

BF511 (HBF-511T-E/HBF-511B-E) Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος

• Εγχειρίδιο οδηγιών

EL

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε τη Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος (Body Composition Monitor) της OMRON.

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα αυτή για πρώτη φορά, διαβάστε προσεκτικά αυτό το Εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε τη μονάδα σωστά και με ασφάλεια.

Φυλάξτε αυτό το Εγχειρίδιο οδηγιών σε μέρος όπου μπορείτε να ανατρέξετε εύκολα σε αυτό στο μέλλον.

Περιεχόμενα

Πριν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα

Σημειώσεις ασφαλείας	2
Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος	3

Οδηγίες χρήσης

1. Μάθετε τη μονάδα σας	5
2. Τοποθέτηση και αντικατάσταση των μπαταριών	5
3. Ρύθμιση και αποθήκευση προσωπικών δεδομένων	6
4. Λήψη μέτρησης	8
5. Μέτρηση βάρους μόνο	12

Φροντίδα και συντήρηση

6. Ενδείξεις σφάλματος	13
7. Αντιμετώπιση προβλημάτων	13
8. Τρόπος φροντίδας και φύλαξης της μονάδας	14
9. Τεχνικά στοιχεία	15

Προβλεπόμενος σκοπός

Με αυτήν την ιατρική συσκευή θα μπορείτε να μετράτε με ακρίβεια το σωματικό βάρος και να υπολογίζετε τις παρακάτω παραμέτρους της σύνθεσης του σώματος μη επεμβατικά και να ερμηνεύετε αμέσως τα αποτελέσματα:

- Σωματικό λίπος (σε %)
- Σπλαχνικό λίπος (έως 30 επίπεδα)
- Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)
- Σκελετικός μυς (σε %)

Επιπλέον, ο υπολογισμός του μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας (σε kcal) καθορίζει τις ημερήσιες απαιτήσεις σε θερμίδες και μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς για ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Η μοναδική τεχνολογία 8 αισθητήρων της OMRON που χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια και πόδια παρέχει μια από τις πιο ακριβείς μεθόδους μέτρησης ολόκληρου του σώματος.

Αυτή η μονάδα προορίζεται για χρήση από ενήλικες οι οποίοι μπορούν να κατανοήσουν αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Στους χρήστες μπορεί να περιλαμβάνονται οι ίδιοι οι ασθενείς.

Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή άλλες ιατρικές εγκαταστάσεις, προορίζεται για πολλαπλή χρήση από πολλούς ασθενείς, όμως αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

Προοριζόμενοι ασθενείς




Παιδιά 6 ετών και άνω και ενήλικες. (Τα παιδιά κάτω των 6 ετών δεν περιλαμβάνονται.)

Το ποσοστό σωματικού λίπους που μετρείται από αυτήν τη μονάδα μπορεί να διαφέρει σημαντικά από το πραγματικό ποσοστό σωματικού λίπους στις παρακάτω περιπτώσεις. Οι διαφορές αυτές μπορεί να σχετίζονται με τους μεταβαλλόμενους λόγους σωματικών υγρών ή/και σύνθεσης του σώματος.

Ηλικιωμένα άτομα (άνω των 81 ετών) / Άτομα με πυρετό / Άτομα που κάνουν μπόντι-μπίντιγκ ή αθλητές που προπονούνται σκληρά / Ασθενείς που υποβάλλονται σε διάλυση / Ασθενείς με οστεοπόρωση που έχουν πολύ χαμηλή πυκνότητα οστών / Έγκυες γυναίκες / Άτομα με πρήξιμο

Σημειώσεις ασφαλείας

Ακολουθούν τα σύμβολα και οι ορισμοί:

 Κίνδυνος:	H ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να προκαλέσει κίνδυνο και να καταλήξει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
 Επισήμανση:	H ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα πιθανό θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
 Προφύλαξη:	H ακατάλληλη χρήση ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό ή πρόκληση ζημίας σε περιουσιακά στοιχεία.

Κίνδυνος:

• Μη χρησιμοποιείτε ποτέ αυτήν τη μονάδα σε συνδυασμό με ιατρικές ηλεκτρονικές συσκευές όπως:

- (1) Ιατρικά ηλεκτρονικά εμφυτεύματα όπως βηματοδότες.
- (2) Ηλεκτρονικά συστήματα υποστήριξης των ζωτικών λειτουργιών όπως τεχνητή καρδιά/τεχνητός πνεύμονας.
- (3) Φορητές ηλεκτρονικές ιατρικές συσκευές όπως ένας ηλεκτροκαρδιογράφος.



Αυτή η μονάδα μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία των προαναφερθέντων συσκευών, αποτελώντας σημαντικό κίνδυνο για την υγεία των χρηστών των συσκευών αυτών.

Επισήμανση:

- Μην αρχίζετε ποτέ θεραπεία μείωσης βάρους ή άσκησης χωρίς οδηγίες από γιατρό ή ειδικό.
- Μη χρησιμοποιείτε τη μονάδα σε επιφάνειες που γλιστράνε, όπως σε υγρό πάτωμα.
- Φυλάσσετε τη μονάδα μακριά από μικρά παιδιά. Περιέχει μικρά μέρη που μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού αν τα καταπιούν βρέφη.
- Το κορδόνι της οθόνης μπορεί να προκαλέσει τον ακούσιο στραγγαλισμό βρεφών.
- Μην πηδάτε πάνω στη μονάδα και μην αναπηδάτε πάνω στη μονάδα.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα όταν το σώμα ή/και τα πόδια σας είναι υγρά, όπως μετά από μπάνιο.
- Σταθείτε πάνω στην κύρια μονάδα ξυπόλυτοι. Αν προσταθήσετε να σταθείτε πάνω της με κάλτσες μπορεί να γλιστρήσετε και να τραυματιστείτε.
- Μη στέκεστε στην άκρη ή πάνω στην περιοχή της οθόνης της κύριας μονάδας.
- Άτομα με αναπηρίες ή άτομα σωματικά αδύναμα, πρέπει πάντα να βοηθούνται από κάποιον άλλο όταν χρησιμοποιούν αυτήν τη μονάδα. Χρησιμοποιείτε μια κουπαστή ή κάποιο παρόμοιο στήριγμα όταν ανεβείτε πάνω στη μονάδα.
- Αν μπει στα μάτια σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό. Συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- Σε περίπτωση δυσλειτουργίας της συσκευής, μπορεί να θερμανθεί.
Περιοχές με πιθανή αύξηση της θερμοκρασίας:
(1) Περιοχή γύρω από το διαμέρισμα μπαταρίας: 105°C (μέγ.)
(2) Τα ηλεκτρόδια και τα κουμπιά λειτουργίας: 48°C (μέγ.)
Αν προκύψει δυσλειτουργία της συσκευής και δεν λειτουργεί, διακόψτε αμέσως τη χρήση της. Μην τοποθετήσετε τα ηλεκτρόδια και μην ακουμπήσετε τα κουμπιά λειτουργίας για τουλάχιστον 10 λεπτά.

Προφύλαξη:

- Μην αποσυναρμολογείτε, επισκευάζετε ή τροποποιείτε τη μονάδα οθόνης ή την κύρια μονάδα.
- Κατά τη μέτρηση, βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται κάποιο κινητό τηλέφωνο ή άλλη ηλεκτρική συσκευή που εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά πεδία σε απόσταση μικρότερη από 30 cm από αυτή τη συσκευή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένη λειτουργία της συσκευής ή/και να προκαλέσει ανακριβή μέτρηση.
- Προσέχετε κατά την αποθήκευση της μονάδας οθόνης. Τα δάχτυλά σας μπορεί να πιστούν μεταξύ της χειρολαβής και της κύριας μονάδας αν την πιέσετε πολύ δυνατά.

- Μη χρησιμοποιείτε μπαταρίες που δεν είναι κατάλληλες για τη μονάδα αυτή. Μην εισάγετε τις μπαταρίες με τους πόλους σε λάθος κατεύθυνση.
- Αντικαθιστάτε αμέσως τις άδειες μπαταρίες με καινούριες.
- Μην απορρίπτετε μπαταρίες σε φωτιά.
- Αν πέσει στο δέρμα ή στα ρούχα σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό.
- Αφαιρείτε τις μπαταρίες από αυτήν τη μονάδα όταν δεν πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε επί μακρό χρονικό διάστημα (τρεις μήνες περίπου ή περισσότερο).
- Μη χρησιμοποιείτε μαζί διαφορετικούς τύπους μπαταρίας.
- Μη χρησιμοποιείτε καινούριες και άδειες μπαταρίες μαζί.
- Απομακρύνετε τη μονάδα οθόνης από την κύρια μονάδα πριν ανεβείτε στη μονάδα. Αν προσπαθήσετε να απομακρύνετε τη μονάδα οθόνης ενόσω ανεβείτε στη μονάδα ενδέχεται να χάσετε την ισορροπία σας και να πέσετε.
- Αφαιρέστε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης και τα άλλα εξαρτήματα από τη συσκευασία και ελέγξτε τα για τυχόν ζημιές. Αν αυτή τη συσκευή παρακολούθησης ή οποιοδήποτε από τα άλλα εξαρτήματα έχει υποστεί ζημιές, ΜΗΝ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ και επικοινωνήστε με το κατάστημα λιανικής ή τον μεταπωλητή της OMRON.
- Διακόψτε τη χρήση αυτής της συσκευής παρακολούθησης και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν εμφανίσετε ερεθισμό του δέρματος ή ενόχληση.
- ΜΗ χρησιμοποιείτε μπαταρίες μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- Η OMRON συνιστά να περιμένετε για περίπου 2 ώρες ώστε η συσκευή παρακολούθησης να ζεσταθεί ή να κρυώσει, όταν αυτή χρησιμοποιηθεί σε περιβάλλον εντός της θερμοκρασίας που καθορίζεται στις συνθήκες λειτουργίας, μετά από αποθήκευση στη μέγιστη ή στην ελάχιστη θερμοκρασία αποθήκευσης. Για πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τη θερμοκρασία λειτουργίας και αποθήκευσης/μεταφοράς, ανατρέξτε στην ενότητα 16. Τεχνικά στοιχεία.

Γενικές συμβουλές:

- Μην τοποθετείτε τη μονάδα σε μαλακές επιφάνειες δαπέδου όπως σε τάπητες ή χαλάκια. Μπορεί να μην είναι εφικτή η σωστή μέτρηση.
- Μην τοποθετείτε αυτήν τη μονάδα σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία και προστατέψτε την από πισίλισμα νερού.
- Μην τοποθετείτε τη μονάδα κοντά σε πηγές θερμότητας ή κάτω από κλιματιστικά και αποφεύγετε την άμεση έκθεση στο ηλιακό φως.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα για διαφορετικούς σκοπούς από αυτούς που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Μην τραβάτε το κορδόνι της μονάδας οθόνης που είναι συνδεδεμένο με την κύρια μονάδα.
- Καθώς αυτή η μονάδα είναι ένα εργαλείο ακριβείας, μην τη ρίχνετε και μην την υποβάλλετε σε κραδασμούς ή ισχυρές δονήσεις.
- Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την απόρριψη μπαταριών.
- Μην πλένετε τη μονάδα οθόνης ή την κύρια μονάδα με νερό.
- Μη σκουπίζετε τη μονάδα με βενζόλιο, βενζίνη, διαλυτικό βαφών, οινόπνευμα ή άλλους πτητικούς διαλύτες.
- Μην τοποθετείτε τη μονάδα σε μέρη όπου θα είναι εκτεθειμένη σε χημικά προϊόντα ή διαβρωτικούς ατμούς.

Διαβάστε και ακολουθήστε τις «Σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα (EMC)» στην ενότητα Τεχνικών δεδομένων.

Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος

Αρχή υπολογισμού σύνθεσης του σώματος

Το σωματικό λίπος έχει χαμηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα

Το BF511 μετρά το ποσοστό σωματικού λίπους με τη μέθοδο βιοηλεκτρικής αντίστασης. Οι μύες, τα αιμοφόρα αγγεία και τα οστά είναι ιστόι του σώματος που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού. Το σωματικό λίπος είναι ένας ιστός που έχει χαμηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα. Το BF511 στέλνει ένα εξαιρετικά ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα 50 kHz και κάτω των 500 μΑ μέσω του σώματός σας για να προσδιορίσει την ποσότητα του λιπώδους ιστού. Αυτό το ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα δεν γίνεται αισθητό κατά τη λειτουργία του BF511.

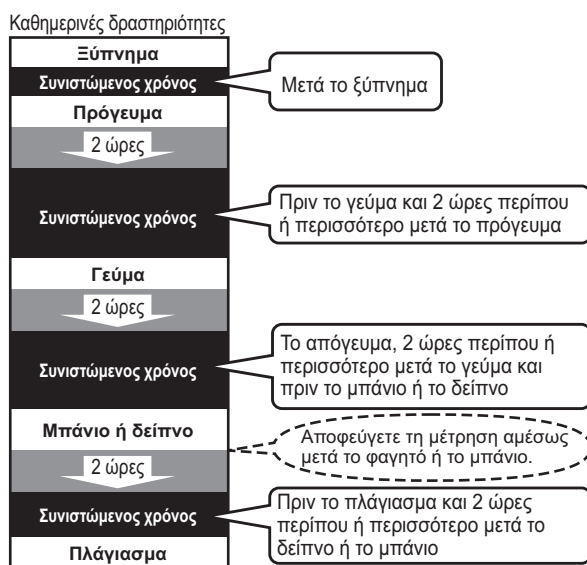
Προκειμένου η συσκευή να καθορίσει τη σύνθεση του σώματος, χρησιμοποιεί την ηλεκτρική αντίσταση, μαζί με τις πληροφορίες για το ύψος, το βάρος, την ηλικία και το φύλο σας για τη δημιουργία αποτελεσμάτων βάσει των δεδομένων της OMRON για τη σύνθεση του σώματος.

Μετράει ολόκληρο το σώμα για την αποφυγή επηρεασμού από διακυμάνσεις

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ποσότητα νερού στο σώμα τείνει να μετακινείται σταδιακά προς τα κάτω άκρα. Για αυτό υπάρχει μια τάση τα πόδια και οι αστραγάλοι να πρήζονται το απόγευμα ή το βράδυ. Ο λόγος νερού στο πάνω και κάτω μέρος του σώματος διαφέρει το πρωί και το απόγευμα, και αυτό σημαίνει ότι διαφέρει επίσης η ηλεκτρική αντίσταση του σώματος. Καθώς το BF511 χρησιμοποιεί ηλεκτρόδια τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια για τη λήψη μετρήσεων, μπορεί να μειώσει την επίδραση αυτών των διακυμάνσεων στα αποτελέσματα των μετρήσεων.

Συνιστώμενες ώρες μέτρησης

Η κατανόηση των φυσιολογικών αλλαγών στο ποσοστό του σωματικού σας λίπους μπορεί να σας βοηθήσει να προλάβετε ή μειώσετε την παχυσαρκία. Γνωρίζοντας τις ώρες που το ποσοστό του σωματικού σας λίπους μεταβάλλεται κατά το καθημερινό σας πρόγραμμα θα μπορείτε να έχετε την ακριβή τάση του σωματικού σας λίπους. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε αυτήν τη μονάδα στο ίδιο περιβάλλον και κάτω από τις ίδιες καθημερινές συνθήκες. (Βλέπε διάγραμμα)



Αποφεύγετε να λαμβάνετε μετρήσεις κάτω από τις παρακάτω συνθήκες:

- Αμέσως μετά από έντονη άσκηση, μπάνιο ή σάουνα.
 - Μετά από την κατανάλωση αλκοόλ ή μεγάλης ποσότητας νερού, ή φαγητού (περίπου 2 ώρες).
- Αν πραγματοποιηθεί μια μέτρηση κάτω από αυτές τις φυσικές συνθήκες, η υπολογιζόμενη σύνθεση του σώματος μπορεί να διαφέρει σημαντικά από την πραγματική διότι η περιεκτικότητα του σώματος σε νερό μεταβάλλεται.

Τι είναι ο ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος);

Ο ΔΜΣ χρησιμοποιεί τον παρακάτω απλό τύπο για να δείξει το λόγο μεταξύ βάρους και ύψους ενός ατόμου.

$$\text{ΔΜΣ} = \text{βάρος (kg)} / \text{ύψος (m)} / \text{ύψος (m)}$$

Το BF511 της OMRON χρησιμοποιεί τις πληροφορίες ύψους που έχουν αποθηκευτεί στον αριθμό προσωπικού προφίλ σας ή που εισάγονται κατά τη λειτουργία επισκέπτη προκειμένου να υπολογίσει την κατάταξη του ΔΜΣ σας.

Αν το επίπεδο λίπους που παρουσιάζεται από το ΔΜΣ είναι υψηλότερο από το διεθνές πρότυπο, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ύπαρξης κοινών ασθενειών. Ωστόσο, ο ΔΜΣ δεν μπορεί να παρουσιάσει όλους τους τύπους λίπους.

Τι είναι το ποσοστό σωματικού λίπους;

Το ποσοστό σωματικού λίπους αναφέρεται στην ποσότητα της μάζας σωματικού λίπους σε σχέση με το συνολικό σωματικό βάρος, εκφραζόμενη σε ποσοστό.

$$\text{Ποσοστό σωματικού λίπους (\%)} = \frac{\text{Μάζα σωματικού λίπους (kg)}}{\text{Σωματικό βάρος (kg)}} \times 100$$

Η συσκευή χρησιμοποιεί τη μέθοδο βιοηλεκτρικής αντίστασης για να υπολογίσει το ποσοστό του σωματικού σας λίπους.

Ανάλογα με το σημείο κατανομής του λίπους στο σώμα, αυτό ταξινομείται ως σπλαχνικό λίπος ή ως υποδόριο λίπος.

Τι είναι το επίπεδο σπλαχνικού λίπους;

Σπλαχνικό λίπος = το λίπος που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα

Η μεγάλη ποσότητα σπλαχνικού λίπους θεωρείται ότι συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα λίπους στο αίμα, που μπορεί να οδηγήσει σε κοινές ασθένειες όπως υπερλιπιδαιμία και διαβήτη, που εξασθενεί την ικανότητα της ινσουλίνης να μεταφέρει ενέργεια από το αίμα και να τη χρησιμοποιεί στα κύτταρα. Προκειμένου να προληφθούν ή να βελτιωθούν οι συνθήκες των κοινών ασθενειών, είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να μειώσουμε τα επίπεδα σπλαχνικού λίπους σε ένα αποδεκτό επίπεδο. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα σπλαχνικού λίπους έχουν συνήθως μεγάλο στομάχι. Ωστόσο, δεν είναι πάντα έτσι και τα υψηλά επίπεδα σπλαχνικού λίπους μπορεί να οδηγήσουν σε μεταβολική παχυσαρκία. Η μεταβολική παχυσαρκία (σπλαχνική παχυσαρκία με κανονικό βάρος) αντιπροσωπεύει υψηλότερα από τα μέσα επίπεδα λίπους, ακόμα και αν το βάρος του ατόμου ισούται ή είναι χαμηλότερο από το πρότυπο που αντιστοιχεί στο ύψος του.



Τι είναι το υποδόριο λίπος;

Υποδόριο λίπος = λίπος κάτω από το δέρμα

ο υποδόριο λίπος δεν συγκεντρώνεται μόνο γύρω από το στομάχι, αλλά και γύρω από τους άνω βραχίονες, τους γοφούς και τους μηρούς και μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση των αναλογιών του σώματος. Αν και δε συνδέεται άμεσα με αυξημένο κίνδυνο ασθένειας, θεωρείται ότι αυξάνει την πίεση στην καρδιά και ότι προκαλεί άλλες επιπλοκές. Το υποδόριο λίπος δεν εμφανίζεται σε αυτήν τη μονάδα, αλλά συμπεριλαμβάνεται στο ποσοστό σωματικού λίπους.



Τι είναι οι σκελετικοί μύες;

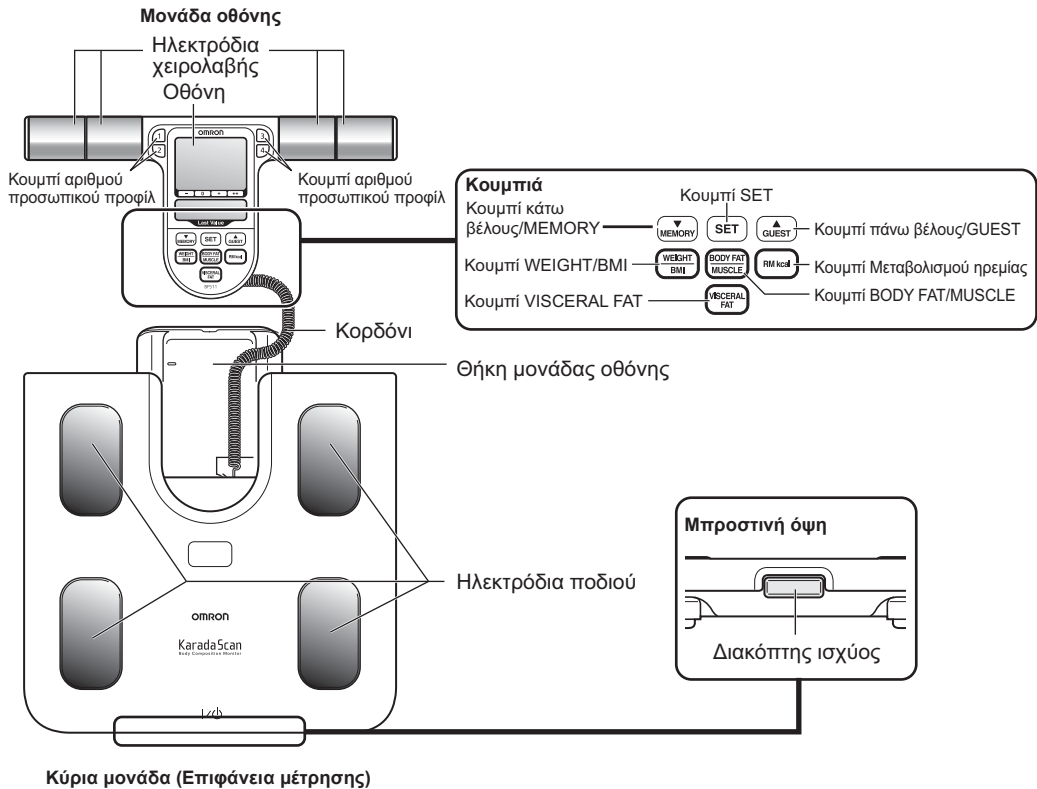
Οι μύες διαίρονται σε δύο τύπους, στους μύες των εσωτερικών οργάνων, όπως η καρδιά, και στους σκελετικούς μύες που είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και χρησιμοποιούνται για την κίνηση του σώματος. Οι σκελετικοί μύες μπορούν να αυξηθούν μέσω της άσκησης και άλλων δραστηριοτήτων.

Η αύξηση του ποσοστού σκελετικών μυών σημαίνει ότι το σώμα μπορεί να κάνει ευκολότερα καύσεις, κάτι που με τη σειρά του σημαίνει ότι η δημιουργία λίπους είναι λιγότερο πιθανή και κάνει ευκολότερο έναν ενεργητικότερο τρόπο ζωής.

Τι είναι ο μεταβολισμός ηρεμίας;

Ανεξάρτητα από το επίπεδο δραστηριότητάς σας, απαιτείται ένα ελάχιστο επίπεδο πρόσληψης θερμίδων για τη συντήρηση των καθημερινών λειτουργιών του σώματος. Γνωστός ως μεταβολισμός ηρεμίας, δείχνει τις θερμίδες που πρέπει να λαμβάνετε για να παρέχετε στο σώμα σας αρκετή ενέργεια για να λειτουργήσει.

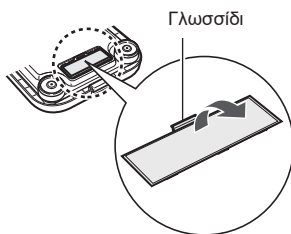
1. Μάθετε τη μονάδα σας



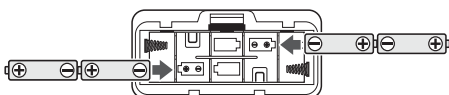
2. Τοποθέτηση και αντικατάσταση των μπαταριών

1. Ανοίξτε το κάλυμμα των μπαταριών στο πίσω μέρος της κύριας μονάδας.

- 1) Πιέστε το γλωσσίδι του καλύμματος των μπαταριών για να το απελευθερώσετε.
- 2) Τραβήξτε το προς τα επάνω όπως υποδεικνύεται.




2. Εγκαταστήστε τις μπαταρίες με τη σωστή πολικότητα όπως υποδεικνύεται στο εσωτερικό του διαμερίσματος μπαταριών.



3. Κλείστε το κάλυμμα των μπαταριών.

Χρόνος ζωής μπαταριών και αντικατάσταση

Όταν εμφανιστεί η ένδειξη χαμηλής μπαταρίας (), αντικαταστήστε και τις τέσσερις μπαταρίες με καινούριες.

Τα στοιχεία που αποθηκεύονται στη μνήμη διατηρούνται ακόμη και αν αφαιρεθούν οι μπαταρίες.

- Αντικαταστήστε τις μπαταρίες αφού θέσετε τη μονάδα εκτός λειτουργίας.
- Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την απόρριψη μπαταριών.
- Τέσσερις μπαταρίες AA διαρκούν 1 χρόνο περίπου (όταν οι μετρήσεις γίνονται τέσσερις φορές την ημέρα).
- Επειδή οι μπαταρίες που παρέχονται είναι για δοκιμαστική χρήση μόνο, μπορεί να έχουν μικρότερο χρόνο ζωής.

3. Ρύθμιση και αποθήκευση προσωπικών δεδομένων

Για τη μέτρηση της σύνθεσης του σώματος, πρέπει να εισαχθούν τα προσωπικά σας δεδομένα (ηλικία, φύλο, ύψος).

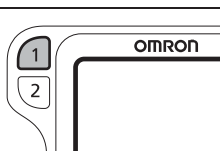
1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».

* Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg».



2. Πατήστε το κουμπί αριθμού προσωπικού προφίλ για να επιλέξετε έναν αριθμό προσωπικού προφίλ.



1) Ο αριθμός που επιλέχθηκε αναβοσβήνει στην οθόνη.



2) Πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση) για επιβεβαίωση.

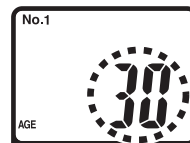
Έπειτα, στην οθόνη αναβοσβήνει η προεπιλεγμένη ρύθμιση ηλικίας.



3. [ΓΙΑ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ]

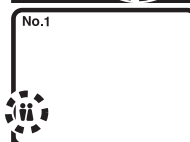
Εύρος ρυθμίσεων: 6 έως 80 ετών

1) Πατήστε το κουμπί ή το κουμπί για να προσαρμόσετε την ηλικία.



2) Πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση) για επιβεβαίωση.

Έπειτα, στην οθόνη αναβοσβήνουν τα εικονίδια του φύλου.



4. [ΓΙΑ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΥΨΟΣ]

Ρυθμίστε με τον ίδιο τρόπο το φύλο (APPEN) ή (ΘΗΛΥ) και το ύψος.



Αφού όλες οι ρυθμίσεις προβληθούν προς επιβεβαίωση από εσάς, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «0.0 kg».

Με αυτό τον τρόπο ολοκληρώνεται η ρύθμιση.

Επιλογή της μονάδας μέτρησης

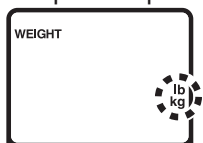
Μπορείτε να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για τις ρυθμίσεις ύψους και βάρους.

1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».

Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.

2. Κρατήστε πατημένο το κουμπί μέχρι να αναβοσβήσει η ένδειξη «lb» και «kg» στην οθόνη.



3. Πατήστε το κουμπί / για να επιλέξετε «kg» ή «lb».

Αυτό θα αλλάξει αυτόματα και τις ενδείξεις «cm» και «in».

4. Πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση) για επιβεβαίωση.

Όλες οι μετρήσεις ύψους και βάρους εμφανίζονται χρησιμοποιώντας τις νέες μονάδες μέτρησης. Η αλλαγή παραμένει ενεργή έως ότου αλλάξετε ξανά τη ρύθμιση.

Αλλαγή προσωπικών δεδομένων**1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.**

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».
Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.

2. Πατήστε το κουμπί αριθμού προσωπικού προφίλ για να επιλέξετε έναν αριθμό προσωπικού προφίλ.

1) Ο αριθμός σας αναβοσβήνει μία φορά στην οθόνη.

2) Πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση) για επιβεβαίωση.

Έπειτα, στην οθόνη



αναβοσβήνει η επιλεγμένη ρύθμιση ηλικίας.

3. Με το κουμπί ▲ ή το κουμπί ▼, τροποποιήστε το επιλεγμένο στοιχείο και έπειτα πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση). Οι ενδείξεις της οθόνης θα αλλάξουν σύμφωνα με την ηλικία, το φύλο και το ύψος.**Διαγραφή προσωπικών δεδομένων****1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.**

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».
Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.

2. Πατήστε το κουμπί αριθμού προσωπικού προφίλ για να επιλέξετε έναν αριθμό προσωπικού προφίλ.

1) Ο αριθμός σας αναβοσβήνει μία φορά στην οθόνη.

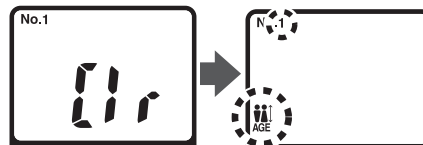
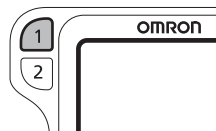
2) Πατήστε το κουμπί SET (Ρύθμιση) για επιβεβαίωση.

Έπειτα, στην οθόνη αναβοσβήνει η επιλεγμένη ρύθμιση ηλικίας.

**3. Διαγράψτε τα προσωπικά δεδομένα.**

Πατήστε το κουμπί αριθμού προσωπικού προφίλ για περισσότερο από δύο δευτερόλεπτα.

Η ένδειξη «Clr» θα εμφανιστεί στην οθόνη και τα προσωπικά δεδομένα διαγράφονται από τη μνήμη.

**Διακόπτης ισχύος**

Η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα στις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Αν η μονάδα δε χρησιμοποιηθεί εντός ενός λεπτού από τη στιγμή που θα εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.
2. Αν δεν εισαχθεί καμία πληροφορία για 5 λεπτά κατά την εισαγωγή προσωπικών δεδομένων.
3. Αν η μονάδα δε χρησιμοποιηθεί για 5 λεπτά μετά από την εμφάνιση των αποτελεσμάτων της μέτρησης.
4. Πέντε (5) λεπτά μετά από την εμφάνιση του αποτελέσματος κατά τη μέτρηση μόνο του βάρους.

4. Λήψη μέτρησης

Η μέτρηση θα πρέπει να λαμβάνεται σε μία επίπεδη και σκληρή επιφάνεια.

1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».



* Αν ανεβείτε στη μονάδα πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη, θα εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος «Err».

2. Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg», βγάλτε τη μονάδα οθόνης.

Σημείωση: Μη βγάλετε τη μονάδα της οθόνης πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη. Σε διαφορετική περίπτωση, το βάρος που εμφανίζεται προστίθεται στο σωματικό σας βάρος, κάτι που προκαλεί εσφαλμένο αποτέλεσμα.

3. Επιλέξτε τον αριθμό προσωπικού προφίλ.

Πατήστε το κουμπί του αριθμού προσωπικού προφίλ ενώ κρατάτε τη μονάδα οθόνης. Ο επιλεγμένος αριθμός θα εμφανιστεί αφού αναβοσβήσει μία φορά.

Αν εμφανιστεί η παρακάτω οθόνη:



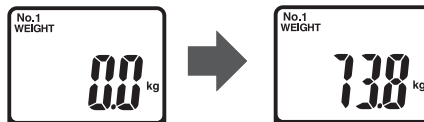
Τα προσωπικά σας δεδομένα δεν είναι αποθηκευμένα στον αριθμό προσωπικού προφίλ που έχετε επιλέξει. Ανατρέξτε στην Ενότητα 3 για την αποθήκευση προσωπικών δεδομένων.

Αν δεν έχετε προσωπικά δεδομένα αποθηκευμένα στη μονάδα (θέση λειτουργίας GUEST (Επισκέπτης)):

- 1) Πατήστε το κουμπί GUEST (Επισκέπτης) ενόσω κρατάτε τη μονάδα οθόνης.
- 2) Η ένδειξη «G» (από το GUEST, Επισκέπτης) εμφανίζεται στην οθόνη.
- 3) Ορίστε τα προσωπικά δεδομένα (ηλικία, φύλο και ύψος). Διαβάστε τα βήματα 3 έως 4 στην Ενότητα 3, Ρύθμιση και αποθήκευση προσωπικών δεδομένων.

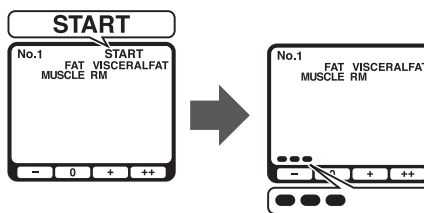
4. Ξεκινήστε τη μέτρηση.

- 1) Ανεβείτε στην κύρια μονάδα και τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω στα ηλεκτρόδια ποδιού με το βάρος σας ομοιόμορφα κατανεμημένο.



Η οθόνη θα δείξει το βάρος σας και το αποτέλεσμα του βάρους θα αναβοσβήσει δύο φορές. Στη συνέχεια, η μονάδα θα ξεκινήσει να μετρά το ποσοστό σωματικού λίπους, το επίπεδο σπλαχνικού λίπους, το ποσοστό των σκελετικών μυών, τον ΔΜΣ και τον μεταβολισμό ηρεμίας.

- 2) Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «START» στην οθόνη, εκτείnete τα χέρια σας ευθεία σε γωνία 90° από το σώμα σας.



Θα εμφανιστούν προοδευτικά οι ενδείξεις στη γραμμή εξέλιξης της μέτρησης στο κάτω μέρος της οθόνης από αριστερά προς τα δεξιά.

- 3) Αφού ολοκληρωθεί η μέτρηση, το βάρος σας προβάλλεται εκ νέου. Στο σημείο αυτό μπορείτε να κατεβείτε από τη μονάδα.



Σωστή στάση για τη μέτρηση

Αφού μετρήσετε το βάρος σας.

90°

(1) Σταθείτε με τα γόνατά σας και την πλάτη σας ίσια και κοιτάξτε ευθεία.

(2) Τα μπράτσα είναι σηκωμένα οριζοντίως και οι αγκώνες εκτείνονται ευθεία. Εκτείνετε τα μπράτσα σας ευθεία σε γωνία 90° από το σώμα σας.

(3) Κρατήστε τη μονάδα της οθόνης έτσι ώστε να μπορείτε να βλέπετε την οθόνη.

Ανεβείτε πάνω στην κύρια μονάδα ξυπόλυτοι.

Φτέρνες

- Ελέγξτε ότι οι φτέρνες σας είναι τοποθετημένες όπως απεικονίζεται. Σταθείτε με το βάρος σας εξίσου καταμεμημένο στην επιφάνεια μέτρησης.

Πιέστε τις παλάμες σας γερά πάνω στα ηλεκτρόδια της χειρολαβής.

Τοποθετήστε τον μέσο στην ένδειξη στο πίσω μέρος των ηλεκτροδίων της χειρολαβής.

Κρατήστε γερά τα εσωτερικά ηλεκτρόδια της χειρολαβής με τον αντίχειρα και το δείκτη.

Πιάστε τα εξωτερικά ηλεκτρόδια της χειρολαβής με τον παράμεσο και το μικρό δάχτυλο.

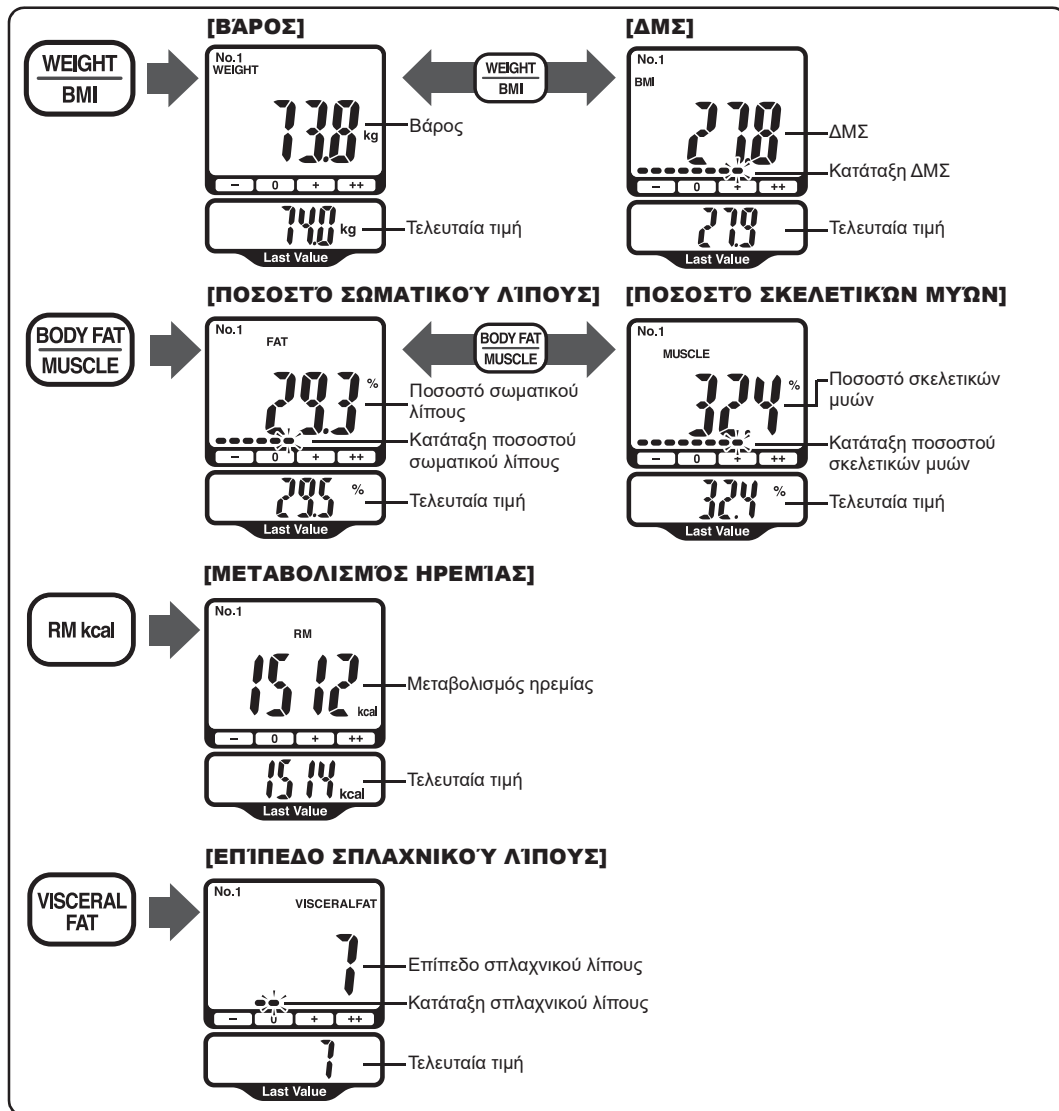
Στάσεις που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της μέτρησης

Κίνηση κατά τη διάρκεια της μέτρησης	Τα μπράτσα λυγισμένα	Τα μπράτσα πολύ χαμηλά ή πολύ ψηλά	Η οθόνη στραμμένη προς τα επάνω	Τα γόνατα λυγισμένα	Να στέκεστε στην άκρη της μονάδας

EL

5. Ελέγξτε τα αποτελέσματα της μέτρησης.

Πατήστε το κατάλληλο κουμπί για να δείτε τα επιθυμητά αποτελέσματα μέτρησης. Οι τελευταίες τιμές της προηγούμενης μέτρησης εμφανίζονται στην περιοχή Last Value (Τελευταία τιμή) της οθόνης.



Σημείωση: Για παιδιά (6 έως 17 ετών), η μονάδα αυτή εμφανίζει το βάρος, την κατάταξη ποσοστού σωματικού λίπους, το ποσοστό των σκελετικών μυών, τον ΔΜΣ και την κατάταξη ΔΜΣ και τον μεταβολισμό ηρεμίας.

Ερμηνεία του αποτελέσματος του ποσοστού σωματικού λίπους

Ο παρακάτω πίνακας βασίζεται στην έρευνα του HD McCarthy et al, στο International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, και του Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, και έχει κατηγοριοποιηθεί σε τέσσερα επίπεδα από την Omron Healthcare.

Φύλο	Ηλικία	- (Χαμηλό)	0 (Φυσιολογικό)	+ (Υψηλό)	++ (Πολύ υψηλό)
Θήλυ	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%	
Άρρεν	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%	

Ερμηνεία του αποτελέσματος του επιπέδου σπλαχνικού λίπους

Επίπεδο σπλαχνικού λίπους	Κατάταξη επιπέδου
1 - 9	0 (Φυσιολογικό)
10 - 14	+ (Υψηλό)
15 - 30	++ (Πολύ υψηλό)

* Σύμφωνα με τα στοιχεία της Omron Healthcare

Ερμηνεία του αποτελέσματος ΔΜΣ

ΔΜΣ	ΔΜΣ (Χαρακτηρισμός από την WHO)	Γραμμή ταξινόμησης ΔΜΣ				Κατάταξη ΔΜΣ
		-	0	+	++	
ΔΜΣ < 18,5	- (Ελλιποβαρές)	■				7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ ΔΜΣ < 25	0 (Φυσιολογικό)	■■■■■				18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ ΔΜΣ < 30	+ (Υπέρβαρο)	■■■■■■■				25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ ΔΜΣ	++ (Παχύσαρκο)	■■■■■■■■■				30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Οι παραπάνω δείκτες αναφέρονται στις τιμές που προτείνει ο ΠΟΥ, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, για το χαρακτηρισμό της παχυσαρκίας.

Ερμηνεία του αποτελέσματος του ποσοστού σκελετικών μυών (για ενήλικες)

Φύλο	Ηλικία	- (Χαμηλό)	0 (Φυσιολογικό)	+ (Υψηλό)	++ (Πολύ υψηλό)
Θήλυ	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%
Άρρεν	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%

* Σύμφωνα με τα στοιχεία της Omron Healthcare

6. Μετά την επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων, θέστε τη μονάδα εκτός λειτουργίας.

Σημείωση: Αν ξεχάσετε να θέσετε τη μονάδα εκτός λειτουργίας, η μονάδα θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από 5 λεπτά. Τοποθετήστε τη μονάδα οθόνης στη θήκη στην κύρια μονάδα όπως απεικονίζεται στην Ενότητα 8.

5. Μέτρηση βάρους μόνο**1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα.**

Στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη «CAL» και μετά η ένδειξη της οθόνης αλλάζει σε «0.0 kg».



Σημείωση: Αν ανεβείτε στη μονάδα πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη, θα εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος «Err».

2. Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg», ανεβείτε στη μονάδα.

Σημείωση: Αφήστε τη μονάδα οθόνης στη θήκη της.







3. Ελέγξτε το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Το βάρος σας εμφανίζεται και αναβοσβήνει δύο φορές ώστε να υποδείξει ότι η μέτρηση ολοκληρώθηκε.

Σημείωση: Σε αυτό το στάδιο, μπορείτε επίσης να ελέγξετε το αποτέλεσμα της μέτρησης βγάζοντας τη μονάδα της οθόνης.

4. Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, κατεβείτε από τη μονάδα και θέστε την εκτός λειτουργίας.

6. Ενδείξεις σφάλματος

Ένδειξη σφάλματος	Αιτία	Διόρθωση
	Οι παλάμες ή οι πατούσες σας δεν έχουν σταθερή επαφή με τα ηλεκτρόδια.	Πιέστε τις παλάμες ή τις πατούσες σας πάνω στα ηλεκτρόδια και πραγματοποιήστε τη μέτρηση. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 4).
	Η στάση για τη μέτρηση είναι εσφαλμένη ή οι παλάμες ή οι πατούσες δεν έχουν σταθερή επαφή με τα ηλεκτρόδια.	Πραγματοποιήστε τη μέτρηση χωρίς να κινείτε τα χέρια ή τα πόδια σας. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 4).
	Οι παλάμες ή οι πατούσες είναι πολύ ξηρές.	Υγράνετε τις παλάμες ή τις πατούσες με μια βρεγμένη πετσέτα και επαναλάβετε τη μέτρηση.
	Οι τιμές της σύνθεσης του σώματος είναι εκτός του εύρους μέτρησης.	<ul style="list-style-type: none"> Ελέγξτε ότι οι ρυθμίσεις της ηλικίας, του φύλου και του ύψους που έχουν αποθηκευτεί ως προσωπικά δεδομένα είναι σωστά. (Ανατρέξτε στα Στοιχεία ρύθμισης στην Ενότητα 9.) Η κύρια μονάδα δεν μπορεί να μετρήσει τη σύνθεση του σώματος εκτός του εύρους μέτρησής της ακόμα και αν οι ρυθμίσεις Ηλικίας, Φύλου και Ύψους είναι σωστές.
	Μη φυσιολογική λειτουργία.	Τοποθετήστε πάλι τις μπαταρίες και επαναλάβετε τη μέτρηση. Αν το σφάλμα συνεχίζεται, συμβουλευθείτε τον αντιπρόσωπο του σέρβις της OMRON.
	Ανεβήκατε στη μονάδα πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0» kg στην οθόνη.	Ανεβείτε στη μονάδα αφού εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.
	Μετακινήσατε την κύρια μονάδα πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.	Μη μετακινείτε την κύρια μονάδα πριν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg» στην οθόνη.
	Κινήσατε το σώμα σας κατά τη μέτρηση του σωματικού βάρους.	Μην κινείστε κατά τη μέτρηση του σωματικού βάρους.
	Το βάρος σας ισούται ή υπερβαίνει τα 150 kg (330,0 lb).	Το σωματικό βάρος των 150 kg (330,0 lb) ή μεγαλύτερο είναι εκτός του εύρους μέτρησης αυτής της μονάδας. Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την μονάδα.

7. Αντιμετώπιση προβλημάτων

Σε περίπτωση που οποιαδήποτε από τα παρακάτω προβλήματα προκύψουν κατά τη μέτρηση, πρώτα ελέγξτε ότι δεν υπάρχει άλλη ηλεκτρική συσκευή σε απόσταση μικρότερη από 30 cm.
Αν το πρόβλημα επιμένει, ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα.

Πρόβλημα	Αιτία	Διόρθωση
Η τιμή σύνθεσης του σώματος που εμφανίζεται είναι μη φυσιολογικά υψηλή ή χαμηλή.	Ανατρέξτε στο «Πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση του σώματος».	
Η μονάδα απενεργοποιείται περίπου 5 λεπτά μετά την επιβεβαίωση του σωματικού βάρους και πριν τη μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους, του επιπέδου σπλαχνικού λίπους, του ποσοστού σκελετικών μυών, του ΔΜΣ και του μεταβολισμού ηρεμίας.	Δεν επιλέξατε το σωστό αριθμό προσωπικού προφίλ ή τη λειτουργία GUEST (Επισκέπτης). (Ο αριθμός προσωπικού προφίλ ή το γράμμα «G» δεν προβάλλονται στη μονάδα οθόνης).	Επιλέξτε το σωστό αριθμό προσωπικού προφίλ ή τη λειτουργία GUEST (Επισκέπτης). (Ανατρέξτε στην Ενότητα 4).
Δεν εμφανίζεται τίποτα όταν τίθεται σε λειτουργία η μονάδα.	Δεν έχουν τοποθετηθεί μπαταρίες.	Τοποθετήστε τις μπαταρίες.
	Η πολικότητα των μπαταριών δεν είναι σωστά ευθυγραμμισμένη.	Τοποθετήστε τις μπαταρίες με τη σωστή ευθυγράμμιση.
	Οι μπαταρίες έχουν αδειάσει.	Αντικαταστήστε και τις τέσσερις μπαταρίες με καινούριες. (Ανατρέξτε στην Ενότητα 2).
	Το κορδόνι που συνδέει την κύρια μονάδα και τη μονάδα οθόνης είναι κατεστραμμένο ή φθαρμένο.	Επικοινωνήστε με τον πλησιέστερο αντιπρόσωπο του σέρβις της OMRON.

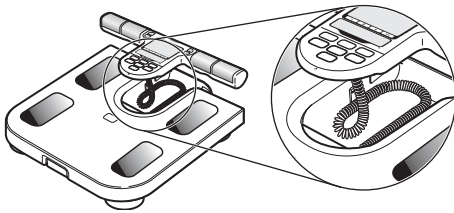
8. Τρόπος φροντίδας και φύλαξης της μονάδας

Τρόπος φροντίδας της μονάδας

- Καθαρίζετε πάντα τη μονάδα πριν από τη χρήση.
- Σκουπίστε την κύρια μονάδα με ένα απαλό στεγνό πανί.
Αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε ένα πανί νοτισμένο με νερό ή απορρυπαντικό το οποίο έχετε στύψει καλά πριν σκουπίσετε τη μονάδα και στη συνέχεια στεγνώστε την με ένα στεγνό πανί.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οινόπνευμα για να σκουπίσετε τα ηλεκτρόδια, μην το χρησιμοποιείτε όμως σε άλλα μέρη της μονάδας.
- Μην χρησιμοποιείτε βενζίνη ή διαλυτικό για να σκουπίσετε τη μονάδα.

Φροντίδα και φύλαξη

- Φυλάσσετε τη μονάδα θόνης στην κύρια μονάδα, όπως υποδεικνύεται.
- Κατά τη φύλαξη της μονάδας θόνης, προσέξτε να μην τσαλακώσετε το κορδόνι.



- Μην φυλάσσετε τη μονάδα υπό τις παρακάτω συνθήκες:
 - Υγρασία, όπου υγρασία ή νερό μπορεί να εισέλθει στη μονάδα.
 - Υψηλές θερμοκρασίες, άμεσο ηλιακό φως ή χώροι με σκόνη
 - Χώροι όπου υπάρχει κίνδυνος απότομων κραδασμών ή δονήσεων
 - Σε χώρους όπου φυλάσσονται χημικά ή όπου υπάρχει διαβρωτικό αέριο.
- Μην πραγματοποιείτε καμία επισκευή μόνοι σας. Αυτό το προϊόν βαθμονομείται καθ' όλη τη διάρκεια της παραγωγής. Αν οποιαδήποτε στιγμή αμφισβητήσετε την ακρίβεια των μετρήσεων, επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο διανομέα της OMRON. Γενικά συνιστάται να φροντίζετε για την επιθεώρηση της συσκευής κάθε 2 χρόνια ώστε να διασφαλίσετε τη σωστή λειτουργία και ακρίβεια.

9. Τεχνικά στοιχεία

Κατηγορία προϊόντος	Συσκευές ανάλυσης σύνθεσης του σώματος
Περιγραφή προϊόντος	Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος
Μοντέλο (Κωδικός)	BF511 (HBF-511B-E) BF511 (HBF-511T-E)
Οθόνη	Σωματικό βάρος: 0 έως 150 kg αυξανόμενο ανά 0,1 kg (0,0 έως 330,0 lb αυξανόμενο ανά 0,2 lb) Ποσοστό σωματικού λίπους: 5,0 έως 60,0% αυξανόμενο ανά 0,1% Ποσοστό σκελετικών μυών: 5,0 έως 50,0% αυξανόμενο ανά 0,1% ΔΜΣ: 7,0 έως 90,0 αυξανόμενο ανά 0,1 Μεταβολισμός ηρεμίας: 385 έως 3.999 kcal αυξανόμενο ανά 1 kcal Επίπεδο σπλαχνικού λίπους: 30 επίπεδα αυξανόμενο ανά 1 επίπεδο Κατάταξη ΔΜΣ: – (Ελλιποβαρές) / 0 (Φυσιολογικό) / + (Υπέρβαρο) / ++ (Παχύσαρκο) 4 επίπεδα με 3 υποεπίπεδα το καθένα Κατάταξη ποσοστού σωματικού λίπους και ποσοστού σκελετικών μυών: – (Χαμηλό) / 0 (Φυσιολογικό) / + (Υψηλό) / ++ (Πολύ υψηλό) 4 επίπεδα με 3 υποεπίπεδα το καθένα Κατάταξη επιπέδου σπλαχνικού λίπους: 0 (Φυσιολογικό) / + (Υψηλό) / ++ (Πολύ υψηλό) 3 επίπεδα με 3 υποεπίπεδα το καθένα
Στοιχεία ρύθμισης	Ύψος: 100,0 έως 199,5 cm (3' 4" έως 6' 6 3/4") Ηλικία: 6 έως 80 ετών Φύλο: Άρρεν/Θήλυ * Μονάδες μέτρησης: kg (cm) / lb (πόδια*ίντσες) * Το ηλικιακό φάσμα για το ποσοστό σωματικού λίπους, την κατάταξη του ποσοστού σωματικού λίπους, το ποσοστό σκελετικών μυών, τον ΔΜΣ και την κατάταξη ΔΜΣ και τον μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας είναι 6 έως 80 ετών. * Το ηλικιακό φάσμα για το επίπεδο σπλαχνικού λίπους, την κατάταξη επιπέδου σπλαχνικού λίπους και την κατάταξη του ποσοστού σκελετικών μυών είναι 18 έως 80 ετών.
Ακρίβεια βάρους	0,0 kg έως 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb έως 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg έως 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb έως 330,0 lb: ± 1%)
Ακρίβεια (S.E.E.)	Ποσοστό σωματικού λίπους: 3,5% Ποσοστό σκελετικών μυών: 3,5% Επίπεδο σπλαχνικού λίπους: 3 επίπεδα
Τρόπος λειτουργίας	Συνεχής λειτουργία
Διάρκεια ζωής	5 έτη (3 φορές την ημέρα)
Παροχή ισχύος	4 μπαταρίες AA (R6) (Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αλκαλικές μπαταρίες AA (LR6).)
Χρόνος ζωής μπαταριών	Περίπου 1 χρόνος (όταν χρησιμοποιούνται μπαταρίες μαγγανίου με τέσσερις μετρήσεις την ημέρα)
Θερμοκρασία / Υγρασία / Ατμοσφαιρική πίεση λειτουργίας	+10 έως 40°C / 30 έως 85% σχετική υγρασία (χωρίς συμπύκνωση) / 700 έως 1060 hPa
Θερμοκρασία / Υγρασία / Ατμοσφαιρική πίεση φύλαξης και μεταφοράς	-20 έως 60°C / 10 έως 95% σχετική υγρασία (χωρίς συμπύκνωση) / 700 έως 1060 hPa
Προστασία από ηλεκτροπληξία	Εσωτερικά τροφοδοτούμενος ηλεκτρικός ιατρικός εξοπλισμός
Εφαρμοσμένο τμήμα Ταξινόμηση IP	Τύπου BF (Ηλεκτρόδια χειρολαβής, Ηλεκτρόδια ποδιού) IP21
*Η ταξινόμηση IP αναφέρεται στον βαθμό προστασίας που παρέχεται σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529. Η μονάδα αυτή είναι προστατευμένη από ξένα στερεά σώματα διαμέτρου 12,5 mm και άνω όπως ένα δάκτυλο. Η μονάδα αυτή είναι προστατευμένη από σταγόνες νερού που πέφτουν κατακόρυφα.	
Βάρος	Περίπου 2,2 kg (4,85 lb) (συμπεριλαμβανομένων των μπαταριών)
Εξωτερικές διαστάσεις	Μονάδα οθόνης: Περίπου 300 (Π) × 35 (Υ) × 147 mm (B) (Περίπου 11 3/4" (Π) × 1 3/8" (Υ) × 5 3/4" (B)) Κύρια μονάδα: Περίπου 303 (Π) × 55 (Υ) × 327 mm (B) (Περίπου 11 7/8" (Π) × 2 1/8" (Υ) × 12 7/8" (B))
Περιεχόμενο συσκευασίας	Συσκευή παρακολούθησης σύνθεσης του σώματος, 4 Μπαταρίες μαγγανίου AA (R6), εγχειρίδιο οδηγιών, Κάρτα εγγύησης

Σημείωση: Υπόκειται σε τεχνικές τροποποιήσεις χωρίς προειδοποίηση.











Αναφέρετε στον κατασκευαστή και την αρμόδια αρχή του κράτους μέλους όπου έχετε την έδρα σας κάθε σοβαρό συμβάν που προκύπτει σε σχέση με αυτή τη συσκευή.

Ο τρόπος λειτουργίας έχει ταξινομηθεί σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60601-1.

CE0197

UK
CA
0086

EL

Περιγραφή των συμβόλων που, ανάλογα με το μοντέλο, μπορεί να βρίσκονται επάνω στο προϊόν καθαυτό, στο πακέτο πώλησης του προϊόντος ή στο εγχειρίδιο οδηγιών			
	Εφαρμοσμένο τμήμα - Τύπου BF Βαθμός προστασίας από ηλεκτροπληξία (ρεύμα διαρροής)		Περιορισμός θερμοκρασίας
IP XX	Βαθμός προστασίας από εισχώρηση σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529		Περιορισμός υγρασίας
CE	Σήμανση CE		Περιορισμός ατμοσφαιρικής πίεσης
SN	Αριθμός σειράς		Συνεχές ρεύμα
	Ο χρήστης πρέπει να ακολουθεί το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών για τη δική του ασφάλεια. (Φόντο: μπλε)		Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα, π.χ. καρδιακούς βηματοδότες, τεχνητή καρδιά, τεχνητό πνεύμονα ή άλλα ηλεκτρονικά συστήματα υποστήριξης των ζωτικών λειτουργιών. (κυκλικό απαγορευτικό σήμα: κόκκινο)
MD	Ιατρική συσκευή		Ημερομηνία Κατασκευής
UKCA	Σήμανση UKCA	UDI	Αποκλειστική ταυτοποίηση ιατροτεχνολογικού προϊόντος
	Σήμα ανακύκλωσης X: Αριθμός υλικού Y: Συντομογραφία υλικού Ανατρέξτε στην οδηγία 97/129/EK για περισσότερες πληροφορίες.		Οδηγίες ανακύκλωσης για τα στοιχεία συσκευασίας



Σωστή απόρριψη αυτού του προϊόντος (Άχρηστος ηλεκτρικός και ηλεκτρονικός εξοπλισμός)

Αυτή η ένδειξη που εμφανίζεται στο προϊόν ή στη βιβλιογραφία του καταδεικνύει ότι δεν πρέπει να απορρίπτεται με τα υπόλοιπα οικιακά απόβλητα στο τέλος του χρόνου λειτουργίας του. Για να αποφύγετε ενδεχόμενη ζημία για το περιβάλλον ή την ανθρώπινη υγεία από ανεξέλεγκτη απόρριψη αποβλήτων, παρακαλούμε διαχωρίστε αυτό από άλλους τύπους απορριμμάτων και ανακυκλώστε το υπεύθυνα για να προωθήσετε τη διαρκή επαναχρησιμοποίηση των υλικών.

Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να επικοινωνούν είτε με το κατάστημα από το οποίο αγόρασαν αυτό το προϊόν ή με την τοπική αρμόδια αρχή για λεπτομέρειες σχετικά με το πού και το πώς μπορούν να πάνε αυτό το αντικείμενο για περιβαλλοντικά ασφαλή ανακύκλωση.

Οι επαγγελματικοί χρήστες θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου αγοράς. Το προϊόν αυτό δεν πρέπει να αναμειγνύεται με άλλα εμπορικά απόβλητα προς απόρριψη.


Το προϊόν αυτό δεν περιέχει επικίνδυνες ουσίες.

Η απόρριψη των χρησιμοποιημένων μπαταριών πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς για την απόρριψη μπαταριών

Σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα (EMC)

Αυτή η συσκευή που έχει κατασκευαστεί από την OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. συμμορφώνεται με το πρότυπο EN60601-1-2:2015+A1:2021 σχετικά με το πρότυπο ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας (EMC).

Περισσότερη τεκμηρίωση σύμφωνα με αυτό το πρότυπο ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας είναι διαθέσιμη στην OMRON HEALTHCARE EUROPE στη διεύθυνση που αναφέρεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών ή στη διεύθυνση www.omron-healthcare.com

<p>Κατασκευαστής</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 ΙΑΠΩΝΙΑ</p>		
<p>Αντιπρόσωπος στην ΕΕ</p> <table border="1" data-bbox="157 1284 322 1342"> <tr> <td>EC</td> <td>REP</td> </tr> </table>	EC	REP	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Wegalaan 73, 2132 JD Hoofddorp, ΟΛΛΑΝΔΙΑ www.omron-healthcare.com</p>
EC	REP		
<p>Εισαγωγέας στην ΕΕ</p>			
<p>Εργοστάσιο παραγωγής</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009, Κίνα</p>		
<p>Θυγατρικές</p>	<p>Εισαγωγέας στο Ηνωμένο Βασίλειο και υπεύθυνος για το Ηνωμένο Βασίλειο</p> <p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ 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>		

