning måste du ställa in dina personliga data (ålder, kön, längd).

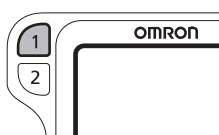
1. Slå på enheten.

"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.

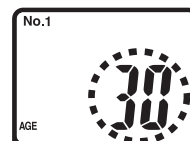
Den inställda standardåldern blinkar på skärmen.



3. [STÄLL IN ÅLDER SÅ HÄR]

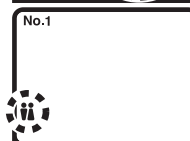
Inställningsområde: 6–80 år

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 måtenhet

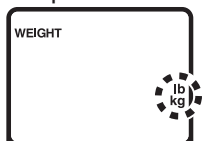
Du kan ändra de måtenheter som används för längd- och viktinställningarna.

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 måtenheterna. Denna ändring gäller tills du ändrar måtenheterna 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.

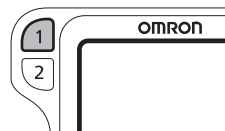
1) Ditt nummer blinkar en gång på skärmen.

2) Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

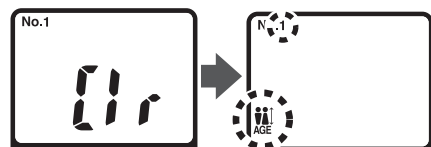
Den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

**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.

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:



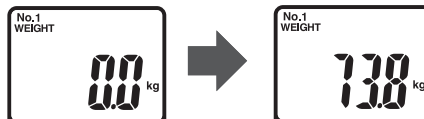
Dina personliga data finns inte sparade under det personliga profilnummer som du har valt. Läs i avsnitt 3 hur du lagrar personliga data.

Om du inte har personliga data lagrade i enheten (GUEST-läge):

- 1) Tryck på GUEST-knappen samtidigt som du håller i 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.

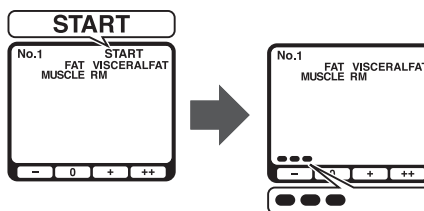
- 1) Ställ dig på huvudenheten och placera fötterna på fotelektrodena med vikten jämnt fördelad.



Din vikt visas på skärmen, varefter viktresultatet blinkar två gånger.

Enheten börjar sedan mäta kroppsfettsprocent, visceral fettinnehåll, skelettmuskelprocent, BMI och vilometabolism.

- 2) När "START" visas på skärmen sträcker du ut armarna rakt fram i 90° vinkel från kroppen.

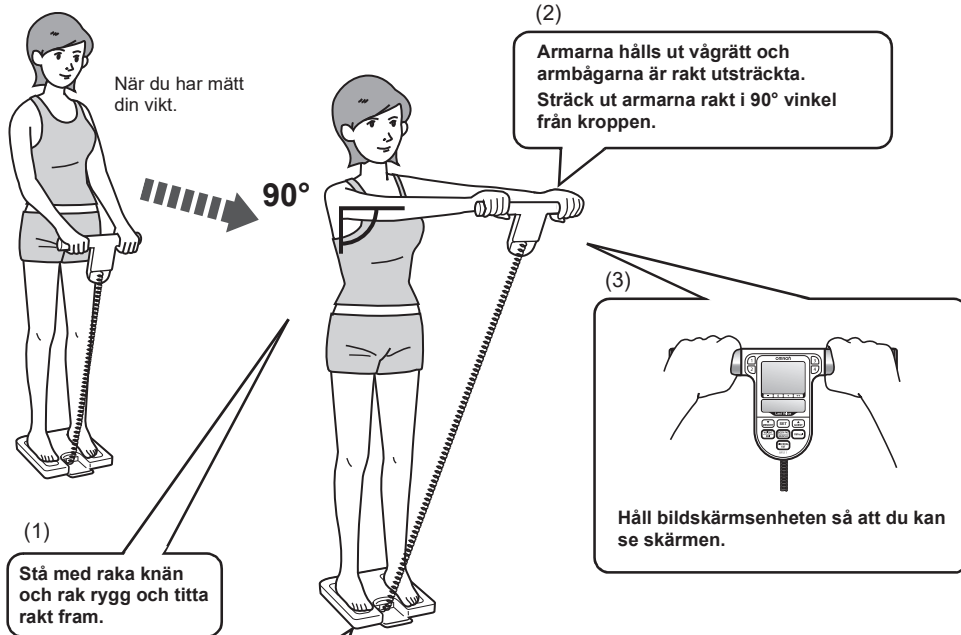


Indikatorerna i mätförloppsindikatorn nederst på skärmen visas gradvis från vänster till höger.

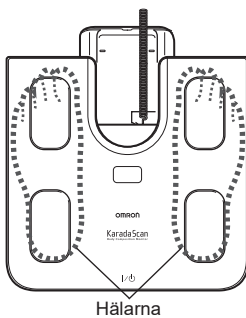
- 3) När mätningen är klar visas din vikt igen. Nu kan du stiga av enheten.



Rätt kroppsställning för mätning



Ställ dig barfota på huvudenheten.



- Kontrollera att du står med hälarne så som visas på bilden. Stå med vikten jämnt fördelad på mätplattan.

Tryck handflatorna ordentligt mot handtagselektrodena.



Placera långfingret i fördjupningen på baksidan av handtagselektrodena.

Håll de inre handtagselektrodena ordentligt mot tummen och pekfingret.

Håll de yttre handtagselektrodena med ringfingret och lillfingret.

Ställningar som ska undvikas under mätning

Rörelse under mätning

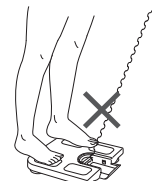
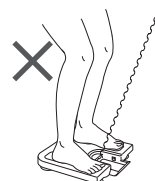
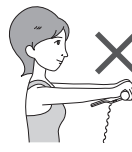
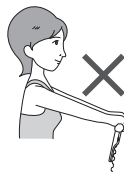
Böjda armar

Armarna för lågt eller för högt

Skärmen vänd uppåt

Böjda knän

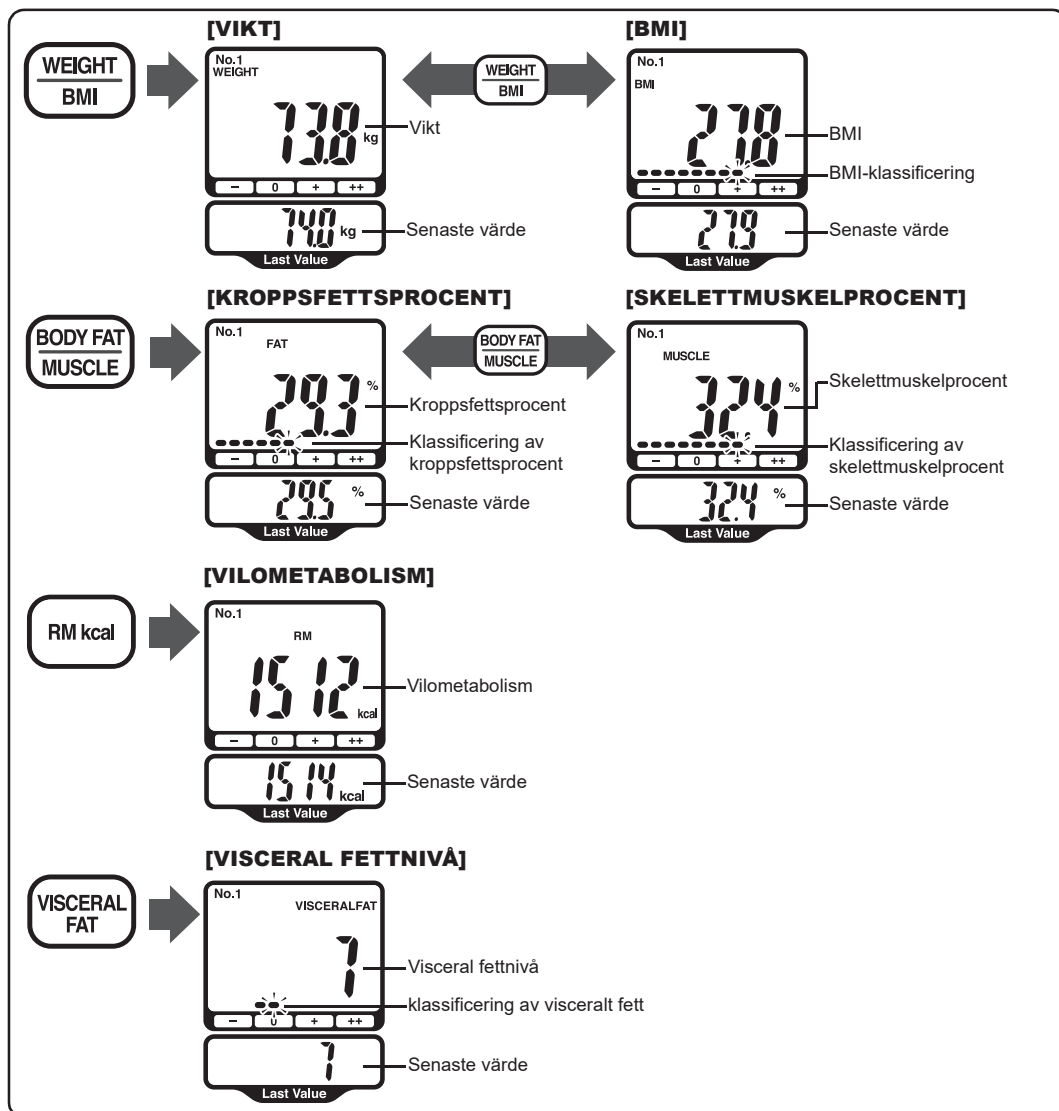
Står på enhetens kant



4. Göra en mätning

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 kropps fettprocent, 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 %	

SV

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				BMI-skattning
		-	0	+	++	
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, Världshälsorganisationen.

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	Korrigerig
	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.	<ul style="list-style-type: none"> 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	Korrigerig
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.

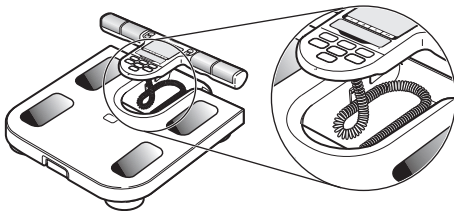
8. Så här sköter och förvarar du enheten

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	Kroppssammansättningsanalyser
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)/+ (övertikt)/++ (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
Inställningsvärden	Klassificering av visceral fettnivå: 0 (normal)/+ (hög)/++ (mycket hög); 3 nivåer med 3 undernivåer för varje
	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] × 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.

CE0197 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.

<p>Tillverkare</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN</p>
<p>EU-representant</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLÄNDERNA www.omron-healthcare.com</p>
<p>Importör i EU</p>	
<p>Produktionsenhet</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Kina</p>
<p>Dotterbolag</p>	<p>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</p>
	<p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors</p>
	<p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors</p>

