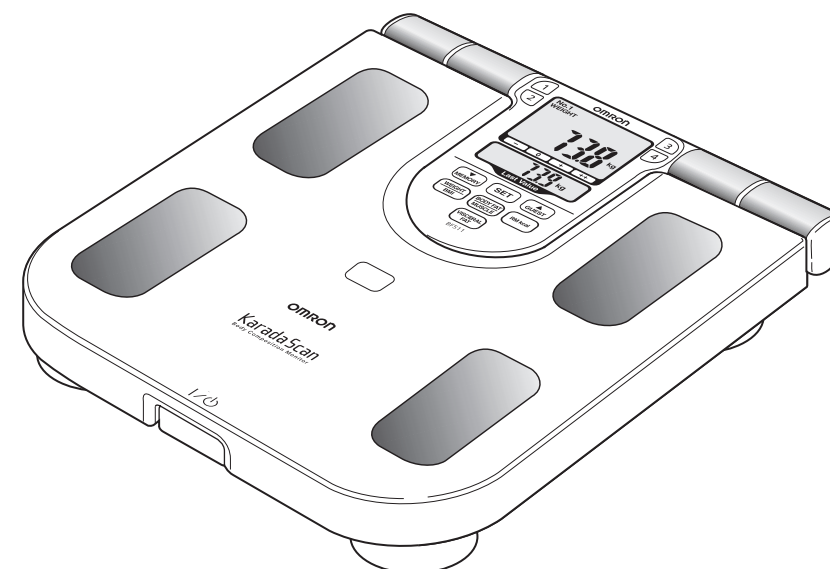


OMRON



BF511

Keha rasvasisalduse mõõtja

• Kasutusjuhend

EE

BF511

A Good Sense of Health

Täname, et olete ostnud keha rasvamonitori koos kaaluga.
Enne selle seadme esmakordset kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit ja kasutage seadet vastavalt juhenditele.
Hoidke kasutusjuhend alles, et seda vajadusel uuesti lugeda.

BF511

Kehakoostise monitor

Lugupeetud ostja,

täname teid kvaliteetse OMRONI kehakoostise monitori ostu eest! Selle meditsiinilise seadmega saate täpselt mõõta alljärgnevaid kehakoostise näitajaid ja kohe tulemusi tõlgendada.

- Keha rasvasisaldus (%)
- Vistseraalne rasv (kuni 30 taset)
- Kehamassiindeks (KMI)
- Skeletilihased (%)

Lisaks aitab põhiainevahetuse määra (kcal) arvutamine määrata päevast kalorivajadust ja seda saab soovitusena kasutada kaalulangetamise programmis.

OMRONi unikaalne 8 anduriga tehnoloogi, mille rakendamisel kasutatakse nii käsi kui jalgu, on üks kõige täpsematest meetoditest kogu kehakoostise määramiseks.

OMRONi kehakoostise monitor BF511 sobib kasutamiseks alates 6-aasta vanustest lastest kuni täiskasvanuteni ja sellega võib hinnata inimesi kaaluga kuni 150 kg.



Palun lugege see kasutusjuhend enne kasutamist tähelepanelikult läbi ja lisateabeks üksikute funktsioonide kohta.

Palun hoidke see kasutusjuhend edasiseks kasutamiseks alles. Ärge kasutage seadet muuks otstarbeks peale juhendis kirjeldatule.

Sisukord

Enne seadme kasutamist

Ohutusalsed märkused	2
Kasulik teave	3

Kasutusjuhised

1. Seadme tutvustus	5
2. Patareide paigaldamine ja vahetamine	5
3. Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine	6
4. Mõõtmine	8
5. Ainult kaalumise	12




Korrashoid ja hooldus

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

EE

Ohutusalsed märkused

Märgised ja nende määratlused on järgmised.

 Ohtlik!	Ebaõige kasutamine võib põhjustada ohtliku olukorra, mis võib lõppeda surma või ohtliku vigastusega.
 Hoiatus!	Ebaõige kasutamine võib lõppeda surma või ohtliku vigastusega.
 Ettevaatust!	Ebaõige kasutamine võib lõppeda vigastuste või vara kahjustamisega.

Ohtlik!

• Ärge kasutage seda seadet koos alljärgnevalt loetletud meditsiiniseadmetega:

- (1) elektroonilised meditsiinilised implantaadid (nt südamestimulaatorid);
- (2) elektroonilised organsüsteeme toetavad seadmed (nt kunstisüda/-kopsud);
- (3) kaasaskantavad elektroonilised meditsiiniseadmed nagu elektrokardiograaf.



Seade võib põhjustada häireid nende aparatuuride töös, kujutades endast märkimisväärset riski aparatuuride kasutajate tervisele.

Hoiatus!

- Ärge kunagi alustage kaalulangetamist või treenimist enne, kui olete pidanud nõu arsti või muu spetsialistiga.
- Ärge kasutage seadet libedal pinnal, näiteks märjal põrandal.
- Hoidke seadet väljaspool laste käeulatus.
- Ärge hüpake seadme peale või seadmel üles-alla.
- Ärge kasutage seadet, kui teie keha ja/või jalad on märjad (nt pärast vannikäiku).
- Seiske põhiseadmel paljajalu. Kui üritate sellel seista sokkides, võite libiseda ning endale viga teha.
- Ärge seiske põhiseadme serval ega näidikuala peal.
- Puuetega või füüsiliselt nõrgad inimesed peaksid seadme kasutamisel alati kasutama teise inimese abi. Seadmele astudes kasutage käetuge või midagi sarnast.
- Kui patareivedelik satub silma, loputage kohe rohke puhta veega. Konsulteerige viivitamatult arstiga.

Ettevaatust!

- Ärge võtke ekraanimoodulit ega põhiseadet lahti, ärge remontige ega ehitage seda ümber.
- Ärge kasutage ekraanimooduli ega põhiseadme lähedal mobiiltelefoni.
- Olge ekraanimooduli ära panemisel hoolikas. Kui seda liiga tugevalt suruda, võivad teie näpud jääda käepideme ja põhiseadme vahele.
- Ärge kasutage seadmega mittesobivaid patareisisid. Ärge asetage patareisisid seadmesse nende polaarsusele mittevastavalt.
- Asendage vanad patareid kohe uutega.
- Ärge hävitage patareisisid neid põletades.
- Kui patareivedelik satub nahale või riietele, loputage kohe rohke puhta veega.
- Kui te ei kasuta seadet pikema aja jooksul (umbes kolm kuud või enam), võtke patareid välja.

- Ärge kasutage koos erinevat tüüpi patareisisid.
- Ärge kasutage koos vanu ja uusi patareisisid.
- Võtke ekraanimoodul põhiseadme küljest lahti enne sellele astumist. Kui üritate ekraanimoodulit seadmele astumise ajal välja võtta, võite tasakaalu kaotada ning kukkuda.

Üldised nõuanded

- Ärge asetage seadet pehmele põrandakattele nagu näiteks vaibale või matile. Sel juhul ei ole nõuetekohane mõõtmine võimalik.
- Ärge asetage seadet väga niiskesse keskkonda. Kaitske seda veepritsmete eest.
- Ärge asetage seadet küttekeha lähedale ega õhukonditsioneeriga alla. Vältige otsesest päikesevalgust.
- Ärge kasutage seadet muuks otstarbeks peale juhendis kirjeldatud.
- Ärge tõmmake ekraanimoodulit põhiseadmega ühendavat juhet jõuga.
- Kuna see seade on täppisseade, ei tohi seda maha pillata, raputada ega põrutada.
- Kasutatud patareid tuleb hävitada kooskõlas asjakohaste kohalike seadustega.
- Ärge peske ekraanimoodulit ega põhiseadet veega.
- Ärge puhastage seadet benseeni, bensini, lahusti, alkoholi ega muu lenduva lahusega.
- Ärge asetage seadet kohta, kus see võib kokku puutuda kemikaalide või korrodeerivate aurudega.

Lugege läbi ja järgige tehniliste andmete peatükis esitatud osa "Oluline teave elektromagnetilise ühilduvuse (EMC) kohta".

Kehakoostise arvutamise põhimõtted

Rasvkoel on madal elektrijuhtivus

BF511 mõõdab teie keha rasvasisalduse protsenti bioelektrilise takistuse (BI) meetodil. Lihased, veresooned ja luud on organismi koed, mis sisaldavad palju vett ja juhivad hästi elektrit. Keha rasvkude juhib elektrit halvasti. BF511 saadab rasvkoe hulga määramiseks läbi keha äärmiselt nõrga elektrivoolu, mille sagedus on 50 kHz ja tugevus alla 500 µA. Nii nõrk elektrivool ei ole BF11 kasutamisel tuntav.

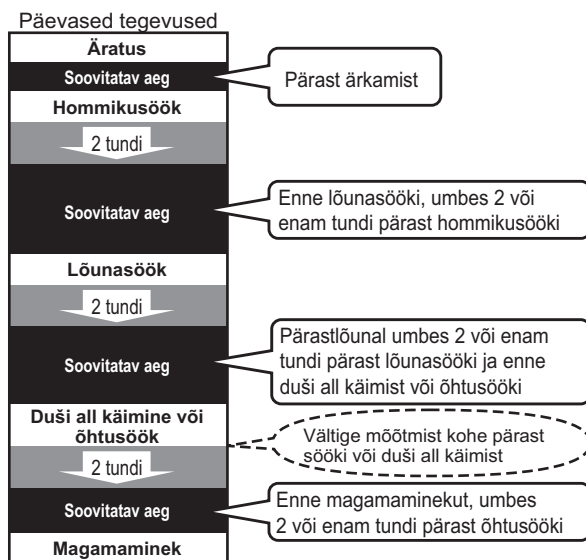
Kehakoostise määramiseks kasutab seade lisaks mõõdetud keha elektrilisele takistusele ka infot pikkuse, kaalu, vanuse ja soo kohta, et OMRONi andmete põhjal kehakoostise kohta tulemused välja arvutada.

Mõõdab kõikumiste mõju vältimiseks kogu keha

Päeva jooksul kaldub kehas sisalduv vesi aegamisi liikuma alajäsemetesse. Seepärast kipuvadki jalad ja pahkluud õhtul või öösel paiste minema. Vee hulk ülakehas ja alakehas on hommikul ja õhtul erinev; see tähendab, et muutub ka keha elektriline takistus. Keha koostise mõõtmisel BF511 abil kasutatakse elektroode, mis on ühenduses nii käte kui ka jalgadega, seetõttu väheneb kirjeldatud muutuste mõju mõõtmistulemustele.

Soovitavad mõõtmisajad

Oma keha rasvaprotsendi normaalsete muutuste mõistmine aitab teil vältida või vähendada ülekaalusust. Et saada täpsemat ülevaadet oma keha rasvasisaldusest, peaksite olema teadlik, kuidas keha rasvasisalduse protsent teie päevaste tegemiste lõikes muutub. Seadet on soovitatav kasutada samas keskkonnas ja samade igapäevaste tegevuste ajal. (Vaadake graafikut)



Vältige mõõtmist:

- vahetult pärast pingutust nõudvat treeningut, pärast vannis- või saunaskäiku;
- pärast suure koguse vee või alkoholi joomist, pärast söögikorda (ligikaudu 2 tundi).

Kui mõõtmist teostatakse nimetatud tingimustes, võib keha arvestuslik rasvasisaldus oluliselt tegelikust erineda, sest keha vedelikusisaldus muutub.

Mis on KMI (kehamassiindeks)?

KMI kasutab inimese kaalu ja pikkuse suhte näitamiseks järgmist lihtsat valemit:

$$\text{KMI} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)}^2}$$

OMRON BF511 kasutab KMI klassifikatsiooni arvutamiseks teie isikliku profiilinumbriga alla salvestatud pikkust või külalise (GUEST) režiimis sisestatud infot.

Kui KMI abil saadud rasvasisaldus on rahvusvahelisest standardist kõrgem, tähendab see suuremat tõenäosust haigestuda levinumatesse haigustesse. Samas ei näita KMI mitte kõiki rasvatüüpe.

Mis on keha rasvasisalduse protsent?

Keha rasvasisalduse protsent näitab keha rasvamassi kogu kehakaalu suhtes, mida väljendatakse protsentides.

$$\text{Keha rasvasisalduse protsent (\%)} = \left\{ \frac{\text{kehha rasvamass (kg)}}{\text{kehakaal (kg)}} \right\} \times 100$$

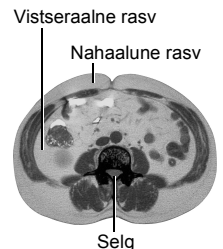
Seade kasutab keha rasvaprotsendi arvestamiseks BI-meetodit.

Sõltuvalt sellest, kus rasvkude kehas paikneb, klassifitseeritakse seda vistseraalseks siseelundeisse puutuvaks või nahaaluseks rasvaks.

Mis on vistseraalse rasvasisalduse tase?

Vistseraalne rasv = siseorganeid ümbritsev rasv

Arvatakse, et liigne vistseraalne rasv on tihedalt seotud rasva suurenenud hulga vereringes, mis võib viia selliste levinud haigusteni nagu hüperlipideemia ja diabeet, mis vähendab insuliini võimet energiat vereringest üle kanda ja seda rakkudes kasutada. Levinud haiguste vältimiseks või seisundi parandamiseks on tähtis püüda vähendada vistseraalse rasva hulka vastuvõetava tasemeni. Suure vistseraalse rasva hulga inimestel kaldub olema suur kõht. Samas ei pruugi see alati nii olla ning suur vistseraalse rasva hulk võib viia metaboolse rasvumiseni. Metaboolne rasvumine (vistseraalne rasvumine normaalse kaalu juures) tähendab keskmisest suuremat rasvahulka, olgugi et inimese kaal vastab tema pikkuse normile või on sellest madalam.

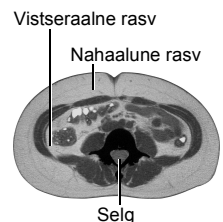


Vistseraalse rasva näidis (MRI-kuju)

Mis on nahaalne rasv?

Nahaalne rasv = naha all olev rasv

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



Nahaaluse rasva näidis (MRI-kuju)

Mis on skeletilihased?

Lihased jagunevad kahte tüüpi: lihaskude siseorganites, näiteks südames, ning luude külge kinnituvad skeetilihased, mis liigutavad keha. Skeetilihaseid saab treenimise ning muu tegevuse abil suurendada.

Skeetilihaste osakaalu suurendamine tähendab, et kehal on kergem energiat põletada, mis tähendab, et see muutub väiksema tõenäosusega rasvaks ning teeb energilise eluviisi lihtsamaks.

Mis on põhiainevahetus?

Sõltumata inimese kehalisest aktiivsusest on keha igapäevaste funktsioonide käiguhoidmiseks vajalik teatav minimaalne kogus energiat. Põhiainevahetuse määra all mõeldakse seda, kui palju kaloreid on teil vaja, et tagada oma keha toimimiseks vajalik küllaldane energia hulk.

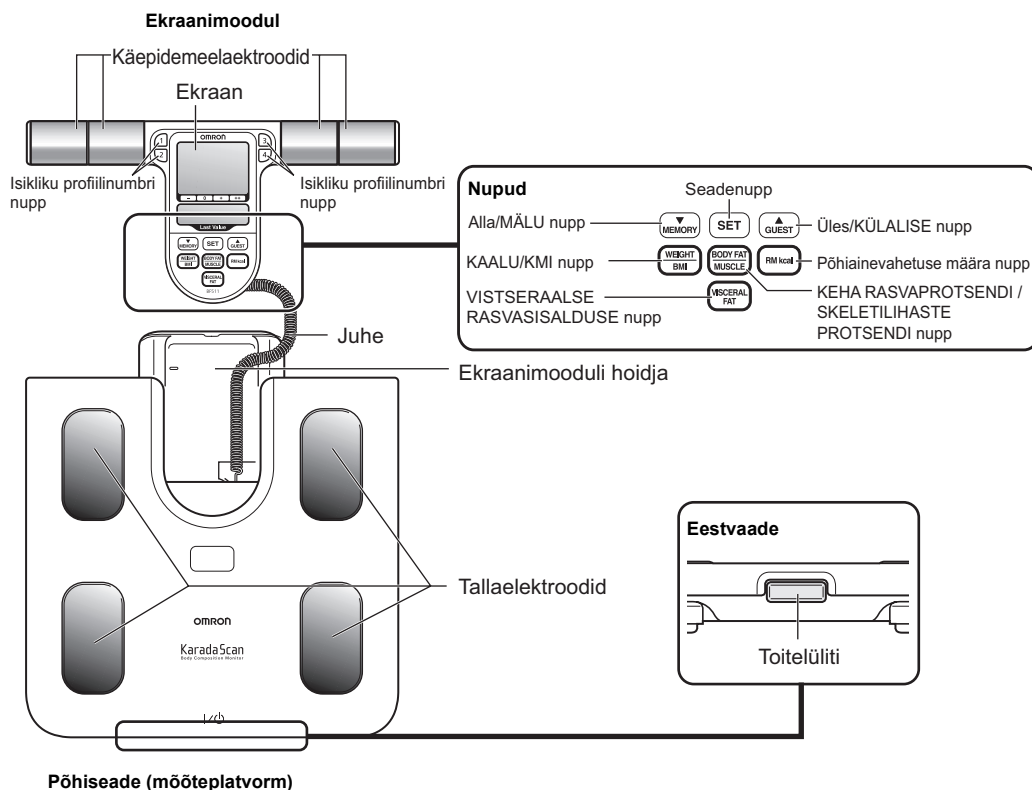
Arvutatud tulemused võivad teatavatel põhjustel keha tegelikust rasvasisalduse protsendist erineda

Käesoleva seadmega mõõdetud keha rasvasisalduse protsent võib tegelikust keha rasvasisalduse protsendist märkimisväärselt erineda järgmistel juhtudel.

Eakad inimesed (vanemad kui 81 aastat) / palavikuga inimesed / kulturistid või väga treenitud sportlased / dialüüsiravil olevad patsiendid / osteoporoosiga patsiendid, kellel on väga madal luutihedus / rasedad / tursetega inimesed

Need erinevused võivad olla seotud kehavedelike ja/või -koostise näitajate muutumisega.

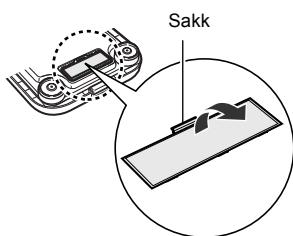
1. Seadme tutvustus



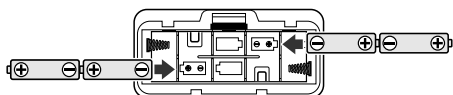
2. Patareide paigaldamine ja vahetamine

1. Avage põhiseadme tagaküljel olev patareipesa kaas.

- 1) Patareipesa kaane avamiseks vajutage selle sakile.
- 2) Tõmmake kaas pildil näidatud moel üles.




2. Paigaldage patareid vastavalt märgistusele, et nende polaarsus oleks õige.



3. Sulgege patareipesa kaas.

Patareide tööiga ja nende vahetamine

Kui süttib "tühja patarei" indikaator (), asendage kõik neli patareid uutega.

Mällu salvestatud andmed jäävad alles ka siis, kui patareid on välja võetud.

- Vahetage patareid pärast seadme väljalülitamist.
- Kasutatud patareid tuleb hävitada kooskõlas asjakohaste kohalike seadustega.
- Nelja AA patarei tööiga on umbes 1 aasta (kui mõõtmisi teostatakse neli korda päevas).
- Seadmega kaasasolevad patareid on mõeldud proovikasutamiseks, seetõttu võib nende tööiga olla lühem.

EE

3. Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine

Kehakoostise arvutamiseks on vaja määrata teie isiklikud andmed (vanus, sugu, kaal).

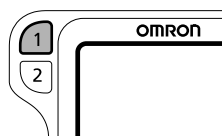
1. Lülitage seade sisse.

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".

* Oodake, kuni kuvatakse "0,0 kg".



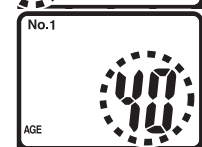
2. Isikliku profiilinumbriga valimiseks vajutage isikliku profiilinumbriga nuppu.



1) Ekraanil vilgub valitud number.



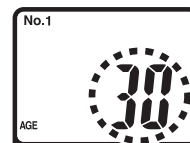
2) Kinnitamiseks vajutage seadenuppu. Seejärel hakkab ekraanil vilkuma vanuse vaikeseade.



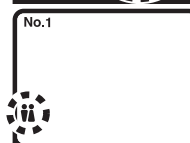
3. [VANUSE SEADMINE]

Seadeulatus 6 kuni 80 aastat

1) Vanuse muutmiseks vajutage nupule ▲ või ▼.

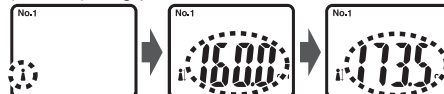


2) Kinnitamiseks vajutage seadenuppu. Seejärel hakkavad ekraanil vilkuma sookoovid.



4. [SOO JA PIKKUSE SEADMINE]

Valige samal ajal sugu (MEES) või (NAINE) ning pikkus.



Pärast seda, kui kinnitamiseks on kuvatud kõiki seadeid, ilmub ekraanile kiri "0,0 kg".

Seadistamine on sellega lõppenud.

Mõõtühiku valimine

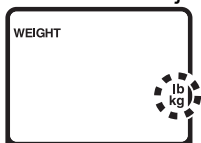
Pikkuse ja kaalu mõõtühikuid on võimalik muuta.

1. Lülitage seade sisse.

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".

Oodake, kuni ekraanile ilmub näit "0,0 kg".

2. Hoidke all nuppu ▼, kuni ekraanil hakkavad vilkuma "lb" ja "kg".



3. Vajutage nupule ▲/▼, et valida "kg" (kilod) või "lb" (naelad).

See muudab automaatselt ka "cm" (sentimeetrid) ja "in" (tollid).

4. Kinnitamiseks vajutage seadenuppu.

Kõiki pikkuse- ja kaalumõõte näidatakse uutes mõõtühikutes. Muudatus jääb jõusse kuni selle järgmise muutmiseni.

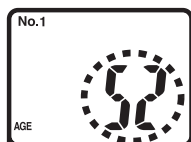
Isiklike andmete muutmine**1.** Lülitage seade sisse.

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".
Oodake, kuni ekraanile ilmub näit "0,0 kg".

2. Vajutage oma isikliku profiilinumbriga valimiseks isikliku profiilinumbriga nuppu.

1) Number vilgub ekraanil ühe korra.

2) Kinnitamiseks vajutage seadenuppu.
Seejärel vilgub ekraanil valitud vanus.

**3.** Muutke nupu ▲ või ▼ abil valitud numbrit; seejärel vajutage seadenuppu. Näit muutub järgmiselt: vanus, sugu ja pikkus.**Isiklike andmete kustutamine****1.** Lülitage seade sisse.

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".
Oodake, kuni ekraanile ilmub näit "0,0 kg".

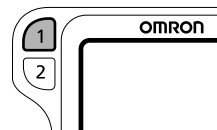
2. Vajutage oma isikliku profiilinumbriga valimiseks isikliku profiilinumbriga nuppu.

1) Number vilgub ekraanil ühe korra.

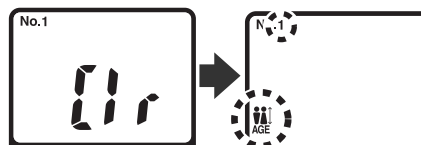
2) Kinnitamiseks vajutage seadenuppu.
Seejärel vilgub ekraanil valitud vanus.

**3.** Kustutage isiklikud andmed.

Hoidke oma isikliku profiilinumbriga nuppu rohkem kui kaks sekundit all.



Ekraanile ilmub kiri "Clr" ning isiklikud andmed kustutatakse mälust.

**Toitelüliti**

Seade lülitub automaatselt välja järgmistel tingimustel.

1. Kui kehakoostise monitori pole kasutatud minuti jooksul pärast kirje "0,0 kg" ekraanile ilmumist.
2. Kui isiklike andmeid sisestades pole 5 minuti jooksul sisestatud mingit infot.
3. Kui kehakoostise monitori pole pärast mõõtetulemuste näitamist 5 minutit kasutatud.
4. Viis (5) minutit pärast tulemuse näitamist, kui mõõdeti ainult kehakaalu.

4. Mõõtmine

Mõõta tuleks tasasel ja kõval pinnal.

1. Lülitage seade sisse.

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".



* Kui astute seadmele enne, kui ekraanil kuvatakse "0,0 kg", näitab seade veateadet "Err".

2. Kui ekraanil kuvatakse "0,0 kg", võtke ekraanimoodul välja.

Märkus. Ärge võtke ekraanimoodulit välja enne, kui pole kuvatud "0,0 kg". Vastasel juhul lisatakse ekraani kaal teie kehakaalule, mille tagajärjeks on vale mõõtmistulemus.

3. Valige isikliku profiili number.

Vajutage ekraanimoodulit hoides isikliku profiilinumbrü nuppu. Pärast ühekordset vilkumist ilmub ekraanile valitud number.

Kui ekraanil on järgmine sümbol:



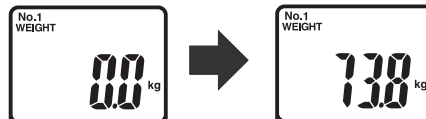
Teie isiklikud andmed ei ole salvestatud valitud profiilinumbrü alla. Isiklike andmete salvestamise kohta vt ptk 3.

Kui teie isiklike andmeid ei ole seadmesse salvestatud (KÜLALISE režiim).

- 1) Vajutage ekraanimoodulit hoides KÜLALISE nuppu.
- 2) Ekraanile ilmub külalise indikaator "G" (GUEST).
- 3) Sisestage isiklikud andmed (vanus, sugu ja pikkus). Vt ptk 4 (Isiklike andmete sisestamine ja salvestamine) punktid 3 kuni 4.

4. Alustage mõõtmist.

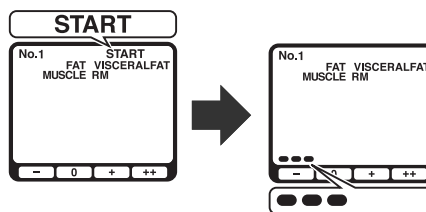
- 1) Astuge põhiseadmele ning asetage jalatallad tallaelektroodidele, nii et kaal jaotuks ühtlaselt.



Ekraanil kuvatakse teie kaalu ning kaalu näit vilgub kaks korda.

Seejärel hakkab seade mõõtma teie keha rasvaprotsenti, vistseraalse rasva taset, skeletilihaste protsenti, KMI-d ja põhiainevahetuse määra.

- 2) Kui ekraanile ilmub kiri "START", sirutage oma käed keha suhtes 90° nurga all välja.

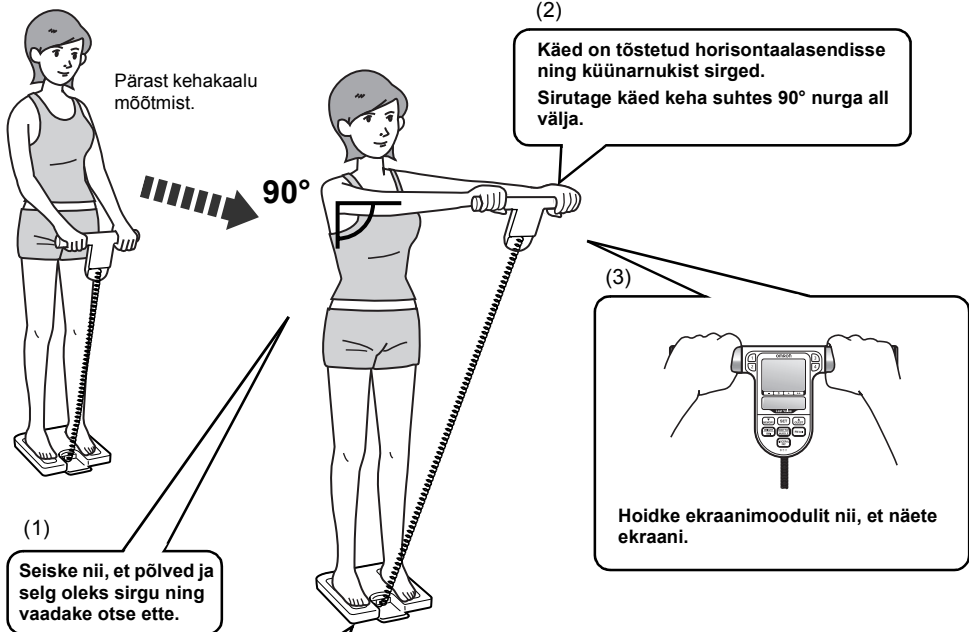


Mõõtmiskäigu indikaator ilmub järk-järgult ekraani alumises osas vasakult paremale.

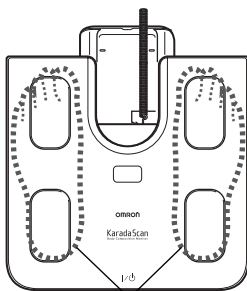
- 3) Kui mõõtmine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil jälle teie kehakaalu. Seejärel võite seadmelt maha astuda.



Õige mõõtmisasend



Astuge põhiseadmele paljajalu.



- Veenduge, et mõlemad teie kannad paiknevad nii, nagu näidatud. Seiske nii, et teie kaal jaotuks mõõteplatvormil ühtlaselt.

Hoidke käepidemeelektroode tugevalt peos.



Pange oma keskmised sõrmed käepidemeelektroodide tagaküljel olevasse sälku.

Hoidke pöidla ja nimetissõrmega tugevalt seesmistest käepidemeelektroodidest.

Hoidke neljanda sõrme ja väikese sõrmega välmistest käepidemeelektroodidest.

Asendid, mida mõõtmise ajal vältida

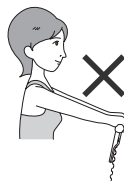
Mõõtmise ajal liigutamine



Kõverdatud käsivarred



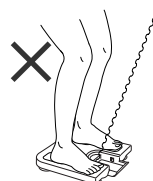
Käsivarred liiga madalal või liiga kõrgeil



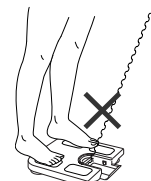
Ülespoole suunatud ekraan



Kõverdatud põlved

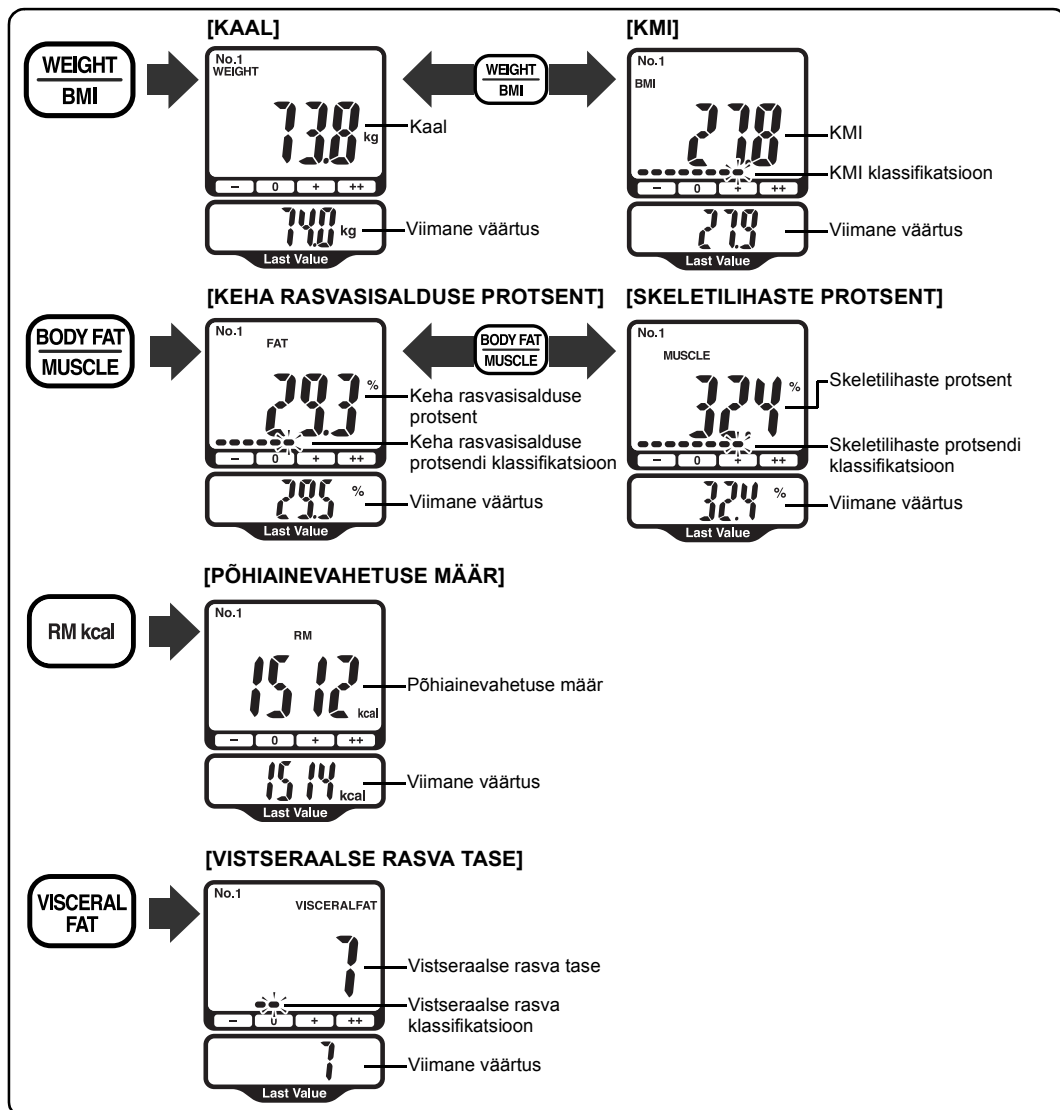


Seadme serval seisimine



5. Kontrollige mõõtmistulemusi.

Soovitud mõõtmistulemuste vaatamiseks vajutage vastavale nupule. Eelneva mõõtmise viimased väärtused kuvatakse ekraanil viimase väärtuse alal.



Märkus. Lastele vanuses 6 kuni 17 näitab see seade kaalu, keha rasvaprotsendi klassifikatsiooni, skeletilihaste protsenti, KMI-d ja KMI klassifikatsiooni ja põhiainevahetuse määra.

Keha rasvasisalduse näidu tõlgendamine

Allpool olev tabel põhineb HD McCarthy et al uurimisel, mis avaldati ajakirjas International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 ja Gallagher et al uurimisel, mis avaldati ajakirjas American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, sept. 2000, ning on klassifitseeritud Omron Healthcare'i poolt neljaks tasemeks.

Sugu	Vanus	- (madal)	0 (normaalne)	+ (kõrge)	++ (väga kõrge)
Naised	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	≥ 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	≥ 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	≥ 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	≥ 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≥ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≥ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≥ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≥ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≥ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≥ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≥ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≥ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≥ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≥ 40,0%
60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≥ 42,0%	
Mehed	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	≥ 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	≥ 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	≥ 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	≥ 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≥ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≥ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≥ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≥ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≥ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≥ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≥ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≥ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≥ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≥ 28,0%
60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≥ 30,0%	

EE

Vistseraalse rasva taseme näidu tõlgendamine

Vistseraalse rasva tase	Taseme klassifikatsioon
1 - 9	0 (normaalne)
10 - 14	+ (kõrge)
15 - 30	++ (väga kõrge)

Vastavalt Omron Healthcare'i tulemustele

KMI näidu tõlgendamine

KMI	KMI (MTO järgi)	KMI klassifikatsioon				KMI hinnang
		-	0	+	++	
KMI < 18,5	- (alakaaluline)	■	■	■	■	7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ KMI < 25	0 (normaalne)	■■■■	■■■■	■■■■	■■■■	18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ KMI < 30	+ (ülekaaluline)	■■■■■■	■■■■■■	■■■■■■	■■■■■■	25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ KMI	++ (rasvunud)	■■■■■■■■	■■■■■■■■	■■■■■■■■	■■■■■■■■	30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Ülalmainitud suhtarvud viitavad MTO (Maailma Tervishoiuorganisatsiooni) esitatud ülekaalulisuse astmetele.

Skeletilihaste protsendi näidu tõlgendamine (täiskasvanutele)

Sugu	Vanus	- (madal)	0 (normaalne)	+ (kõrge)	++ (väga kõrge)
Naised	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≥ 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≥ 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≥ 35,0%
Mehed	18-39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≥ 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≥ 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≥ 43,7%

Vastavalt Omron Healthcare'i tulemustele

6. Pärast näitude kinnitamist lülitage seade välja.

Märkus. Kui te unustate toite välja lülitada, lülitatakse seade 5 minuti pärast automaatselt välja. Pange ekraanimoodul põhiüksusel olevasse hoidjasse tagasi nii, nagu peatükis 8 näidatud.

5. Ainult kaalumine**1. Lülitage seade sisse.**

Ekraanil vilgub kiri "CAL", seejärel kuvatakse "0,0 kg".



Märkus. Kui astute seadmele enne, kui ekraanil kuvatakse "0,0 kg", näitab seade veateadet "Err".

2. Kui ekraanil kuvatakse "0,0 kg", astuge seadmele.

Märkus. Jätke ekraanimoodul hoidjasse.







3. Kontrollige mõõtmistulemusi.

Ekraanil kuvatakse teie kehakaalu ning see vilgub kaks korda, et anda märku mõõtmise lõpetamisest.

Märkus. Selles etapis võite mõõtmistulemuse kontrollimiseks ekraanimooduli ka välja võtta.

4. Kui mõõtmine on lõpetatud, astuge seadmelt maha ning lülitage see välja.

6. Veanäidud

Veanäit	Põhjus	Kuidas toimida
	Peopesad või jalatallad ei ole elektroodidega korralikult kontaktis.	Vajutage peopesad või tallad kõvemini elektroodidele ning seejärel mõõtke. (Vt ptk 4.)
	Mõõtmisasend on vale või ei ole peopesad või jalatallad elektroodidega korralikult kontaktis.	Mõõtke ilma käsi või jalgu liigutamata. (Vt ptk 4.)
	Peopesad või jalatallad on liiga kuivad.	Niisutage peopesi või jalataldu niiske rätikuga, seejärel korra mõõtmist.
	Kehakoostise näidud on väljaspool mõõteulatust.	<ul style="list-style-type: none"> Palun veenduge, et isiklike andmetena salvestatud vanuse, soo ja pikkuse seaded on õiged. (Seadete kohta vt ptk 9.) Põhiseade ei ole võimeline mõõtma kehakoostist väljaspool selle mõõteulatust, isegi kui seatud vanus, sugu ja pikkus on õiged.
	Talitusriike.	Paigaldage uuesti patareid ning korra mõõtmist. Kui sama viga esineb uuesti, võtke ühendust OMRONi teenindustöötajaga.
	Astusite seadmele enne, kui see näitas "0,0 kg".	Astuge põhiseadmele pärast seda, kui ekraanile ilmub "0,0 kg".
	Liigutasite põhiseadet enne, kui ekraanile ilmus "0,0 kg".	Ärge liigutage põhiseadet enne, kui ekraanile ilmub "0,0 kg".
	Liigutasite kehakaalu mõõtmise ajal oma keha.	Ärge ennast kehakaalu mõõtmise ajal liigutage.
	Teie kaal on 150 kg (330,0 lb) või üle selle.	Kehakaal 150 kg (330,0 lb) või üle selle on selle seadme mõõteulatusest väljas. Te ei saa seadet kasutada.

7. Veaotsing ja lahendamine

Probleem	Põhjus	Kuidas toimida
Kehakoostise näit on ebanormaalselt kõrge või madal.	Vt osa "Kasulik teave".	
Seade lülitub umbes 5 minutit pärast kehakaalu kinnitamist ja enne keha rasvasisalduse, vistseraalse rasva taseme ning skeletilihaste protsendi, KMI ja põhiainevahetuse määra mõõtmist välja.	Te ei valinud õiget profiilinumbrist või KÜLALISE (GUEST) režiimi. (Ekraanil ei kuvata isiklikku profiilinumbrist või tähte "G".)	Valige õige isiklik profiilinumbrist või KÜLALISE režiim. (Vt ptk 4.)
Ekraan on pärast seadme sisselülitamist tühi.	Patareid puuduvad.	Sisestage patareid.
	Patareide polaarsus on vale.	Paigaldage patareid õigesti.
	Patareid on tühjad.	Asendage kõik neli patareid uutega. (Vt ptk 2.)
	Põhiseadet ja ekraanimoodulit ühendav juhe on vigastatud või kulunud.	Võtke ühendust lähima OMRONi teenindustöötajaga.

8. Seadme hooldamine ja hoiustamine

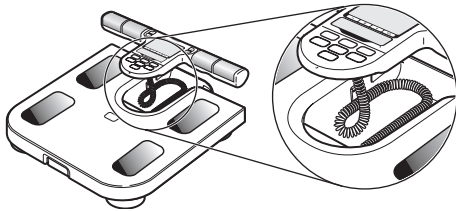
See kehakoostise monitor ei vaja hooldust.

Seadme puhastamine

- Hoidke seade enne kasutamist alati puhtana.
- Pühkige põhiseadet kuiva ja pehme lapiga.
Vajadusel kasutage vee või puhastusvahendiga niisutatud riidelappi ning väänake see enne seadme puhastamist korralikult välja; seejärel pühkige seade kuiva lapiga kuivaks.
- Elektroodide puhastamiseks võite kasutada alkoholi, kuid ärge kasutage seda seadme teistel osadel.
- Ärge kasutage seadme puhastamiseks benseeni ega lahustit.

Hooldus ja hoiustamine

- Paigutage ekraanimoodul põhiseadmesse nii, nagu pildil näidatud.
- Olge tähelepanelik! Ärge ekraanimoodulit ära pannes juhet ära väänake.



- Ärge hoiustage seadet järgmistes kohtades.
 - Niiskes kohas, kus seadmesse võivad sattuda niiskus ja vesi
 - Kõrge temperatuuriga, otsese päikesevalgusega või tolmuses kohas
 - Kohas, kus on järskude löökide või vibratsiooni oht
 - Kohas, kus hoitakse kemikaale või kus leidub korrodeerivaid gaase.
- Ärge seadet ise parandage. Vea tekkimisel pidage nõu OMRONI edasimüüja või klienditeenindusega, nagu pakendil mainitud.

9. Tehnilised andmed

Nimetus	BF511
Toode	Kehakoostise monitor
Mudel	HBF-511B-E / HBF-511T-E
Ekraan	Kehakaal: 0 kuni 150 kg sammuga 0,1 kg (0,0 kuni 330,0 lb sammuga 0,2 lb) Keha rasvaprotsent: 5,0 kuni 60,0% sammuga 0,1% Skeletilihaste protsent: 5,0 kuni 50,0% sammuga 0,1% KMI: 7,0 kuni 90,0 sammuga 0,1 Põhiainevahetuse määr: 385 kuni 3999 kcal sammuga 1 kcal Vistseraalse rasva tase: 30 taset 1-tasemelise sammuga KMI klassifikatsioon: – (alakaaluline) / 0 (normaalne) / + (ülekaaluline) / ++ (rasvunud), 4 taset, igaühel 3 alltaset Keha rasvaprotsendi ja skeletilihaste protsendi klassifikatsioon: – (madal) / 0 (normaalne) / + (kõrge) / ++ (väga kõrge), 4 taset, igaühel 3 alltaset Vistseraalse rasva taseme klassifikatsioon: 0 (normaalne) / + (kõrge) / ++ (väga kõrge), 3 taset, igaühel 3 alltaset
Seaded	Pikkus: 100,0 kuni 199,5 cm (3' 4" kuni 6' 6 3/4") Vanus: 6 kuni 80 aastat Sugu: mees/naine * Mõõtühikud: kg (cm) / lb (jalga•toll) * Keha rasvaprotsendi, keha rasvaprotsendi klassifikatsiooni, skeletilihaste protsendi, KMI ja KMI klassifikatsiooni ning põhiainevahetuse määra vanusevahemik on 6 kuni 80 aastat. * Vistseraalse rasva taseme, vistseraalse rasva klassifikatsiooni ja skeletilihaste protsendi klassifikatsiooni vanusevahemik on 18 kuni 80 aastat.
Kaalumise täpsus	0,0 kg kuni 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb kuni 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg kuni 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb kuni 330,0 lb: ± 1%)
Täpsus (S.E.E.)	Keha rasvasisalduse protsent: 3,5% Skeletilihaste protsent: 3,5% Vistseraalse rasva tase: 3 taset
Vooluallikas	4 AA patareid (R6) (võite kasutada ka AA leelispatareisid (alkaline) (LR6).)
Patareide tööiga	Umbkaudu 1 aasta (kui kasutatakse mangaanpatareisid ning päevas tehakse neli mõõtmist)
Töötemperatuur ja niiskus	+10°C kuni +40°C, 30% kuni 85% suhtelist niiskust
Hoiustamistemperatuur, niiskus ja õhurõhk	-20°C kuni +60°C suhtelisel õhuniiskusel 10% kuni 95% 700 hPa–1060 hPa
Kaal	Umbes 2,2 kg (4,85 lb) (kaasa arvatud patareid)
Välised mõõtmed	Ekraanimoodul: u. 300 (L) × 35 (K) × 147 mm (S) (u. 11 3/4" (L) × 1 3/8" (K) × 5 3/4" (S)) Põhiseade: u. 303 (L) × 55 (K) × 327 mm (S) (u. 11 7/8" (L) × 2 1/8" (K) × 12 7/8" (S))
Pakendi sisu	Kehakoostise monitor, 4 AA mangaanpatareid (R6), kasutusjuhend, garantiikaart
Märkus.	Tootja jätab endale õiguse tehnilisi näitajaid ette teatamata muuta.



= Tüüp BF **CE 0197**

Käesolev seade vastab Euroopa Komisjoni direktiivi 93/42/EMÜ nõuetele (meditsiiniseadme direktiiv).

EE



Õige viis toote kasutusest kõrvaldamiseks (Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasinglusse.

Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või kohalikust keskkonnaametist.

Ettevõtted peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

See toode ei sisalda ohtlikke aineid.

Kasutatud akude kõrvaldamine peab toimuma kooskõlas akude likvideerimist reguleerivate riiklike eeskirjadega.

Oluline teave elektromagnetilise ühilduvuse (EMC) kohta

Elektroonikaseadmete (nt arvutid, mobiiltelefonid) arvu kasvuga on suurenenud võimalus, et kasutatavate meditsiiniseadmete töös võivad tekkida teistest seadmetest tingitud elektromagnetilised häired.

Elektromagnetiliste häirete tagajärjel võib meditsiiniseadme töö olla häiritud ja tekkida ohuolukord.

Ka meditsiiniseadmed ei tohiks mõjutada teiste seadmete tööd.

Selleks, et vältida ohte seadme kasutamisel, rakendatakse standardit EN60601-1-2, mis reguleerib elektromagnetilist ühilduvust (EMC). See standard määratleb meditsiiniseadmete elektromagnetilise häirekindluse tasemed ja elektromagnetilise kiirguse maksimaaltasemed.

See OMRON Healthcare'i toodetud meditsiiniseade vastab EN60601-1-2:2001 standardile nii häirekindluse kui ka elektromagnetkiirguse osas.

Sellele vaatamata tuleb silmas pidada spetsiaalseid ettevaatusabinõusid:

Ärge kasutage meditsiiniseadmete läheduses mobiiltelefoni ega muid seadmeid, mis tekitavad tugeva elektri- või elektromagnetvälja. Selle tagajärjel võib seadme töö olla häiritud ja tekkida ohuolukord. Soovitatav vahekaugus on vähemalt 7 m. Kui vahekaugus on lühem, kontrollige, kas seade töötab ettenähtult.

Standardile EN60601-1-2-2:2001 vastav muu dokumentatsioon on kättesaadav OMRON Healthcare Europe'ist (aadress on toodud selles kasutusjuhendis).

Dokumentatsioon on saadaval ka veebilehel www.omron-healthcare.com.

<p>Tootja</p>	<p>OMRON HEALTHCARE CO, LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Jaapan</p>	
<p>Esindaja Euroopa Liidus</p>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Holland www.omron-healthcare.com</p>	
<p>Tootmisettevõte</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Ühendkuningriik</p>	
	<p>OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Saksamaa www.omron-medizintechnik.de</p>	
	<p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Prantsusmaa</p>	

Valmistatud Hiinas

