

BF511

Kroppssammansättningsmätare

Bästa köpare,

Tack för att du köpt denna högkvalitativa kroppssammansättningsmätare från OMRON. Med den här medicinska produkten kan du exakt mäta följande kroppssammansättningsparametrar och omedelbart tolka resultaten:

- Kroppsfett (i %)
- Visceralt fett (upp till 30 nivåer)
- Kroppsmasseindex (Body Mass Index, BMI)
- Skelettmuskulatur (i %)

Dessutom fastställer beräkningen av vilometabolism (i kcal) det dagliga kaloribehovet och kan fungera som en referens för viktminskningsprogram.

Den unika OMRON 8-sensortechniken där både händer och fötter används erbjuder en av de noggrannaste metoderna för helkroppsmätningar.

OMRONs kroppssammansättningsmätare BF511 är lämplig för barn från 6 år och uppåt och för vuxna, och den klarar att väga personer upp till 150 kg.



Läs igenom den här handboken noga innan du använder enheten och när du behöver mer information om de enskilda funktionerna.

Spara handboken för kommande behov. Använd inte enheten för något annat syfte än det som beskrivs i denna handbok.

Innehåll

Innan du använder enheten

Att tänka på när det gäller säkerhet	2
Information om kroppssammansättning	3

Bruksanvisning

1. Känn din enhet	5
2. Sätta i och byta batterierna	5
3. Ställa in och lagra personliga data	6
4. Göra en mätning	8
5. Endast vägning	12




Skötsel och underhåll

6. Felvisning	13
7. Felsökning	13
8. Så här sköter och förvarar du enheten	14
9. Tekniska data	15

SV

Att tänka på när det gäller säkerhet

Symboler och definitioner som används:

 Fara!	Felaktig användning kan orsaka fara som kan leda till dödsfall eller allvarlig kroppsskada.
 Varning!	Felaktig användning kan eventuellt leda till dödsfall eller allvarlig kroppsskada.
 Var försiktig!	Felaktig användning kan leda till kroppsskada eller sakskada.

Fara!

• Använd aldrig den här enheten tillsammans med medicinska elektroniska enheter såsom:

- (1) Medicinska elektroniska implantat, t.ex. pacemakers.
- (2) Elektroniska livsuppehållande system såsom en hjärtlungmaskin.
- (3) Bärbara elektroniska medicinska enheter såsom en EKG-apparat.



Denna enhet kan göra att sådan utrustning inte fungerar som den ska, vilket innebär en avsevärd hälsorisk för den som använder utrustningen.

Varning!

- Påbörja aldrig en viktminsknings- eller motionsbehandling utan anvisningar från en läkare eller en specialist.
- Använd inte enheten på hala ytor som till exempel ett vått golv.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Undvik att hoppa upp på enheten, samt att hoppa upp och ner på enheten.
- Använd inte enheten när din kropp och/eller dina fötter är våta, t.ex. när du badat.
- Stå barfota på huvudenheten. Om du har strumpor på dig kan du halka och skada dig.
- Trampa inte på huvudenhetens kant eller bildskärm.
- Personer som är handikappade eller fysiskt svaga bör alltid få hjälp av en annan person när de använder enheten. Håll i ett handtag eller liknande när du ställer dig på enheten.
- Om du får batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikligt rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.

Var försiktig!

- Bildskärmsenheten eller huvudenheten får inte tas isär, repareras eller förändras.
- Använd inte mobiltelefon nära bildskärmsenheten eller huvudenheten.
- Var försiktig när bildskärmsenheten förvaras. Du kan klämma fingrarna mellan handtaget och huvudenheten om du trycker för kraftigt på det.
- Använd endast den typ av batterier som anges för enheten. Var noga med att vända batteripolerna åt rätt håll när du sätter i batterierna.
- Byt ut gamla batterier mot nya omedelbart.
- Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Om du får batterivätska på huden eller kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt rent vatten.

- Ta ut batterierna ur enheten om den inte ska användas under en längre tid (cirka tre månader eller mer).
- Använd inte olika typer av batterier samtidigt.
- Använd inte gamla och nya batterier tillsammans.
- Ta bort bildskärmsenheten från huvudenheten innan du ställer dig på enheten. Om du försöker ta bort bildskärmsenheten när du ställer dig på enheten kan du tappa balansen och falla.

Allmänna råd:

- Placera inte enheten på mjukt underlag som till exempel en matta. Mätningen blir inte korrekt.
- Placera inte enheten i utrymmen med hög luftfuktighet och skydda enheten mot vattenstänk.
- Placera inte enheten nära en värmekälla eller under en luftkonditioneringsenhet och undvik direkt solljus.
- Använd inte enheten för något annat syfte än det som beskrivs i denna handbok.
- Dra inte hårt i bildskärmsenhetens sladd som är fäst i huvudenheten.
- Detta är ett precisionsinstrument och får inte falla i golvet, skakas eller utsättas för kraftiga stötar.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.
- Tvätta inte bildskärmsenheten eller huvudenheten med vatten.
- Torka inte av enheten med bensen, bensin, thinner, alkohol eller andra flyktiga lösningar.
- Placera inte enheten där den kommer att exponeras för kemikalier eller frätande ångor.

Läs och följ "Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)" i avsnittet Tekniska data.

Information om kroppssammansättning

Princip för beräkning av kroppssammansättning

Kroppsfett leder inte elektricitet så lätt

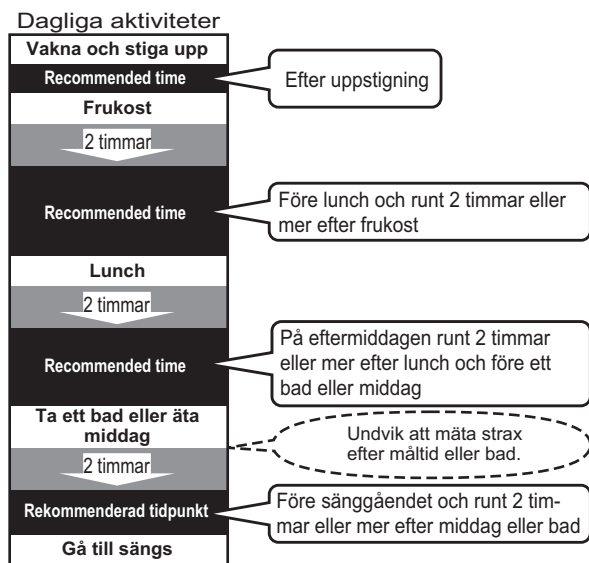
BF511-enheten mäter kroppsfettsprocenten genom metoden bioelektrisk impedans (BI). Muskler, blodkärl och ben är kroppsvävnader som innehåller mycket vatten, vilket är en bra ledare av elektricitet. Kroppsfett är en vävnad som inte leder elektricitet så lätt. BF511 skickar en extremt svag elektrisk ström på 50 kHz och mindre än 500 µA genom din kropp för att fastställa mängden fettvävnad. Den svaga elektriska strömmen känns inte medan du använder BF511. För att kunna bestämma kroppssammansättningen använder vågen den elektriska impedansen tillsammans med information om din längd, vikt, ålder och kön för att ta fram resultat baserat på OMRON:s uppgifter om kroppssammansättning.

Mäter hela kroppen för att undvika inverkan av variationer

Under dagens lopp tenderar den mängd vatten som vi har i kroppen att gradvis förflytta sig ned i benen. Det är anledningen till att det finns en tendens till att ben och vrister svullnar på kvällen eller under natten. Andelen vatten i kroppens övre del respektive den undre delen skiljer sig på morgonen och kvällen och det innebär att den elektriska impedansen i kroppen också varierar. Eftersom BF511 använder elektroder både för händerna och fötterna för mätningarna, kan det minska inverkan av dessa variationer på mätresultaten.

Rekommenderade tidpunkter för mätning

Kunskaper om de normala förändringarna i din kroppsfettsprocent kan hjälpa dig att förebygga eller minska fetma. Om du vet vid vilka tidpunkter kroppsfettsprocenten skiftar inom ditt eget dygnsschema får du hjälp att ta fram en exakt trendkurva för ditt kroppsfett. Vi rekommenderar att du använder enheten i samma miljö och under samma dagliga omständigheter. (Se diagram.)



SV

Undvik att mäta under följande förhållanden:

- Omedelbart efter kraftig kroppsansträngning, efter ett bad eller bastu.
- Efter att ha druckit alkohol eller en stor mängd vatten, efter en måltid (cirka 2 timmar).

Om en mätning görs under dessa fysiska förhållanden kan den beräknade kroppssammansättningen komma att skilja sig signifikant från den faktiska eftersom kroppens vatteninnehåll förändras.

Vad är BMI (Body Mass Index)?

BMI använder följande enkla formel för att ange förhållandet mellan en persons vikt och längd.

$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)}^2$$

OMRON BF511 använder den information om din längd som finns sparad under ditt personliga profilnummer eller när du anger information i Guest-läget för beräkning av din BMI-klassificering.

Om den fettnivå som fastställs genom BMI-talet är högre än den internationella standarden finns det en ökad sannolikhet för vanliga sjukdomar. Alla typer av fett kan dock inte fastställas genom BMI.

Information om kroppssammansättning

Vad är kroppsfettsprocent?

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

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

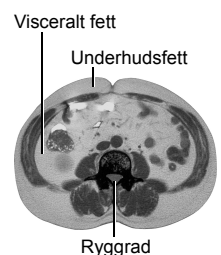
Enheten använder BI-metoden för att bedöma din kroppsfettsprocent.

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

Vad är visceral fettnivå?

Visceralt fett = fett som omger inre organ

För mycket visceralt fett anses ha nära samband med ökade nivåer av fett i blodomloppet, vilket kan leda till vanliga sjukdomar som till exempel hyperlipidemi och diabetes som försämrar insulinets förmåga att överföra energi från blodomloppet och använda det i cellerna. För att förhindra eller förbättra tillståndet för vanliga sjukdomar är det viktigt att försöka minska det viscerala fett till en acceptabel nivå. Personer med hög nivå visceralt fett tenderar att ha stort midjemått. Så är dock inte alltid fallet och höga visceral fettnivåer kan leda till ämnesomsättningsfetma. Ämnesomsättningsfetma (visceral fetma med normal vikt) innebär att fettnivåerna är högre än genomsnittet trots att personens vikt ligger på eller under den standard som gäller för längden.

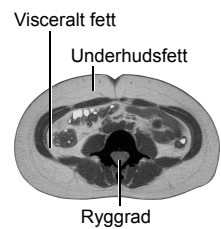


Exempel på visceralt fett (MRT-bild)

Vad är underhudsfett?

Underhudsfett = fett under huden

Underhudsfettet samlas inte enbart runt midjan utan även på överarmarna, höfter och låar, och kan göra att kroppsproportionerna förändras. Även om det inte har direkt samband med ökad sjukdomsrisk, anses det öka belastningen på hjärtat och medföra andra komplikationer. Den här enheten visar inte underhudsfett, men underhudsfettet ingår i kroppsfettsprocenten.



Exempel på underhudsfett (MRT-bild)

Vad är skelettmuskulatur?

Muskulerna kan delas in i två typer, nämligen muskler i inre organ som till exempel hjärtat, och skelettmuskler som är fästa i ben som används för att röra kroppen. Skelettmuskulatur kan öka genom motion och annan aktivitet.

Om andelen skelettmuskler ökar innebär det att kroppen får lättare att förbränna energi, vilket i sin tur innebär att det är mindre sannolikt att energin lagras som fett och det blir enklare att ha en aktiv livsstil.

Vad är vilometabolism?

Oberoende av din aktivitetsnivå behövs alltid en minsta nivå av kaloriintag för att upprätthålla kroppens funktioner. Detta kallas vilometabolism och visar hur många kalorier du måste ta in för att kroppen ska få tillräckligt med energi för att fungera.

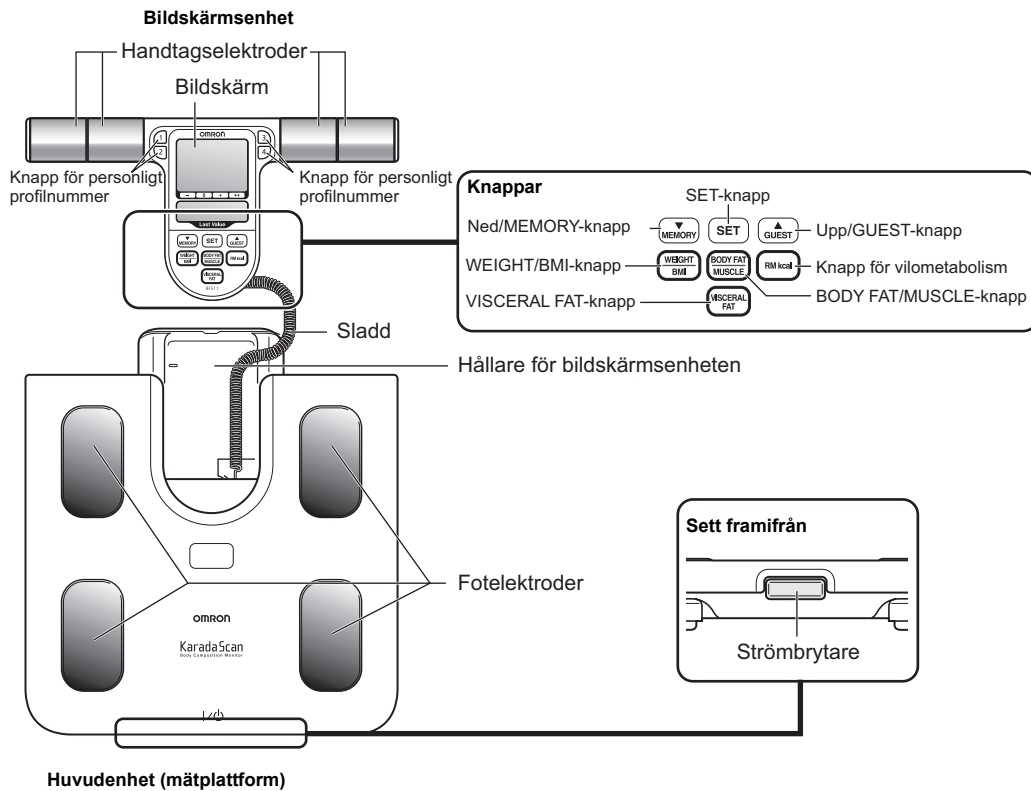
Varför de beräknade resultaten kan skilja sig från den verkliga kroppsfettsprocenten

Kroppsfettsprocenten som mäts av denna enhet kan skilja sig betydligt från den verkliga kroppsfettsprocenten i följande situationer:

Äldre personer (över 81 år) / Personer med feber / Kroppsbyggare eller mycket vältränade idrottare / Patienter som får dialys / Patienter med benskörhet som har mycket låg bentäthet / Gravida kvinnor / Personer med svullnader

Dessa skillnader kan hänga samman med att proportionerna av kroppsvätska och/eller kroppssammansättning förändras.

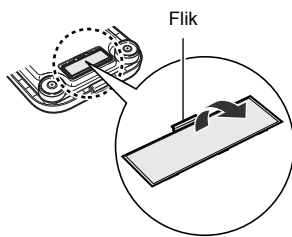
1. Känn din enhet



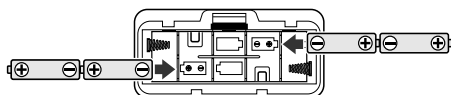
2. Sätta i och byta batterierna

1. Öppna batterilocket på huvudenhetens baksida.

- 1) Tryck på batterilockets flik så frigörs det.
- 2) Dra upp det enligt bilden.




2. Sätt i batterierna och var noga med att vända dem åt rätt håll enligt markeringen inne i batterifacket.



3. Stäng batterilocket.

Batteriernas livslängd och byte

När indikatorn för svagt batteri () tänds, så ska samtliga fyra batterier ersättas med nya. Poster som sparats i minnet finns kvar även om batterierna tas bort.

- Byt batterierna när du stängt av strömmen.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.
- Fyra AA-batterier räcker ungefär 1 år (om man mäter fyra gånger per dag).
- Eftersom de medföljande batterierna endast är avsedda för provanvändning kan de ha en kortare livslängd.

SV

3. Ställa in och lagra personliga data

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

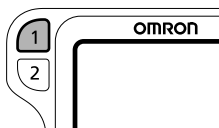
1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



* Vänta tills "0.0 kg" visas.

2. Tryck på knappen för personligt profilnummer för att välja numret för din personliga profil.



1) Det valda numret blinkar på skärmen.



2) Bekräfta genom att trycka på SET-knappen.

Den inställda standardåldern blinkar på skärmen.



3. [STÄLL IN ÅLDER SÅ HÄR]

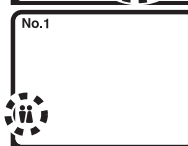
Inställningsområde: 6 till 80 år

1) Tryck på ▲ eller ▼-knappen för att ändra åldern.



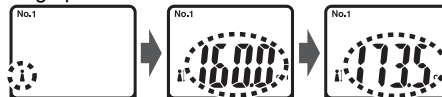
2) Bekräfta genom att trycka på SET-knappen.

Symbolerna för kön blinkar på skärmen.



4. [STÄLL IN KÖN OCH LÄNGD SÅ HÄR]

Ställ in kön (MAN) eller (KVINNA) och längd på samma sätt.



När alla inställningar har visats och du har bekräftat dem, visas "0.0 kg" på skärmen.

Nu är inställningarna klara.

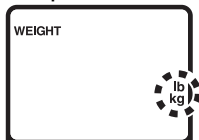
Välja måtenhet

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

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Håll knappen ▼ intryckt tills "lb" och "kg" blinkar på skärmen.



3. Välj "kg" eller "lb" genom att trycka på knappen ▲/▼.

Det innebär att "cm" och "in" också ändras automatiskt.

4. Bekräfta genom att trycka på SET-knappen.

Alla längd- och viktmätningar visas med de nya måtenheterna. Denna ändring gäller tills du ändrar måtenheterna igen.

3. Ställa in och lagra personliga data

Ändra personliga data**1. Slå på enheten.**

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Tryck på knappen för personligt profilnummer för att välja numret för din personliga profil.

1) Ditt nummer blinkar en gång på skärmen.

2) Bekräfta genom att trycka på SET-knappen.

Den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

**3. Använd knapparna ▲ eller ▼ om du vill ändra den valda posten. Tryck sedan på SET-knappen. Skärmen ändras i tur och ordning för ålder, kön och längd.****Radera personliga data****1. Slå på enheten.**

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".
Vänta tills "0.0 kg" visas på skärmen.

2. Tryck på knappen för personligt profilnummer för att välja numret för din personliga profil.

1) Ditt nummer blinkar en gång på skärmen.

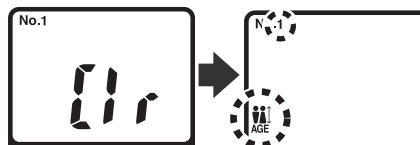
2) Bekräfta genom att trycka på SET-knappen.

Den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

**3. Radera personliga data.**

Tryck på knappen för personligt profilnummer i mer än två sekunder.

"Clr" visas på skärmen och personliga data raderas från minnet.



SV

Strömbrytare

Strömmen stängs av automatiskt under följande förhållanden:

1. Om mätaren inte används inom en minut efter att "0.0 kg" har visats på bildskärmen.
2. Om ingen information har matats in på 5 minuter när du anger personliga data.
3. Om mätaren inte har använts på 5 minuter efter att mätresultaten har visats.
4. Fem (5) minuter efter att resultatet visats vid endast vägning.

4. Göra en mätning

Utför mätningen på ett jämnt och hårt underlag.

1. Slå på enheten.

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



* Om du ställer dig på enheten innan "0.0 kg" visas på skärmen, visas felmeddelandet "Err".

2. Ta ut bildskärmsenheten när "0.0 kg" visas på skärmen.

Obs! Ta inte ut bildskärmsenheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen. Annars adderas bildskärmens vikt till din kroppsvikt, vilket ger ett felaktigt resultat.

3. Välj ditt personliga profilnummer.

Tryck på knappen för personligt profilnummer medan du håller i bildskärmsenheten. Den valda siffran blinkar en gång och visas sedan.

Om följande visning indikeras:



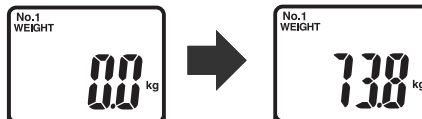
Dina personliga data finns inte sparade under det personliga profilnummer som du har valt. Läs i avsnitt 3 hur du lagrar personliga data.

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

- 1) Tryck på GUEST-knappen samtidigt som du håller bildskärmsenheten.
- 2) Indikeringen "G" för GUEST visas på skärmen.
- 3) Ställ in dina personliga data (ålder, kön och längd). Läs steg 3 till och med 4 i avsnitt 3, Ställa in och lagra personliga data.

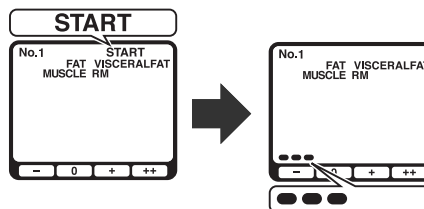
4. Starta mätningen.

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



Din vikt visas på skärmen, varefter viktresultatet blinkar två gånger. Enheten börjar sedan mäta din kroppsfettsprocent, visceral fettnivå, skelettmuskelprocent, BMI och vilometabolism.

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



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

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



4. Göra en mätning

Rätt kroppsställning för mätning

När du har mätt din vikt.

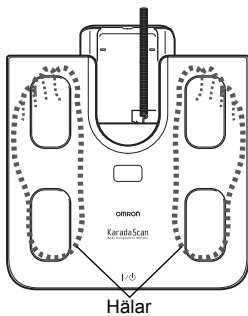
(1) **Stå med raka knän och rak rygg och titta rakt fram.**

90°

(2) **Armarna hålls ut vågrätt och armbågarna är rakt utsträckta. Sträck ut armarna rakt i 90° vinkel från kroppen.**

(3) **Håll bildskärmsenheten så att du kan se skärmen.**

Ställ dig barfota på huvudenheten.



- Kontrollera att båda dina hälar är placerade som på bilden. Stå med vikten jämnt fördelad på mätplattan.

Tryck handflatorna ordentligt mot handtagselektrodena.



Placera långfingret i fördjupningen på baksidan av handtagselektrodena.

Håll de inre handtagselektrodena ordentligt med tummen och pekfingeret.

Håll de yttre handtagselektrodena med ringfingeret och lillfingeret.

SV

Ställningar som ska undvikas under mätning

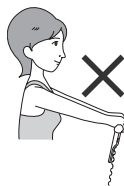
Rörelse under mätning



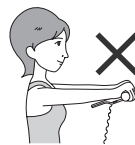
Böjda armar



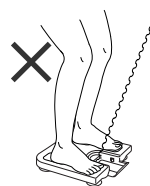
Armarna för lågt eller för högt



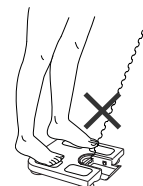
Skärmen vänd uppåt



Böjda knän



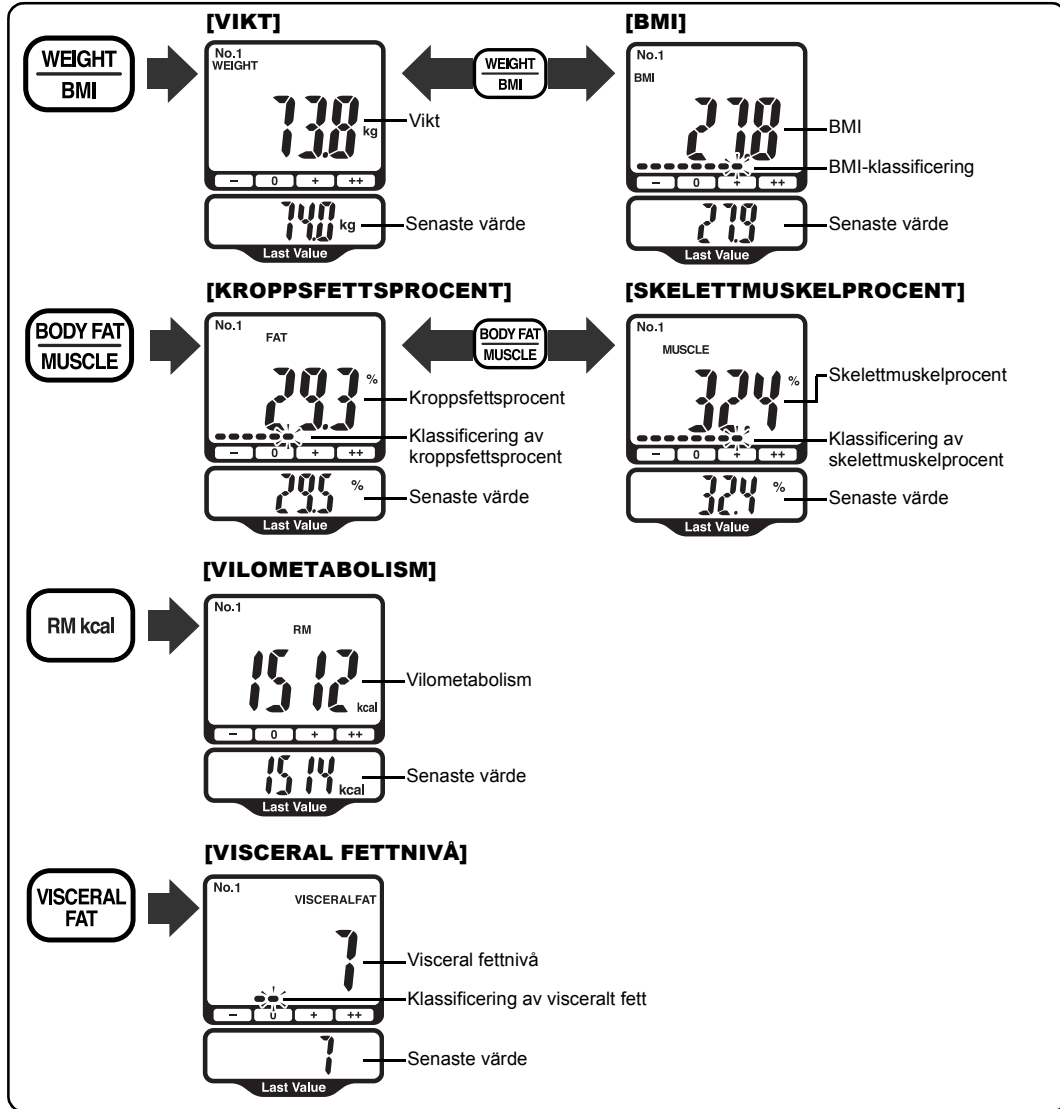
Stå på enhetens kant



4. Göra en mätning

5. Kontrollera mätresultaten.

Tryck på respektive knapp och visa önskat mätresultat. Senaste värden för den föregående mätningen visas på skärmen i området Last Value.



Obs! För barn (6 till 17 år) visar enheten vikt, klassificering av kroppsfettsprocent, skelettmuskelprocent, BMI och BMI-klassificering samt vilometabolism.

Tolka resultatet av kroppsfettsprocenten

Tabellen nedan grundas på forskning av HD McCarthy et al, i International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, och av Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, och är klassificerad i fyra nivåer av Omron Healthcare.

Kön	Ålder	- (Låg)	0 (Normal)	+ (Hög)	++ (Mycket hög)
Kvinna	6	< 13,8 %	13,8–24,9 %	25,0–27,0 %	≥ 27,1 %
	7	< 14,4 %	14,4–27,0 %	27,1–29,6 %	≥ 29,7 %
	8	< 15,1 %	15,1–29,1 %	29,2–31,9 %	≥ 32,0 %
	9	< 15,8 %	15,8–30,8 %	30,9–33,8 %	≥ 33,9 %
	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≥ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≥ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≥ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≥ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≥ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≥ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≥ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≥ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≥ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≥ 40,0 %
60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≥ 42,0 %	
Man	6	< 11,8 %	11,8–21,7 %	21,8–23,7 %	≥ 23,8 %
	7	< 12,1 %	12,1–23,2 %	23,3–25,5 %	≥ 25,6 %
	8	< 12,4 %	12,4–24,8 %	24,9–27,7 %	≥ 27,8 %
	9	< 12,6 %	12,6–26,5 %	26,6–30,0 %	≥ 30,1 %
	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≥ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≥ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≥ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≥ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≥ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≥ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≥ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≥ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≥ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≥ 28,0 %
60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≥ 30,0 %	

SV

Tolka resultatet av visceral fettnivå

Visceral fettnivå	Nivåklassificering
1–9	0 (Normal)
10–14	+ (Hög)
15–30	++ (Mycket hög)

Enligt siffror från Omron Healthcare

5. Endast vägning

Tolkning av BMI-resultatet

BMI	BMI (beteckning enligt WHO)	BMI-klassificeringsstapel				BMI-skattning
		-	0	+	++	
BMI < 18,5	- (Underviktig)	■	■			7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ BMI < 25	0 (Normal)	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ BMI < 30	+ (Överviktig)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ BMI	++ (Överviktig)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

Ovannämnda index refererar till värdena för fetmabedömning som framlagts av WHO, Världshälsoorganisationen.

Tolkning av resultatet av skelettmuskelprocent (för vuxna)

Kön	Ålder	- (Låg)	0 (Normal)	+ (Hög)	++ (Mycket hög)
Kvinna	18–39	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≥ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≥ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≥ 35,0 %
Man	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≥ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≥ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≥ 43,7 %

Enligt siffror från Omron Healthcare

6. Stäng av enheten när du har kontrollerat resultaten.

Obs! Om du glömmer att stänga av strömmen stängs enheten av automatiskt efter 5 minuter.
Sätt tillbaka bildskärmsenheten i hållaren på huvudenheten så som visas på bilden i avsnitt 8.

5. Endast vägning**1. Slå på enheten.**

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till "0.0 kg".



Obs! Om du ställer dig på enheten innan "0.0 kg" visas på skärmen, visas felmeddelandet "Err".

2. Ställ dig på enheten när "0.0 kg" visas på skärmen.

Obs! Låt bildskärmsenheten vara kvar i hållaren.

3. Kontrollera mätresultatet.

Din vikt visas och blinkar två gånger för att indikera att vägningen är klar.

Obs! Nu kan du även kontrollera mätresultatet genom att ta ut bildskärmsenheten.

4. När mätningen är klar stiger du ned från enheten och stänger av strömmen.

6. Felvisning

Felvisning	Orsak	Korrigering
Err1	Dina handflator eller fotsulor har inte ordentlig kontakt med elektroderna.	Tryck handflatorna eller fotsulorna ordentligt mot elektroderna, gör sedan mätningen. (Mer information finns i avsnitt 4.)
Err2	Kroppsställningen är felaktig för mätning eller så har handflatorna eller fotsulorna inte ordentlig kontakt med elektroderna.	Rör inte händerna eller fötterna när mätningen utförs. (Mer information finns i avsnitt 4.)
Err3	Handflatorna eller fotsulorna är för torra.	Fukta handflatorna eller fotsulorna med en våt handduk. Upprepa sedan mätningen.
Err4	Värdena för kroppssammansättningen ligger utanför det mätbara området.	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollera att inställningarna av ålder, kön och längd som sparats som personliga data är korrekta. (Se Inställningsvärden i avsnitt 9.) Huvudenheten kan inte mäta kroppssammansättning utanför enhetens mätområde, även om inställningarna av ålder, kön och längd är korrekta.
Err5	Onormal funktion.	Sätt i batterierna igen och upprepa mätningen. Om felet kvarstår, rådfråga servicerepresentanten för OMRON.
Err	Du ställde dig på enheten innan "0.0 kg" visades på skärmen.	Ställ dig inte på enheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen.
	Du flyttade huvudenheten innan "0.0 kg" visades på skärmen.	Flytta inte huvudenheten förrän "0.0 kg" visas på skärmen.
	Du flyttade på kroppen under mätning av din kroppsvikt.	Stå stilla under mätning av kroppsvikten.
	Du väger 150 kg (330,0 lb) eller mer.	Kroppsvikter på 150 kg (330,0 lb) eller mer ligger utanför enhetens mätintervall. Du kan inte använda denna enhet.

7. Felsökning

Problem	Orsak	Korrigering
Det visade värdet för kroppssammansättning är onormalt högt eller lågt.	Se "Information om kroppssammansättning".	
Enheten stängs av ungefär 5 minuter efter att kroppsvikten bekräftats och innan din kroppsfettsprocent, visceral fettnivå, skelettmuskelpcent, BMI och vilometabolism har mätts.	Du har inte valt rätt personligt profilnummer eller GUEST-läget. (Det personliga profilnumret eller "G" visas inte på skärmenheten.)	Välj rätt personligt profilnummer eller tryck på GUEST-knappen. (Mer information finns i avsnitt 4.)
Skärmen är tom när strömmen slås på.	Inga batterier är isatta.	Sätt i batterier.
	Batteripolerna är inte vända åt rätt håll.	Vänd batterierna åt rätt håll när du sätter i dem.
	Batterierna är förbrukade.	Ersätt alla fyra batterierna med nya. (Mer information finns i avsnitt 2.)
	Sladden mellan huvudenheten och bildskärmsenheten är skadad eller sliten.	Kontakta närmsta servicerepresentant för OMRON.

SV

8. Så här sköter och förvarar du enheten

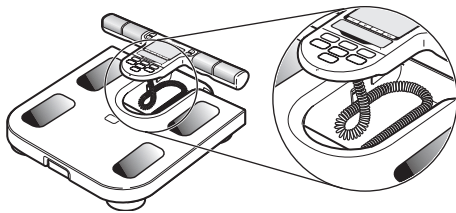
Denna kroppssammansättningsmätare behöver inget underhåll.

Så här rengör du enheten

- Se alltid till att enheten är ren innan du använder den.
- Torka av huvudenheten med en torr, mjuk duk.
Om det behövs kan enheten torkas av med en väl urvriden duk fuktad med vatten eller rengöringsmedel. Torka sedan torrt med en torr duk.
- Elektrodena kan rengöras med rengörings-sprit men det får inte användas på andra delar av enheten.
- Enheten får inte rengöras med bensen eller thinner.

Skötsel och förvaring

- Förvara bildskärmsenheten i huvudenheten enligt bilden.
- Var försiktig så att sladden inte kläms när du förvarar bildskärmsenheten.



- Förvara inte enheten under följande förhållanden:
 - Fuktighet, då fukt eller vatten kan komma in i enheten.
 - Höga temperaturer, direkt solljus eller dammiga platser.
 - Platser där det finns risk för plötsliga stötar eller vibrationer.
 - På platser där kemikalier förvaras eller det finns korrosiv gas.
- Utför inte reparationer av något slag själv. Kontakta OMRON-återförsäljaren eller kundservice enligt uppgifterna på förpackningen om det skulle bli fel på enheten.

9. Tekniska data

Namn	BF511
Produkt	Kroppssammansättningsmätare
Modell	HBF-511-E
Bildskärm	Kroppsvikt: 0 till 150 kg i steg om 0,1 kg (0,0 till 330,0 lb i steg om 0,2 lb)
	Kroppsfettsprocent: 5,0 till 60,0 % i steg om 0,1 %
	Skelettmuskelprocent: 5,0 till 50,0 % i steg om 0,1 %
	BMI: 7,0 till 90,0 i steg om 0,1
	Vilometabolism: 385 till 3999 kcal i steg om 1 kcal
	Visceral fettnivå: 30 nivåer i steg om 1 nivå
	BMI-klassificering: – (undervikt) / 0 (normal) / + (övervikt) / ++ (fetma) 4 nivåer med 3 undernivåer vardera
	Klassificering av kroppsfettsprocent och skelettmuskelprocent: – (låg) / 0 (normal) / + (hög) / ++ (mycket hög) 4 nivåer med 3 undernivåer vardera
	Klassificering av visceral fett: 0 (normal) / + (hög) / ++ (mycket hög) 3 nivåer med 3 undernivåer vardera
Inställningsvärden	Längd: 100,0 till 199,5 cm (3' 4" till 6' 6 3/4") Ålder: 6 till 80 år Kön: Man/kvinna * Mätenheter: kg (cm) / lb (feet•inch) * Åldersintervallet för kroppsfettsprocent, klassificering av kroppsfettsprocent, skelettmuskelprocent, BMI och BMI-klassificering och vilometabolism är för åldrarna 6 till 80 år. * Åldersintervallet för visceral fett, klassificering av visceral fett och klassificering av skelettmuskelprocent är för åldrarna 18 till 80 år.
Viktprecision	0,0 kg till 40,0 kg: ± 0,4 kg (0,0 lb till 88,2 lb: ± 0,88 lb) 40,0 kg till 150,0 kg: ± 1 % (88,2 lb till 330,0 lb: ± 1 %)
Noggrannhet (S.E.E.)	Kroppsfettsprocent: 3,5 % Skelettmuskelprocent: 3,5 % Visceral fettnivå: 3 nivåer
Strömförsörjning	4 AA-batterier (R6) (Du kan även använda alkaliska AA-batterier (LR6).)
Batterilivslängd	Cirka 1 år (om manganbatterier används för fyra mätningar om dagen)
Temperatur/fuktighet under drift	+10°C till +40°C, 30 % till 85 % relativ luftfuktighet
Temperatur/fuktighet/lufttryck under förvaring	-20°C till +60°C, 10 % till 95 % relativ luftfuktighet, 700 hPa–1060 hPa
Vikt	Cirka 2,2 kg (inklusive batterier)
Utvändiga mått	Bildskärmsenhet: Cirka 300 (B) x 35 (H) x 147 mm (D) (Cirka 11 3/4" (B) x 1 3/8" (H) x 5 3/4" (D)) Huvudenhet: Cirka 303 (B) x 55 (H) x 327 mm (D) (Cirka 11 7/8" (B) x 2 1/8" (H) x 12 7/8" (D))
Förpackningens innehåll	Kroppssammansättningsmätare, 4 AA-manganbatterier (R6), bruksanvisning, garantikort

Obs! Kan undergå teknisk modifiering utan föregående meddelande.



= Typ BF

CE0197

Denna enhet uppfyller villkoren i EG-direktivet 93/42/EEG (medicintekniska direktivet).

SV

9. Tekniska data



Korrekt avyttring av denna produkt (Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den vårdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.

Kassering av använda batterier skall ske i enlighet med nationella lagar för kassering av batterier.

Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Med det ökande antalet elektroniska apparater såsom persondatorer och mobiltelefoner kan medicinteknisk apparatur som är i bruk vara känslig för elektromagnetisk störning från andra apparater. Elektromagnetisk störning kan leda till att den medicintekniska apparaturen inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation.

Medicinteknisk apparatur skall heller inte störa annan apparatur.

För att reglera föreskrifterna för EMC (elektromagnetisk kompatibilitet) i syfte att förhindra osäkra produktsituationer har standarden EN60601-1-2 genomförts. Denna standard definierar immunitetsnivåerna mot elektromagnetiska störningar liksom de maximala nivåerna för elektromagnetiska emissioner för medicinteknisk apparatur.

Denna medicintekniska enhet som tillverkas av OMRON Healthcare är anpassad till denna EN60601-1-2:2001-standard både vad gäller immunitet och emissioner.

Icke desto mindre måste särskilda försiktighetsmått iakttas: Använd inte mobiltelefoner och andra apparater, som alstrar starka elektriska eller elektromagnetiska fält, i närheten av den medicintekniska apparaturen. Detta kan leda till att enheten inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation.

Rekommendationen är ett avstånd på minst 7 meter. Bekräfta att den medicintekniska enheten fungerar på korrekt sätt om avståndet skulle vara kortare.

Ytterligare dokumentation i enlighet med EN60601-1-2:2001 finns hos OMRON Healthcare Europe på den adress som anges i denna bruksanvisning.

Det finns även dokumentation att tillgå på www.omron-healthcare.com.

SV

Tillverkare	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan 		
EU-representant	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna www.omron-healthcare.com <table border="1" data-bbox="1137 1592 1321 1668"> <tr> <td data-bbox="1137 1592 1225 1668">EC</td> <td data-bbox="1225 1592 1321 1668">REP</td> </tr> </table>	EC	REP
EC	REP		
Dotterbolag	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Storbritannien		
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de		
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike		

Tillverkad i Kina

