

# BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E) Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

## • Kullanım Kılavuzu

TR

OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu üniteyi kullanmadan önce, bu Kullanım Kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun ve üniteyi güvenli ve talimatlara uygun şekilde kullanın. Bu Kullanım Kılavuzunu daha sonra başvurmak üzere ulaşabileceğiniz bir yerde saklayın.

# BF511(HBF-511T-E/HBF-511B-E) Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti

Değerli müşteri,

Bu yüksek kaliteli OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aletini satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu tıbbi cihazla aşağıdaki vücut kompozisyonu parametrelerini hassas bir şekilde ölçebileceğiniz ve sonuçları hemen yorumlayabileceksiniz:

- Vücut Yağı (% cinsinden)
- İç Organlardaki Yağ (en fazla 30 seviye)
- Vücut Kitle İndeksi (BMI)
- İskelet Kasları (% cinsinden)

Ek olarak, Dinlenme Metabolizması Oranının hesaplanması (kcal cinsinden), günlük kalori gereksinimini belirler ve kilo verme programı için bir referans işlevi görebilir.

Hem elleri hem de ayakları kullanan benzersiz OMRON 8 sensörlü teknoloji tüm vücut ölçümlerinin en doğru yöntemlerinden birini sağlar.

OMRON Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti BF511, 6 yaş yukarısı çocuklar ve yetişkinler için uygundur ve 150 kg'a kadar kişilerin ağırlığını ölçebilir.

Bu ünite, bu kullanım kılavuzunu anlayabilen yetişkinler tarafından çalıştırılmaya yöneliktir.



Münferit işlevler hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen üniteyi kullanmaya başlamadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun.

Bu kullanım kılavuzunu daha sonra başvurmak üzere saklayın. Bu üniteyi, bu kullanım kılavuzunda belirtilen amaçlar dışında kullanmayın.

## İçindekiler

### Üniteyi kullanmadan önce

Güvenlikle ilgili Notlar .....	2
Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler .....	3

### Kullanım talimatları

1. Ünitenizi Tanıyın .....	5
2. Pillerin Takılması ve Değiştirilmesi .....	5
3. Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması .....	6
4. Ölçüm Yapma .....	8
5. Sadece Kilonun Ölçülmesi.....	12




### Bakım

6. Hata Göstergeleri.....	13
7. Sorun Giderme.....	13
8. Ünitenin Bakımı ve Saklanması.....	14
9. Teknik Veriler.....	15

TR

## Güvenlikle İlgili Notlar

Semboller ve açıklamalar aşağıda verilmektedir:

 <b>Tehlike:</b>	Uygunsuz kullanım ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olacak tehlikelere yol açabilir.
 <b>Uyarı:</b>	Uygunsuz kullanım, ölüm ya da ciddi yaralanmaya neden olabilir.
 <b>Dikkat:</b>	Uygunsuz kullanım yaralanmaya ya da ünitenin zarar görmesine neden olabilir.

### **Tehlike:**

- Bu üniteyi, kesinlikle aşağıda belirtilen elektrikli tıbbi cihazlarla birlikte kullanmayın:
- (1) Kalp pilleri gibi elektronik tıbbi implantlar.
- (2) Yapay kalp/akciğer gibi elektronik yaşam destek sistemleri.
- (3) Elektrokardiyograf gibi taşınabilir elektronik tıbbi cihazlar.



Bu ünite bu cihazların arızalanmasına neden olarak bu cihazları kullanan kişiler için ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

### **Uyarı:**

- Doktorunuza ya da bir uzmana danışmadan kesinlikle kilo vermeye ya da egzersiz yapmaya başlamayın.
- Bu üniteyi ıslak zemin gibi kaygan yüzeylerde kullanmayın.
- Üniteyi çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın. Çocuklar yutarsa boğulma tehlikesine neden olabilecek küçük parçalar içerir.
- Ekranın kablosu bebeklerin kazayla boğulmasına neden olabilir.
- Ünitenin üzerine atlayarak çıkmayın ya da ünitenin üzerinde zıplamayın.
- Üniteyi vücudunuz ve/veya ayaklarınız ıslakken, örneğin banyo yaptıktan sonra kullanmayın.
- Ana ünitenin üzerine çıplak ayakla çıkın. Ana ünite üzerine ayağınızda çorap varken çıkmanız kaymanıza ve yaralanmanıza neden olabilir.
- Ana ünitenin kenarına ya da ekranın bulunduğu alanın üzerine çıkmayın.
- Engelli ya da fiziki olarak güçsüz olan kişilerin üniteyi kullanması durumunda daima başka bir kişinin yardımcı olması gerekmektedir. Ünitenin üzerine çıkarken bir tirabzan ya da benzeri bir şey kullanın.
- Pilin içindeki sıvı gözünüze kaçarsa, gözlerinizi derhal bol suyla çalkalayın. Derhal doktorunuza başvurun.
- Cihaz bozulduğunda, ısınabilir. Olası sıcaklık artışı olan alanlar:  
(1) Pil bölmesi alanı etrafı: 105°C (maks.)  
(2) Elektrotlar ve çalıştırma düğmeleri: 48°C (maks.)  
Cihaz bozulur ve çalışmazsa, kullanmayı hemen durdurun. Elektrotları uygulamayın ya da 10 veya daha uzun süre çalıştırma düğmelerine dokunmayın.

### **Dikkat:**

- Bu ünite sadece evde kullanıma yöneliktir. Hastane ya da tıbbi tesisler gibi profesyonel kullanımlar için tasarlanmamıştır.
- Ana üniteyi veya ekran ünitesini sökmeyin, onarmayın ya da üzerinde değişiklik yapmayın.

- Ölçüm sırasında, bu cihazın 30 cm yakınında cep telefonu veya elektromanyetik alanlar yayan başka elektrikli cihazların bulunmadığından emin olun. Aksi halde, cihaz yanlış çalışabilir ve/veya yanlış ölçüme neden olabilir.
- Üniteyi saklarken ekran bölümünün zarar görmemesine özen gösterin. Çok güçlü bastırırsanız parmaklarınız ana ünite ile tutma kolu arasına sıkışabilir.
- Bu ünite için uygun olmayan pilleri kullanmayın. Pilleri, kutupları yanlış yönde olacak şekilde takmayın.
- Eski pilleri hemen yeni pillerle değiştirin.
- Pilleri ateşe atmayın.
- Pilin içindeki sıvı cildinize ya da giysinize bulaşırsa, sıvının bulaştığı yeri derhal bol suyla yıkayın.
- Üniteyi uzun süre kullanmayacaksınız (yaklaşık üç ay veya daha fazla) pilleri üniteden çıkarın.
- Farklı tipteki pilleri bir arada kullanmayın.
- Eski pilleri ve yeni pilleri bir arada kullanmayın.
- Ünitenin üzerine çıkmadan önce ekran ünitesini ana üniteden çıkarın. Ekran ünitesini ana ünitenin üstüne çıkarken çıkarmaya çalışırsanız denginizi kaybedebilirsiniz ve düşebilirsiniz.

### **Genel Öneriler:**

- Üniteyi, halı ya da benzeri ürünle kaplanmış zemin üzerinde kullanmayın. Ölçüm doğru şekilde yapılamayabilir.
- Bu üniteyi nemin çok fazla olduğu ortamlarda bırakmayın ve üzerine su sıçramasına dikkat edin.
- Bu üniteyi ısı kaynaklarının yakınına ya da klimanın altına koymayın ve doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.
- Bu üniteyi, bu kullanım kılavuzunda belirtilen amaçlar dışında kullanmayın.
- Ekran ünitesinin ana üniteye bağlı olan kordonunu aşırı kuvvet uygulayarak çekmeyin.
- Hassas bir alet olduğundan üniteyi düşürmeyin, sarsmayın ya da güçlü darbelerle maruz bırakmayın.
- Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.
- Ekran ünitesini ya da ana üniteyi suyla yıkamayın.
- Üniteyi benzin, boya tineri, alkol ya da diğer uçucu maddelerle silmeyin.
- Üniteyi kimyasallara ya da aşındırıcı neme maruz kalacağı yerlerde kullanmayın.
- Pili önerilen süre kadar kullanın.

Teknik Veriler Bölümündeki "Elektro Manyetik Uyumluluk (EMC) ile ilgili önemli bilgiler" bölümünü okuyun.

## Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler

### Vücut kompozisyonu hesaplama prensipleri

#### Vücut yağının elektrik iletkenliği düşüktür

BF511, vücut yağ yüzdesini Biyoelektrik Empedans (BI) yöntemiyle ölçer. Kaslar, kan damarları ve kemikler, elektriği kolayca ileten yüksek su içeriğine sahip vücut dokularıdır. Vücut yağı, elektrik iletkenliğinin az olduğu bir dokudur. BF511, yağlı doku miktarını tespit etmek için vücudunuza 500 µA'dan az ve 50 kHz'lik son derece zayıf bir elektrik akımı gönderir. Bu zayıf elektrik akımı BF511 çalışırken hissedilmemektedir.

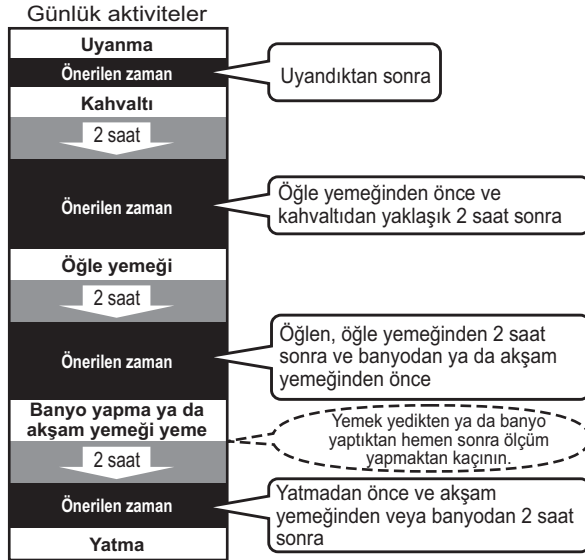
Bu ürün vücut kompozisyonunu belirlemek için, OMRON'un vücut kompozisyonu verilerine dayanan sonuçlar sunmak üzere boy, kilo, yaş ve cinsiyet bilgilerinizle birlikte elektrik empedansı kullanır.

#### Dalgalanmaların etkisini önlemek için tüm vücudu ölçer

Gün boyunca, vücuttaki su miktarı, kademeli olarak alt uzuvlara doğru yön değiştirir. Akşamları ya da geceleri bacakların ve ayak bileklerinin şişme nedeni budur. Üst vücuttaki ve alt vücuttaki su oranı sabahları ve akşamları farklılık gösterir ve bu vücudun elektrik empedansının da değiştiği anlamına gelir. BF511 ölçüm yapmak üzere her iki ayak ve el için elektrotlar kullandığından, bu dalgalanmaların ölçüm sonuçlarına yansıyan etkilerini azaltabilir.

#### Önerilen ölçüm zamanları

Vücut yağ yüzdenizdeki normal değişikliklerin farkına varmanız obeziteyi önlemenize ya da azaltmanıza yardımcı olabilir. Günlük programınız içinde vücut yağ yüzdelerinin değiştiği zamanları bilmek, vücut yağınızın kesin durumunu bilmenize yardımcı olacaktır. Bu ünitenin, aynı ortamda ve aynı günlük koşullar altında kullanılması önerilir. (Tabloya bakın)



#### Aşağıdaki Durumlarda Ölçüm Yapmaktan Kaçınin:

- Yoğun egzersiz, banyo ya da sauna sonrası.
- Alkol ya da yüksek miktarda su içtikten veya yemekten sonra (yaklaşık 2 saat).

Aşağıdaki fiziksel koşullar altında ölçüm yapılırsa, vücuttaki su miktarının değişmesi nedeniyle hesaplanan vücut kompozisyonu geçerli orana göre belirgin şekilde değişiklik gösterebilir.

#### BMI (Vücut Kitle İndeksi) nedir?

BMI, bir kişinin kilosu ile boyu arasındaki oranı belirlemek için aşağıdaki basit formülü kullanır.

$$\text{BMI} = \frac{\text{ağırlık (kg)}}{\text{boy (m)}^2}$$

OMRON BF511, BMI sınıflandırmanızı hesaplamak için kişisel profil numaranızda saklanan boy bilgisini ya da Misafir Modunda girilen bilgiyi kullanır.

BMI ile belirlenen yağ seviyesi uluslararası standardın üstündeyse, yaygın hastalıklara yakalanmaya olasılığı artar. Ancak, tüm yağ türleri BMI ile belirlenemez.

## Vücut Yağ Yüzdesi Nedir?

Vücut yağ yüzdesi, vücuttaki yağ kütlelerinin toplam vücut ağırlığına oranının yüzde cinsinden ifadesidir.

$$\text{Vücut yağ yüzdesi (\%)} = \left\{ \frac{\text{Vücut yağ kitlesi (kg)}}{\text{Vücut ağırlığı (kg)}} \right\} \times 100$$

Cihaz, vücut yağ yüzdenizi hesaplamak için BI yöntemini kullanır.

Yağın vücudun nerelerine dağıldığına bağlı olarak iç organlardaki yağ ya da subkütan yağ olarak sınıflandırılır.

## İç Organlardaki Yağ Seviyesi Nedir?

### İç organlardaki yağ = iç organları çevreleyen yağ

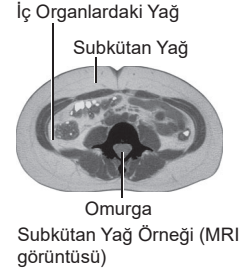
İç organlardaki aşırı yağlanmanın, hiperlipidemi ve diyabet gibi yaygın hastalıklara neden olabilen kan dolaşımındaki yağ seviyesi artışına ve insülinin kan dolaşımıyla enerjiye dönüşme ve hücreler tarafından kullanıma özelliğinde bozulmaya yol açtığı düşünülmektedir. Bu yaygın hastalıkları önlemek ya da bu hastalıklara yol açan koşulları düzeltmek için iç organlardaki yağ seviyesinin kabul edilebilir seviyeye düşürülmesi çok önemlidir. İç organlarındaki yağ seviyesi yüksek olan kişilerin midelerinin büyük olması söz konusudur. Ancak, bu her zaman geçerli olan bir durum değildir ve iç organlardaki yağ seviyesinin yüksek olması metabolik obeziteye neden olabilir. Metabolik obezite (normal kiloda iç organlarda obezite), kişinin kilosunu boyu için belirlenen standartta ya da bu standardın altında olsa da ortalamadan üstünde olan yağ seviyelerini belirtmektedir.



## Subkütan Yağ nedir?

### Subkütan yağ = derinin altındaki yağ

Subkütan yağ yalnızca mide çevresinde değil aynı zamanda kolların üst kısmında, kalça ve baldırlarda birikebilir ve vücut oranlarında bozulmaya neden olabilir. Bir hastalık riskiyle doğrudan bağlantılı olmasa da kalp üstündeki basıncı artırdığı ve diğer komplikasyonlara neden olduğu düşünülmektedir. Subkütan yağ bu ünite tarafından görüntülenmez ancak vücut yağ yüzdesine dahildir.



## İskelet Kasları nedir?

Kaslar, kalp gibi iç organlardaki kaslar ve vücudu hareket ettirmek için kullanılan kemiklere bağlı iskelet kasları olmak üzere ikiye ayrılır. İskelet kasları egzersiz ve diğer faaliyetlerle artırılabilir.

İskelet kasları oranının artırılması, vücudun enerjisi yağa dönüşme olasılığını azaltarak daha kolay yakmasını ve enerjik bir yaşam şekline daha kolay ulaşılmasını sağlar.

## Dinlenme Metabolizması Nedir?

Faaliyet seviyesi ne olursa olsun, vücudun günlük işlevlerini yerine getirmesi için minimum seviyede kalori alınması gerekmektedir. Dinlenme metabolizması olarak bilinen bu vücudunuzun işlevlerini yerine getirmesi için yeterince enerji sağlamak üzere ne kadar kalori almanız gerektiğini belirtir.

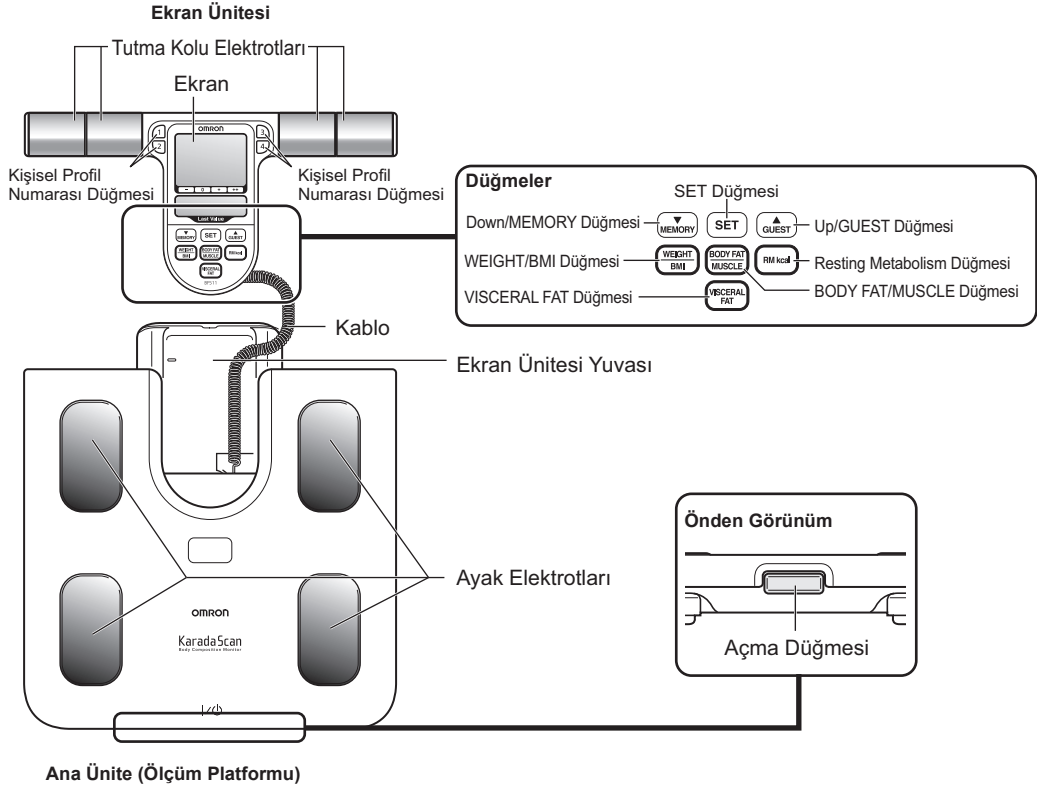
### **Hesaplanan sonuçların gerçek vücut yağ yüzdesinden farklı olabilmemesinin nedeni**

Bu üniteyle ölçülen vücut yağ yüzdesi aşağıdaki durumlarda gerçek vücut yağ yüzdesinden belirgin derecede farklı olabilir:

Yaşlılar (81 yaşından büyük) / Ateşli hastalar / Vücut geliştiriciler veya yoğun antrenman yapan sporcular / Diyaliz tedavisi gören hastalar / Kemik yoğunluğu çok düşük olan osteoporoz hastaları / Hamile kadınlar / Şişkinliği olan kişiler.

Bu farklar, vücut sıvısı ve/veya vücut kompozisyonu oranlarının değişmesiyle ilgili olabilir.

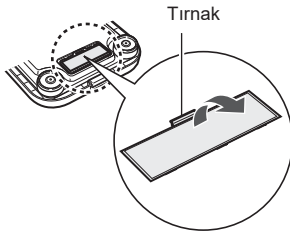
# 1. Ünitenizi Tanıyın



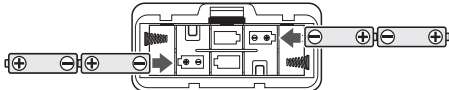
# 2. Pillerin Takılması ve Değiştirilmesi

1. Ana ünitenin arkasındaki pil kapağını açın.

- 1) Pil kapağını çıkarmak için kapaktaki tırnağı bastırın.
- 2) Resimde gösterilen şekilde yukarı doğru çekin.



2. Pilleri, kutupları pil kapağının içinde belirtilen şekilde doğru yerleşecek şekilde takın.



3. Pil kapağını kapatın.

## Pil Ömrü ve Pilin Değiştirilmesi

Pil zayıf göstergesi (  ) yandığında, dört pili de yenileriyle değiştirin.

Hafızaya kaydedilen bilgiler piller çıkarılsa bile hafızada kalır.

- Pilleri, üniteyi kapattıktan sonra değiştirin.
- Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.
- Dört adet AA pilin ömrü yaklaşık 1 yıldır (günde dört kez ölçüm yapılması durumunda).
- Üniteyle birlikte verilen piller yalnızca deneme amaçlı olduğundan ömürleri daha kısa olabilir.

### 3. Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması

Vücut kompozisyonunun ölçülmesi için kişisel bilgilerinizin (yaş, cinsiyet, boy) ayarlanması gerekir.

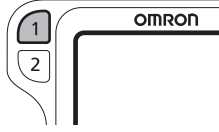
#### 1. Üniteyi açın.

Ekranda "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir.



\* "0.0 kg" görüntülenene kadar bekleyin.

#### 2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

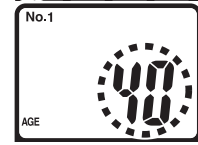


1) Seçilen numara ekranda yanıp söner.



2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

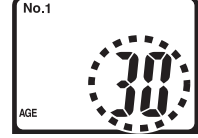
Ardından, varsayılan yaş ayarı ekranda yanıp söner.



#### 3. [YAŞI AYARLAMAK İÇİN]

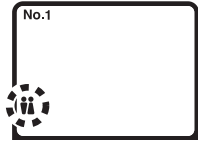
Ayar aralığı: 6 ile 80 yaş

1) Yaşı ayarlamak için ▲ veya ▼ düğmesine basın.



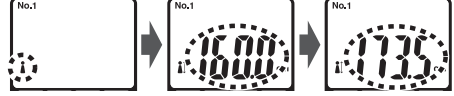
2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

Ardından, ekranda cinsiyet sembelleri yanıp söner.



#### 4. [CİNSİYET VE BOYU AYARLAMAK İÇİN]

Cinsiyeti ♂ (MALE) ya da ♀ (FEMALE) olarak ayarların ve boy ayarını yapın.



Tüm ayarlar onaylamanız için görüntüledikten sonra, ekranda "0.0 kg" görüntülenir.

Bu, ayarının tamamlanmasını sağlar.

#### Ölçüm Biriminin Seçilmesi

Boy ve kilo ayarları için kullanılan ölçüm birimlerini değiştirebilirsiniz.

#### 1. Üniteyi açın.

Ekranda "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir.  
Ekranda "0.0 kg" görüntülenene kadar bekleyin.

#### 2. Ekranda "lb" ya da "kg" yanıp sönene kadar ▼ düğmesine basın.



#### 3. "kg" ya da "lb" seçeneğini seçmek için ▲/▼ düğmesine basın.

"cm" ya da "in" ayarı da otomatik olarak değişir.

#### 4. Onaylamak için SET düğmesine basın.

Tüm boy ve kilo ölçümleri yeni ölçüm birimleri kullanılarak görüntülenir. Yapılan değişiklik, tekrar değişiklik yapılana kadar geçerli kalır.

**Kişisel Verilerin Değiştirilmesi****1. Üniteyi açın.**

Ekranda "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir. Ekranda "0.0 kg" görüntülenene kadar bekleyin.

**2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.**

1) Numaranız ekranda bir kez yanıp söner.

2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

Ardından, seçilen yaş ayarı ekranda yanıp söner.



3. ▲ veya ▼ düğmesini kullanarak, seçilen öğeyi değiştirin ve SET düğmesine basın. Ekran sırayla yaş, cinsiyet ve boy ayarlarını gösterecektir.

**Kişisel Verilerin Silinmesi****1. Üniteyi açın.**

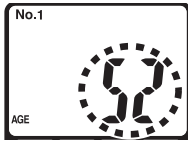
Ekranda "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir. Ekranda "0.0 kg" görüntülenene kadar bekleyin.

**2. Bir kişisel profil numarası seçmek için Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.**

1) Numaranız ekranda bir kez yanıp söner.

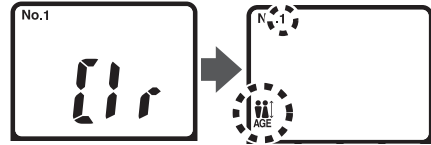
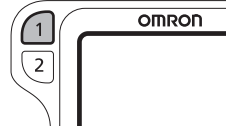
2) Onaylamak için SET düğmesine basın.

Ardından, seçilen yaş ayarı ekranda yanıp söner.

**3. Kişisel verileri silin.**

İki saniyeden uzun süre Kişisel Profil Numarası düğmesine basın.

Ekranda "Clr" ibaresi belirir ve kişisel veriler hafızadan silinir.

**Açma Düğmesi**

Aşağıdaki durumlarda alet otomatik olarak kapanacaktır:

1. Ekranda "0.0 kg" ibaresi görüntülenirken ölçüm cihazı bir dakika süreyle kullanılmadığında.
2. Kişisel verilerin girilmesi sırasında 5 dakika süreyle hiçbir bilgi girilmediğinde.
3. Ölçüm sonuçları görüntüledikten sonra ölçüm cihazı 5 dakika süreyle kullanılmadığında.
4. Yalnızca kilo ölçümü yapılırken, sonuç görüntüledikten beş (5) dakika sonra.



## 4. Ölçüm Yapma

Ölçümlerin düz ve sert bir yüzeyde yapılması gerekir.

### 1. Üniteyi açın.

Ekran "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir.



\* Ekran 0.0 kg belirmeden önce ünitenin üstüne çıkarsanız, "Err" hata mesajı görüntülenir.

### 2. Ekran "0.0 kg" görüntülediğinde ekran ünitesini çıkarın.

**Not:** Ekran "0.0 kg" görüntülenene kadar ekran ünitesini çıkarmayın. Aksi takdirde, ekranın ağırlığı vücut ağırlığınıza eklenir ve hatalı sonuçlar elde etmenize neden olur.

### 3. Kişisel profil numaranızı seçin.

Ekran ünitesini tutarak kayıtlı Kişisel Profil Numarası düğmesine basın. Seçilen numara bir kez yanıp söndükten sonra görüntülenecektir.

**Aşağıdaki ekranın görüntülenmesi durumunda:**



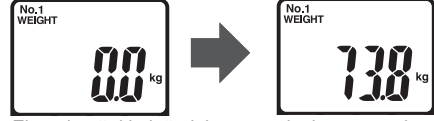
Kişisel bilgileriniz seçmiş olduğunuz kişisel profil numarasına kayıtlı değildir. Kişisel verilerinizi kaydetmek için Bölüm 3'e bakın.

### **Kişisel verileriniz üniteye kayıtlı değilse (GUEST modu):**

- 1) Ekran ünitesini tutarken GUEST düğmesine basın.
- 2) GUEST (KONUK) göstergesi olan "G" ekranda görüntülenir.
- 3) Kişisel verilerinizi girin (yaş, cinsiyet ve boy). Bölüm 3, Kişisel Verilerin Ayarlanması ve Saklanması bölümündeki 3 ila 4 adımlarını okuyun.

### 4. Ölçüme başlayın.

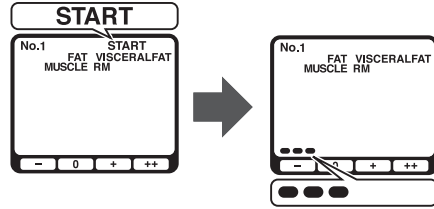
- 1) Ana ünitenin üstüne çıkın ve ağırlığınız eşit şekilde dağılacak şekilde ayaklarınızı ayak elektrotlarının üstüne yerleştirin.



Ekran ağırlık değerinizi görüntülenir ve sonra bu değer iki kez yanıp söner.

Ardından ünite vücut yağ yüzdenizi, iç organlardaki yağ seviyenizi ve iskelet kasları yüzdenizi, BMI ve dinlenme metabolizmanızı ölçmeye başlar.

- 2) Ekran "START" ibaresi görüntülediğinde kollarınızı vücudunuza göre 90° derece ileri doğru uzatın.

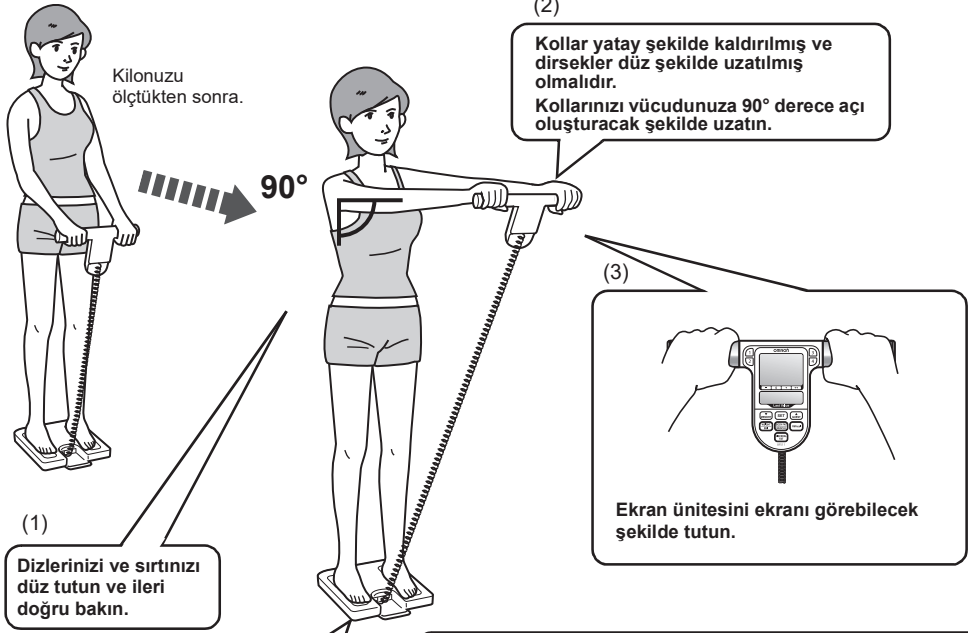


Ekranın alt kısmındaki ölçüm durum çubuğunda bulunan göstergeler soldan sağa kademeli olarak görüntülenir.

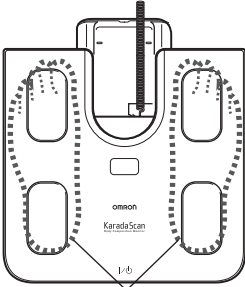
- 3) Ölçüm tamamlandıktan sonra ağırlığınız tekrar görüntülenir. Bu aşamada ünitenin üstünden inebilirsiniz.



### Ölçüm İçin Doğru Duruş Şekli



Ana ünitenin üzerine çıplak ayakla çıkın.



- Her iki topuğunuzun da gösterildiği gibi konumlandırıldığından emin olun. Ünitenin üzerine ağırlığınız ölçüm platformunda eşit dağılacak şekilde çıkın.

Avuç içlerinizi tutma kolundaki elektrotların üzerine yerleştirin.



Orta parmağınızı, tutma kolundaki elektrotların arkasında bulunan girintiye yerleştirin.

İç taraftaki tutma kolu elektrotlarını başparmağınızın ve işaret parmağınızla tutun.

Dış taraftaki elektrotları yüzük parmağınız ve serçe parmağınızla kavrayın.

### Ölçüm Sırasında Kaçınılması Gereken Duruş Şekilleri

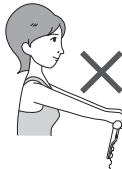
Ölçüm sırasında hareket etme



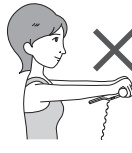
Kolların bükülmesi



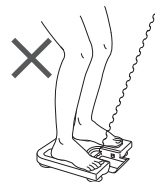
Kolların çok aşağıda ya da çok yukarıda tutulması



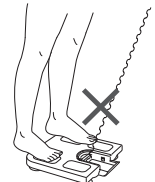
Ekranın yukarı doğru bakması



Dizlerin bükülmesi

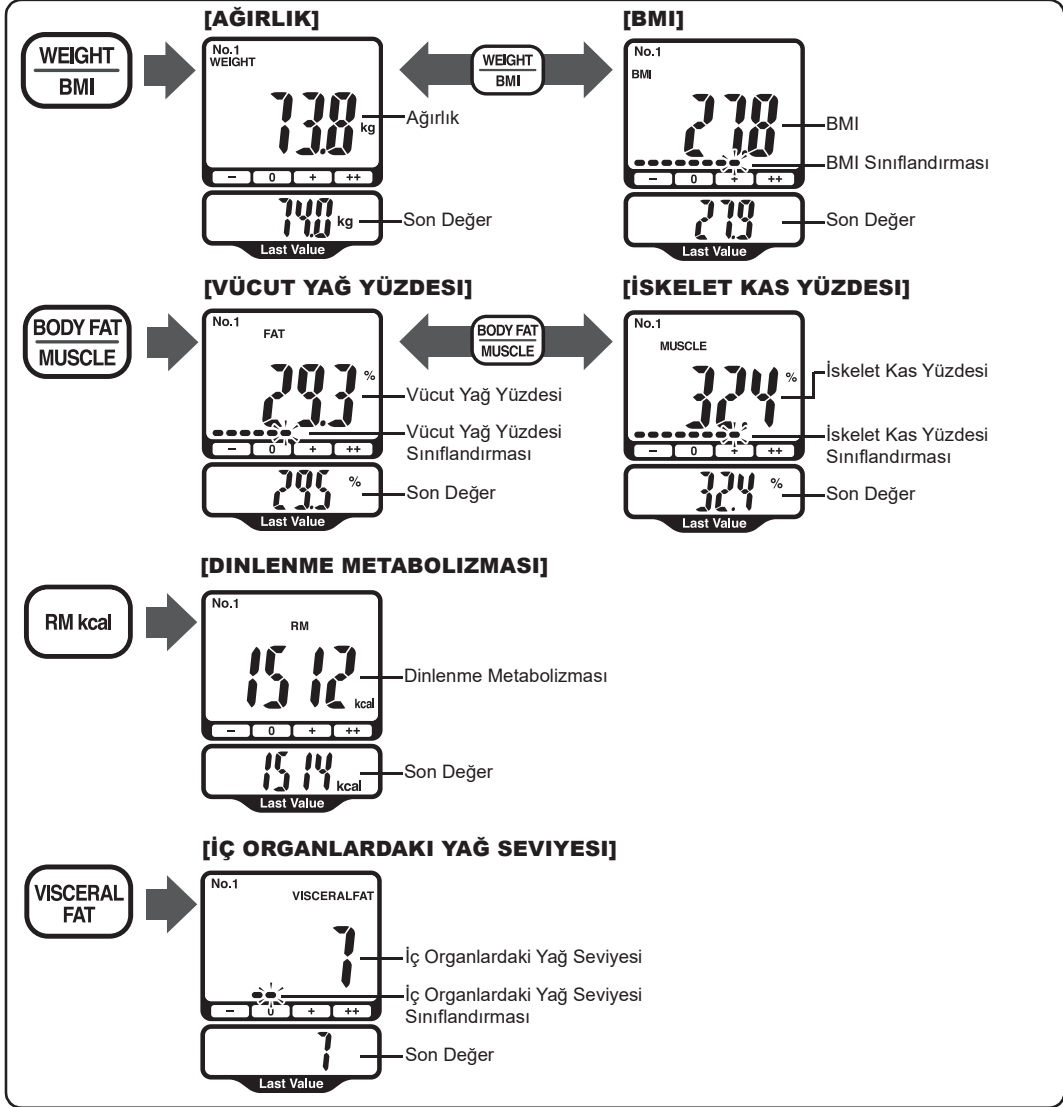


Ünitenin tek bir kenarına çıkılması



## 5. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.

İstenen ölçüm sonuçlarını görüntülemek için ilgili düğmeye basın. Önceki ölçümün son değerleri ekranın Last Value (Son Değer) alanında gösterilir.



**Not:** Çocuklar için (6 ile 17 yaş), bu ünite ağırlığı, vücut yağ yüzdesi sınıflandırmasını, iskelet kasları yüzdesini, BMI ve BMI sınıflandırmasını ve dinlenme metabolizmasını görüntüler.

### Vücut Yağ Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması

Aşağıdaki tablo HD McCarthy v.d., International Journal of Obesity, Sayı 30, 2006 ve Gallagher v.d., American Journal of Clinical Nutrition, Sayı 72, Eylül 2000 araştırmasına dayanmaktadır ve Omron Healthcare tarafından dört düzeye ayrılmıştır.

Cinsiyet	Yaş	- (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	6	< %13,8	%13,8 - 24,9	%25,0 - 27,0	≥ %27,1
	7	< %14,4	%14,4 - 27,0	%27,1 - 29,6	≥ %29,7
	8	< %15,1	%15,1 - 29,1	%29,2 - 31,9	≥ %32,0
	9	< %15,8	%15,8 - 30,8	%30,9 - 33,8	≥ %33,9
	10	< %16,1	%16,1 - 32,2	%32,3 - 35,2	≥ %35,3
	11	< %16,3	%16,3 - 33,1	%33,2 - 36,0	≥ %36,1
	12	< %16,4	%16,4 - 33,5	%33,6 - 36,3	≥ %36,4
	13	< %16,4	%16,4 - 33,8	%33,9 - 36,5	≥ %36,6
	14	< %16,3	%16,3 - 34,0	%34,1 - 36,7	≥ %36,8
	15	< %16,1	%16,1 - 34,2	%34,3 - 36,9	≥ %37,0
	16	< %15,8	%15,8 - 34,5	%34,6 - 37,1	≥ %37,2
	17	< %15,4	%15,4 - 34,7	%34,8 - 37,3	≥ %37,4
	18 - 39	< %21,0	%21,0 - 32,9	%33,0 - 38,9	≥ %39,0
	40 - 59	< %23,0	%23,0 - 33,9	%34,0 - 39,9	≥ %40,0
60 - 80	< %24,0	%24,0 - 35,9	%36,0 - 41,9	≥ %42,0	
Erkek	6	< %11,8	%11,8 - 21,7	%21,8 - 23,7	≥ %23,8
	7	< %12,1	%12,1 - 23,2	%23,3 - 25,5	≥ %25,6
	8	< %12,4	%12,4 - 24,8	%24,9 - 27,7	≥ %27,8
	9	< %12,6	%12,6 - 26,5	%26,6 - 30,0	≥ %30,1
	10	< %12,8	%12,8 - 27,9	%28,0 - 31,8	≥ %31,9
	11	< %12,6	%12,6 - 28,5	%28,6 - 32,6	≥ %32,7
	12	< %12,3	%12,3 - 28,2	%28,3 - 32,4	≥ %32,5
	13	< %11,6	%11,6 - 27,5	%27,6 - 31,3	≥ %31,4
	14	< %11,1	%11,1 - 26,4	%26,5 - 30,0	≥ %30,1
	15	< %10,8	%10,8 - 25,4	%25,5 - 28,7	≥ %28,8
	16	< %10,4	%10,4 - 24,7	%24,8 - 27,7	≥ %27,8
	17	< %10,1	%10,1 - 24,2	%24,3 - 26,8	≥ %26,9
	18 - 39	< %8,0	%8,0 - 19,9	%20,0 - 24,9	≥ %25,0
	40 - 59	< %11,0	%11,0 - 21,9	%22,0 - 27,9	≥ %28,0
60 - 80	< %13,0	%13,0 - 24,9	%25,0 - 29,9	≥ %30,0	

TR

### İç Organlardaki Yağ Seviyesi Sonucunun Yorumlanması

İç Organlardaki Yağ Seviyesi	Seviye Sınıflandırması
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Yüksek)
15 - 30	++ (Çok Yüksek)

Omron Healthcare şekillerine uygun olarak

**BMI Sonucunun Yorumlanması**

BMI	BMI (WHO tarafından belirtilmiştir)	BMI Sınıflandırma Çubuğu				BMI Oranı
		-	0	+	++	
BMI < 18,5	- (Zayıf)	■				7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ BMI < 25	0 (Normal)	■■■	■■■			18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ BMI < 30	+ (Fazla Kilolu)	■■■■■	■■■■■	■■■		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ BMI	++ (Obez)	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■	30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Yukarıda belirtilen indeksler, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilen obezite değerlerini gösterir.

**İskelet Kası Yüzdesi Sonucunun Yorumlanması (yetişkinler için)**

Cinsiyet	Yaş	- (Düşük)	0 (Normal)	+ (Yüksek)	++ (Çok Yüksek)
Kadın	18-39	< %24,3	%24,3 - 30,3	%30,4 - 35,3	≥ %35,4
	40-59	< %24,1	%24,1 - 30,1	%30,2 - 35,1	≥ %35,2
	60-80	< %23,9	%23,9 - 29,9	%30,0 - 34,9	≥ %35,0
Erkek	18-39	< %33,3	%33,3 - 39,3	%39,4 - 44,0	≥ %44,1
	40-59	< %33,1	%33,1 - 39,1	%39,2 - 43,8	≥ %43,9
	60-80	< %32,9	%32,9 - 38,9	%39,0 - 43,6	≥ %43,7

Omron Healthcare şekillerine uygun olarak

**6. Sonuçları onayladıktan sonra üniteyi kapatın.**

**Not:** Kapatmayı unutursanız, ünite 5 dakika sonra otomatik olarak kapanacaktır. Ekran ünitesini Bölüm 8'de gösterildiği gibi ana üniteye geri koyun.

**5. Sadece Kilonun Ölçülmesi****1. Üniteyi açın.**

Ekran "CAL" ibaresi yanıp söner ve ekran değeri "0.0 kg" olarak değişir.



**Not:** Ekran 0.0 kg belirmeden önce ünitenin üstüne çıkarsanız, "Err" hata mesajı görüntülenir.

**2. Ekran "0.0 kg" görüntülediğinde ünitenin üstüne çıkın.**

**Not:** Ekran ünitesini ekran ünitesi yuvasında bırakın.

**3. Ölçüm sonuçlarını kontrol edin.**

Ağırlığınız ekranda görüntülenir ve ölçümün tamamlandığını belirtmek üzere iki kez yanıp söner.

**Not:** Bu aşamada ölçüm sonucunu, ekran ünitesini yerinden çıkararak da kontrol edebilirsiniz.

**4. Ölçüm tamamlandığında, üniteden inin ve ana üniteyi kapatın.**

## 6. Hata Göstergeleri

Hata Göstergesi	Neden	Çözüm
<b>E1</b>	Avuç içleriniz ya da tabanlarınız elektrotlarla tam olarak temas etmiyor.	Avuç içlerinizin ya da tabanlarınızın elektrotlarla tam olarak temas etmesini sağlayın, sonra ölçüm yapın. (Bkz. Bölüm 4.)
<b>E2</b>	Ölçüm sırasında duruş şekliniz hatalı ya da avuç içleriniz veya tabanlarınız elektrotlarla tam temas etmiyor.	Ölçüm sırasında ellerinizi ve ayaklarınızı hareket ettirmeyin. (Bkz. Bölüm 4.)
<b>E3</b>	Avuç içleriniz ya da tabanlarınız çok kuru.	Avuç içlerinizi ya da tabanlarınızı ıslak bir bezle nemlendirin ve ardından ölçümü tekrarlayın.
<b>E4</b>	Vücut kompozisyonu değerleri ölçüm değerleri aralığının dışında.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kişisel bilgi olarak saklanan yaş, cinsiyet ve boy ayarlarının doğru olduğundan emin olun. (Bölüm 9'daki Ayar Öğelerine bakın.)</li> <li>• Yaş, Cinsiyet ve Boy ayarları doğru olsa da, ana ünite ölçüm aralığı dışındaki vücut kompozisyonu değerlerini ölçemez.</li> </ul>
<b>E5</b>	Anormal çalışma.	Pilleri çıkarıp tekrar takın ve yeniden ölçüm yapın. Hata devam ediyorsa, OMRON servis temsilcisiyle irtibata geçin.
<b>E</b>	Ünitenin üstüne "0.0 kg" görüntülenmeden önce çıktınız.	Ana ünitenin üstüne, ekranda "0.0 kg" görüntüledikten sonra çıkın.
	Ekranda "0.0 kg" görüntülenmeden önce ana üniteyi hareket ettirdiniz.	Ekranda "0.0 kg" görünene kadar ana üniteyi hareket ettirmeyin.
	Vücut ağırlığınızı ölçerken hareket ettiniz.	Vücut ağırlığınızı ölçerken hareket etmeyin.
	Ağırlığınız 150 kg (330,0 lb) ya da daha fazla.	150 kg (330,0 lb) ya da üzerindeki ağırlıklar bu ünitenin ölçüm aralığının dışında kalmaktadır. Bu üniteyi kullanamazsınız.

## 7. Sorun Giderme

Ölçüm sırasında aşağıdaki sorunlardan herhangi biri oluşursa, öncelikle 30 cm mesafede başka bir elektrikli cihazın bulunmadığından emin olun.

Sorun devam ederse lütfen aşağıdaki tabloya bakın.

Sorun	Neden	Çözüm
Görüntülenen vücut kompozisyonu değeri anormal derecede yüksek ya da düşük.	Bkz. "Vücut kompozisyonu hakkında bilgiler".	
Vücut ağırlığı onaylandıktan yaklaşık 5 dakika sonra ve vücut yağ yüzdeniz, iç organlardaki yağ seviyeniz, iskelet kasları yüzdeniz, BMI ve dinlenme metabolizmanız ölçülmeden önce ünite kapanıyor.	Doğru kişisel profil numarasını ya da GUEST (MİSAFİR) modunu seçmediniz. (Ekran ünitesinde kişisel profil numarası ya da "G" görüntülenmedi.)	Doğru kişisel profil numarasını ya da GUEST (MİSAFİR) modunu seçin. (Bkz. Bölüm 4.)
Ünite açıldığında ekranda hiçbir şey görüntülenmiyor.	Piller takılmamış.	Pilleri takın.
	Pillerin kutupları doğru şekilde hizalanmamış.	Pilleri doğru şekilde hizalayarak takın.
	Piller bitmiş.	Dört pili yenileriyle değiştirin. (Bkz. Bölüm 2.)
	Ana üniteyle ekran ünitesi arasındaki bağlantı kablosu hasarlı ya da aşınmış.	En yakındaki OMRON servis temsilcisiyle temasa geçin.

TR

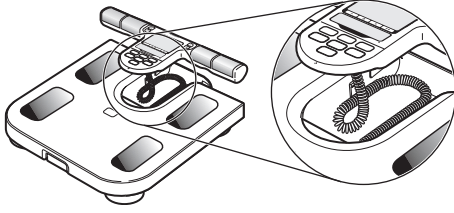
## 8. Ünitenin Bakımı ve Saklanması

### Ünitenin Temizlenmesi

- Üniteyi daima kullanmadan önce temizleyin.
- Ana üniteyi yumuşak ve kuru bir bezle silin.  
Gerekirse, su ya da deterjanla ıslatılmış bir bez kullanın; üniteyi silmeden önce bezi iyice sıkın ve sildikten sonra kuru bir bezle kurulayın.
- Elektrotları temizlemek için temizlik alkolü kullanabilirsiniz; ancak ünitenin diğer parçaları için kullanmayın.
- Üniteyi temizlemek için benzen ya da tiner kullanmayın.

### Bakım ve Saklama

- Ekran ünitesini, şekilde gösterildiği gibi ana ünite üzerine yerleştirerek saklayın.
- Ekran ünitesini saklarken kablonun katlanmamasına dikkat edin.











- Üniteyi aşağıdaki koşullara maruz kalacağı ortamlarda saklamayın:
  - Su ve rutubetin ünitenin içine girebileceği nemli ortamlar
  - Yüksek sıcaklık, doğrudan güneş ışığı ya da toza maruz kalacağı alanlar
  - Ani darbe ve sarsıntı riskinin olduğu alanlar
  - Paslandırıcı gazların ya da kimyasalların depolandığı alanlar.
- Hiçbir koşulda kendi kendinize onarım yapmayın. Bu ürün, üretim sırasında kalibre edilmiştir. Ölçümlerin doğruluğundan şüphe etmeniz durumunda lütfen yetkili OMRON distribütörünüze başvurun. Doğru çalışma ve hassasiyetten emin olmak için, genel olarak cihazın 2 yılda bir kontrol ettirilmesi önerilir.

## 9. Teknik Veriler

<b>Ürün Kategorisi</b>	<b>Vücut Kompozisyonu Analiz Aletleri</b>
<b>Ürün Açıklaması</b>	Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti
<b>Model (Kod)</b>	<b>BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E)</b>
<b>Ekran</b>	<b>Vücut Ağırlığı:</b> 0,1 kg'lık artışlarla 0 - 150 kg arası (0,2 lb artışlarla 0,0 - 330,0 lb arası)
	<b>Vücut Yağ yüzdesi:</b> %0,1'lik artışlarla %5,0 - 60,0 arası
	<b>İskelet Kas yüzdesi:</b> %0,1'lik artışlarla %5,0 - 50,0 arası
	<b>BMI:</b> 0,1'lik artışlarla 7,0 - 90,0 arası
	<b>Dinlenme Metabolizması:</b> 1 kcal'lik artışlarla 385 - 3999 kcal arası
	<b>İç Organlardaki Yağ Seviyesi:</b> 1 seviyelik artışlarla 30 seviye
	<b>BMI sınıflandırması:</b> - (Zayıf) / 0 (Normal) / + (Fazla Kilolu) / ++ (Obez), her biri 3 alt seviyeli 4 seviye
	<b>Vücut yağ yüzdesi ve İskelet kas yüzdesi sınıflandırması:</b> - (Düşük) / 0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek), her biri 3 alt seviyeli 4 seviye
	<b>İç organlardaki yağ seviyesi sınıflandırması:</b> - (Düşük) / 0 (Normal) / + (Yüksek) / ++ (Çok Yüksek), her biri 3 alt seviyeli 3 seviye
<b>Ayar Öğeleri</b>	<b>Boy:</b> 100,0 ile 199,5 cm (3' 4" ile 6' 6 3/4") <b>Yaş:</b> 6 ile 80 yaş <b>Cinsiyet:</b> Erkek/Kadın * Ölçüm Birimleri: kg (cm) / lb (feet•inç) * Vücut Yağ yüzdesi, Vücut Yağ yüzdesi sınıflandırması, İskelet Kas yüzdesi, BMI ve BMI sınıflandırması ve Dinlenme Metabolizması oranı için yaş aralığı 6 ile 80 yaştır. * İç Organlardaki Yağ seviyesi ve İç Organlardaki Yağ seviyesi sınıflandırması ve İskelet Kas yüzdesi sınıflandırması için yaş aralığı 18 - 80 yaştır.
<b>Ağırlık Hassasiyeti</b>	0,0 kg ile 40,0 kg: $\pm$ 0,4 kg (0,0 lb ile 88,2 lb: $\pm$ 0,88 lb) 40,0 kg ile 150,0 kg: $\pm$ %1 (88,2 lb ile 330,0 lb: $\pm$ %1)
<b>Hassasiyet (S.E.E.)</b>	<b>Vücut Yağ yüzdesi:</b> %3,5 <b>İskelet Kas yüzdesi:</b> %3,5 <b>İç Organlardaki Yağ Seviyesi:</b> 3 seviye
<b>Dayanıklılık Süresi</b>	5 yıl
<b>Güç Kaynağı</b>	4 adet AA pil (R6) (AA alkalin pilleri de (LR6) kullanabilirsiniz.)
<b>Pil Ömrü</b>	Yaklaşık 1 yıl (manganezli piller kullanıldığında ve günde dört ölçüm yapıldığında)
<b>Çalışma Sıcaklığı / Nem / Hava Basıncı</b>	+10 ile 40°C / %30 ile 85 BN (yoğuşmasız) / 700 ile 1060 hPa
<b>Saklama ve Taşıma Sıcaklığı / Nem / Hava Basıncı</b>	-20 ile 60°C / %10 ile 95 BN (yoğuşmasız) / 700 ile 1060 hPa
<b>Elektrik Şokuna Karşı Koruma</b>	Yerleşik güç kaynaklı ME ekipmanı
<b>Uygulanan Parça IP Sınıflandırması</b>	BF Tipi (Tutma Kolu Elektrotları, Ayak Elektrotları) IP21
	*IP sınıflandırması, IEC 60529 ile sağlanan koruma dereceleridir. Bu Ünite, parmak gibi veya daha büyük 12,5 mm çaptaki sert yabancı nesnelere karşı korumalıdır. Bu ünite dikey olarak düşen su damlalarının girişine karşı korumalıdır.
<b>Ağırlık</b>	Yaklaşık 2,2 kg (4,85 lb) (piller dahil)
<b>Dış Boyutlar</b>	<b>Ekran ünitesi:</b> Yaklaşık 300 (G) x 35 (Y) x 147 mm (D) (Yaklaşık. 11 3/4" (G) x 1 3/8" (Y) x 5 3/4" (D)) <b>Ana Ünite:</b> Yaklaşık 303 (G) x 55 (Y) x 327 mm (D) (Yaklaşık 11 7/8" (G) x 2 1/8" (Y) x 12 7/8" (D))
<b>Paketin İçindekiler</b>	Vücut Kompozisyonu Ölçüm Aleti, 4 adet AA manganez pil (R6), kullanım kılavuzu, Garanti Belgesi
<b>Not:</b>	Önceden haber verilmeksizin teknik değişiklik yapılabilir. Bu cihazla ilgili olarak meydana gelen ciddi olayları lütfen üreticiye ve yerleşik olduğunuz Üye Devletin yetkili makamına rapor edin.



Modele bağılı olarak ürünün üzerinde, ürün satış ambalajında veya IM üzerinde bulunabilen sembollerin açıklaması.			
	Uygulanan parça - BF Tipi Elektrik çarpmasına karşı koruma derecesi (kaçak akım)		Sıcaklık sınırlaması
<b>IP XX</b>	IEC 60529 tarafından sağlanan giriş koruma derecesi		Nem sınırlaması
<b>CE</b>	CE İşareti		Atmosfer basıncı sınırlaması
<b>SN</b>	Seri numarası		Doğrudan akım
	Kullanıcının kullanım talimatlarına başvurması gerekiyor		Bu ürün kalp pili, yapay kalp, akciğer veya diğer elektronik yaşam destek sistemleri gibi tıbbi implantları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
<b>MD</b>	Tıbbi Cihaz		Üretim tarihi
<b>UK CA 0086</b>	UKCA İşareti	<b>UDI</b>	Benzersiz cihaz tanımlayıcısı



### **Ürünün Doğru Şekilde Elden Çıkarılması (Atık Elektrikli ve Elektronik Ekipman)**

Ürün üzerinde ve belgelerde bulunan bu işaret, kullanım ömrü sona erdiğinde cihazın diğer ev atıklarıyla birlikte atılmaması gerektiğini belirtir. Atıkların denetimsiz şekilde elden çıkarılması sonucunda çevre ya da insan sağlığının tehlikeye girmesini önlemek için lütfen bu cihazı diğer atıklardan ayırınız ve malzemelerin tekrar kullanılmasını desteklemek üzere geri dönüşüme tabi tutunuz.

Ev kullanıcıları, çevre açısından güvenli şekilde geri dönüşüm yapılması amacıyla bu cihazı teslim edecekleri yer hakkında ayrıntılı bilgi almak için ürünü satın aldıkları satıcıya ya da yerel makamlara başvurmalıdır.

İşyerleri, tedarikçileri ile temasa geçmelidir ve satın alma sözleşmesinin koşullarını kontrol etmelidir. Bu ürün diğer ticari atıklarla karıştırılmamalıdır.

Bu ürün herhangi bir tehlikeli madde içermemektedir.

Pillerin, pillerin atılmasıyla ilgili ulusal düzenlemelere uygun şekilde atılması gerekmektedir.

### **Elektro Manyetik Uyumluluk (EMC) ile ilgili önemli bilgiler**

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. tarafından üretilen bu cihaz, EN60601-1-2:2015 Elektromanyetik Uyumluluk (EMC) standardına uygundur.

Bu EMC standardına uygun diğer belgeler OMRON HEALTHCARE EUROPE şirketinin bu talimat kılavuzunda belirtilen adresinde veya [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) sayfasında mevcuttur.

<b>Üretici</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONYA
<b>AB temsilcisi</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDA www.omron-healthcare.com
<b>AB'de İthalatçı</b>	
<b>Üretim Tesisi</b>	<b>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd.</b> No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Çin
<b>Yan Kuruluşlar</b>	Birleşik Krallık'taki İthalatçı ve Birleşik Krallık sorumlusu <b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com\distributors
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> www.omron-healthcare.com\distributors
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> www.omron-healthcare.com\distributors

Teslim Tarihi: 2022-11-01

Çin'de Üretilmiştir

