

BF511

Body Composition Monitor

• Gebruiksaanwijzing

BF511

Lichaamscompositiemeter

Geachte klant,

Dank u voor het kopen van deze hoogwaardige lichaamscompositiemeter van OMRON. Met dit medische apparaat kunt u de onderstaande onderdelen van de lichaamssamenstelling meten, en de resultaten hiervan direct interpreteren.

- Lichaamsvet (%)
- Visceraal vet (maximaal 30 niveaus)
- BMI (Body Mass Index)
- Skeletspiermassa (%)

Daarnaast wordt door berekening van het basale metabolisme (in kcal) de dagelijkse energiebehoefte bepaald, wat een referentiewaarde voor een programma voor gewichtsverlies kan vormen.

De unieke 8-sensortechnologie van OMRON maakt gebruik van beide handen en voeten, en biedt een van de meest nauwkeurige methoden voor het meten van het gehele lichaam.

De OMRON-lichaamscompositiemeter BF511 is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar en voor volwassenen, en kan personen tot maximaal 150 kg wegen.



Lees deze handleiding voor gebruik voor meer informatie over de afzonderlijke functies, zorgvuldig door.

Bewaar deze handleiding voor toekomstige raadpleging. Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.

Inhoud

Voordat u het apparaat gebruikt

Veiligheid	1
Informatie over de lichaamssamenstelling	2

Bediening




1. Ken uw apparaat	4
2. De batterijen plaatsen en vervangen	4
3. Persoonlijke gegevens instellen en opslaan	5
4. Een meting verrichten	7
5. Alleen wegen	11

Verzorging en onderhoud

6. Foutweergaven	12
7. Problemen oplossen	12
8. Het apparaat verzorgen en opbergen	13
9. Technische gegevens	14

Veiligheid

Gebruikte symbolen en definities:

 Gevaar:	Verkeerd gebruik kan de dood of ernstig letsel veroorzaken.
 Waarschuwing:	Verkeerd gebruik kan mogelijk leiden tot de dood of ernstig letsel.
 Opgelet:	Verkeerd gebruik kan leiden tot letsel of schade aan eigendommen.

Gevaar:

- Gebruik dit apparaat nooit in combinatie met medische elektronische apparaten, zoals:

(1) Medische elektronische implantaten, zoals pacemakers.

(2) Elektronische bewakingsapparatuur, zoals een kunsthart/-long.

(3) Draagbare elektronische medische apparaten, zoals elektrocardiografen.



Dit apparaat kan storingen in deze apparaten veroorzaken, wat een groot gezondheidsrisico betekent voor de gebruikers ervan.

Waarschuwing:

- Begin nooit zonder instructies van een arts of specialist aan afvallen of oefentherapie.
- Gebruik het apparaat niet op gladde oppervlakken, zoals een natte vloer.
- Hou het apparaat buiten bereik van jonge kinderen.
- Spring niet op het apparaat.
- Gebruik dit apparaat niet als uw lichaam en/of voeten nat zijn, zoals nadat u zich hebt gewassen.
- Ga met blote voeten op het apparaat staan. Als u er met sokken aan op gaat staan, kunt u uitglijden en uzelf bezeren.
- Stap niet op de rand of de display van het apparaat.
- Gehandicapte of fysiek kwetsbare mensen moeten altijd door iemand worden geholpen als ze dit apparaat gebruiken. Gebruik een handvat of iets dergelijks als u op het apparaat stapt.
- Als u batterijvloeistof in uw ogen krijgt, spoelt u die direct met ruim schoon water. Raadpleeg direct een arts.

Opgelet:

- Demonteer, repareer of wijzig het afleesgedeelte en het weeggedeelte niet.
- Gebruik geen mobiele telefoon in de buurt van het afleesgedeelte of het weeggedeelte.
- Berg het afleesgedeelte voorzichtig op. Als u er te hard op drukt, kunnen uw vingers klem komen te zitten tussen de handgreep en het weeggedeelte.
- Gebruik geen batterijen die niet voor dit apparaat geschikt zijn. Plaats de batterijen niet met de polen in de verkeerde richting.
- Vervang lege batterijen direct door nieuwe.
- Gooi batterijen nooit in een open vuur.
- Als u batterijvloeistof op uw huid of kleding krijgt, spoelt u die direct met ruim schoon water.
- Haal de batterijen uit het apparaat als dit gedurende een langere periode (circa drie maanden of langer) niet wordt gebruikt.

- Gebruik geen verschillende soorten batterijen tegelijk.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen tegelijk.
- Verwijder voordat u op het apparaat stapt het afleesgedeelte van het weeggedeelte. Als u het afleesgedeelte probeert te verwijderen terwijl u op het apparaat stapt, kunt u uw evenwicht verliezen en vallen.

Algemeen advies:

- Plaats het apparaat niet op een gedempt vloeropervlak, zoals een tapijt of een mat. Er is dan wellicht geen goede meting mogelijk.
- Plaats het apparaat niet in erg vochtige omgevingen en bescherm het tegen spatwater.
- Plaats het apparaat niet nabij warmtebronnen of onder airconditioners en vermijd direct zonlicht.
- Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.
- Trek niet hard aan het snoer tussen het afleesgedeelte en het weeggedeelte.
- Dit apparaat is een precisie-instrument. Laat het niet vallen en stel het niet bloot aan trillingen of schokken.
- Afvoer van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.
- Reinig het afleesgedeelte en het weeggedeelte niet met water.
- Neem het apparaat niet af met benzeen, benzine, verfverdunder, alcohol of andere vluchtige stoffen.
- Plaats het apparaat niet waar het blootgesteld wordt aan chemicaliën of bijtende dampen.

Lees de "Belangrijke informatie met betrekking tot de elektromagnetische compatibiliteit (EMC)" in het hoofdstuk "Technische Gegevens" en volg de daar gegeven aanwijzingen.

Principes van het berekenen van de lichaamssamenstelling

Lichaamsvet geleidt elektriciteit slecht.

Door de BF511 wordt het lichaamsvetpercentage bepaald aan de hand van de bio-elektrische impedantie (BI methode). Spieren, bloedvaten en bot zijn lichaamsweefsels die veel water bevatten en gemakkelijk elektriciteit geleiden. Lichaamsvet is een weefsel dat minder geleidend is. De BF511 stuurt een zeer zwakke elektrische stroom van 50 kHz en minder dan 500 µA door uw lichaam voor het meten van de hoeveelheid vetweefsel. Deze zwakke elektrische stroom voelt u niet.

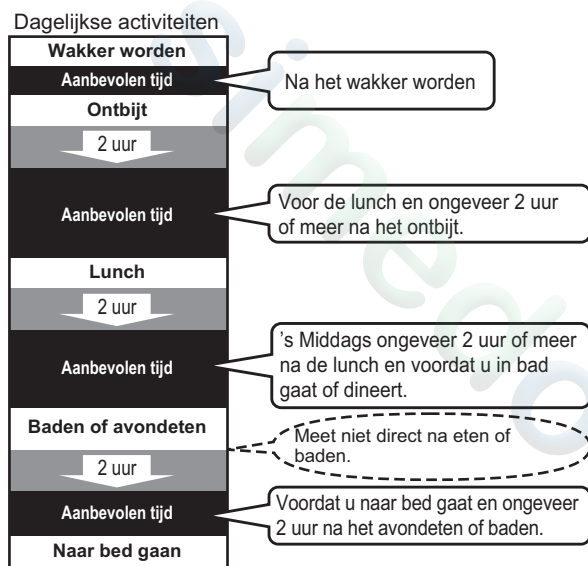
Voor het bepalen van de lichaamssamenstelling wordt door het apparaat gebruikgemaakt van de elektrische impedantie en van uw gewicht, lengte, leeftijd en geslacht, voor het genereren van resultaten op basis van de gegevens van OMRON over de lichaamssamenstelling.

Het hele lichaam wordt gemeten, zodat fluctuaties niet van invloed zijn.

Tijdens de dag trekt het water in het lichaam geleidelijk naar de onderste ledematen. Dat is de reden waarom benen en enkels de neiging hebben 's avonds of 's nachts op te zwellen. De hoeveelheid water in het boven- en onderlichaam is 's morgens anders dan 's avonds, wat betekent dat de elektrische impedantie van het lichaam ook varieert. Omdat bij de BF511 voor de metingen elektroden voor beide handen en voeten worden gebruikt, is de invloed van deze fluctuaties op het meetresultaat kleiner.

Aanbevolen meettijden

Begrip van de normale veranderingen in uw lichaamsvetpercentage kan u helpen bij het voorkomen of verminderen van zwaarlijvigheid. Als u zich bewust wordt van de momenten waarop het lichaamsvetpercentage tijdens uw dagelijkse ritme verandert, kan dit u helpen een goed inzicht te krijgen in de ontwikkeling van uw lichaamsvet. Het wordt aanbevolen dit apparaat telkens in dezelfde omgeving en dagelijkse omstandigheden te gebruiken. (Zie tabel)



Verricht geen metingen onder de volgende omstandigheden

- direct na lichamelijke inspanning, na een bad of na de sauna,
- na het drinken van alcohol of veel water, of na een maaltijd (circa 2 uur).

Als u onder deze omstandigheden een meting verricht, kan de berekende lichaamssamenstelling duidelijk van de werkelijke samenstelling afwijken, doordat de waterhoeveelheid in het lichaam verandert.

Wat is BMI (Body Mass Index)?

De BMI wordt berekend met de onderstaande, eenvoudige formule voor de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon.

$$\text{BMI} = \text{gewicht (kg)} / \text{lengte (m)} / \text{lengte (m)}.$$

In de OMRON BF511 wordt voor het berekenen van de BMI-beoordeling gebruikgemaakt van de lengte die onder het persoonlijke profielnummer is opgeslagen, of van de in de gastmodus ingevoerde gegevens.

Als het vetgehalte dat door de BMI wordt aangegeven hoger dan de internationale standaard is, is er een verhoogde kans op een aantal veel voorkomende ziekten. Niet alle soorten vet worden echter door de BMI aangetoond.

Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet als percentage van het totale lichaamsgewicht.

$$\text{Lichaamsvetpercentage (\%)} = \left\{ \frac{\text{Gewicht lichaamsvet (kg)}}{\text{lichaamsgewicht (kg)}} \right\} \times 100$$

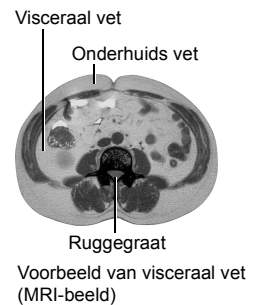
In dit apparaat wordt de BI-methode gebruikt voor het schatten van het lichaamsvetpercentage.

Afhankelijk van de verdeling van het vet over het lichaam, wordt dit vet als visceraal of als onderhuids vet aangeduid.

Wat is het visceraal vetniveau?

Visceraal vet = vet rond de interne organen

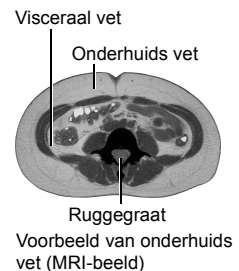
Van een teveel aan visceraal vet wordt gedacht dat dit sterk gerelateerd is aan verhoogde vetniveaus in het bloed. Dit kan leiden tot welvaartsziekten als hyperlipidemie en suikerziekte. Deze aandoeningen verstoren de overdracht van energie uit het bloed naar de cellen. Voor het voorkomen of verlichten van welvaartsziekten is het belangrijk de hoeveelheid visceraal vet te verminderen tot een acceptabel niveau. Mensen met veel visceraal vet hebben vaak een grote maag. Dit is echter niet altijd het geval, en hoge niveaus van visceraal vet kunnen leiden tot metabolische obesitas. Metabolische obesitas (viscerale obesitas met normaal gewicht) geeft vetniveaus die hoger zijn dan gemiddeld, zelfs als het gewicht op of onder het ideale gewicht voor de lengte ligt.



Wat is onderhuids vet?

Onderhuids vet = vet dat onder de huid ligt

Onderhuids vet verzamelt zich niet alleen rond de maag, maar ook om de bovenarmen, heupen en dijen, en kan de verhoudingen van het lichaam verstoren. Hoewel het niet direct gekoppeld is aan verhoogd ziekterisico, wordt aangenomen, dat het extra druk op het hart veroorzaakt. Onderhuids vet wordt niet op dit apparaat weergegeven, maar is onderdeel van het lichaamsvetpercentage.



Wat is skeletspiermassa?

Spieren worden in twee typen onderverdeeld: spieren van interne organen, zoals het hart, en skeletspieren die aan botten zijn gehecht en voor bewegen worden gebruikt. De skeletspiermassa kan worden vergroot door oefening en andere activiteiten.

Het vergroten van de skeletspiermassa ten opzichte van de lichaamsmassa betekent dat er gemakkelijker energie kan worden verbrand. Dit betekent dat het minder waarschijnlijk is dat er vet wordt aangemaakt en dat het gemakkelijker wordt een actieve levensstijl aan te houden.

Wat is het basale metabolisme?

Onafhankelijk van hoe actief u bent, is er een minimale hoeveelheid energie nodig voor de dagelijkse functies van het lichaam. Dit wordt het basale metabolisme of rustmetabolisme genoemd, en geeft aan hoeveel calorieën u moet eten om uw lichaam voldoende energie te geven om te functioneren.

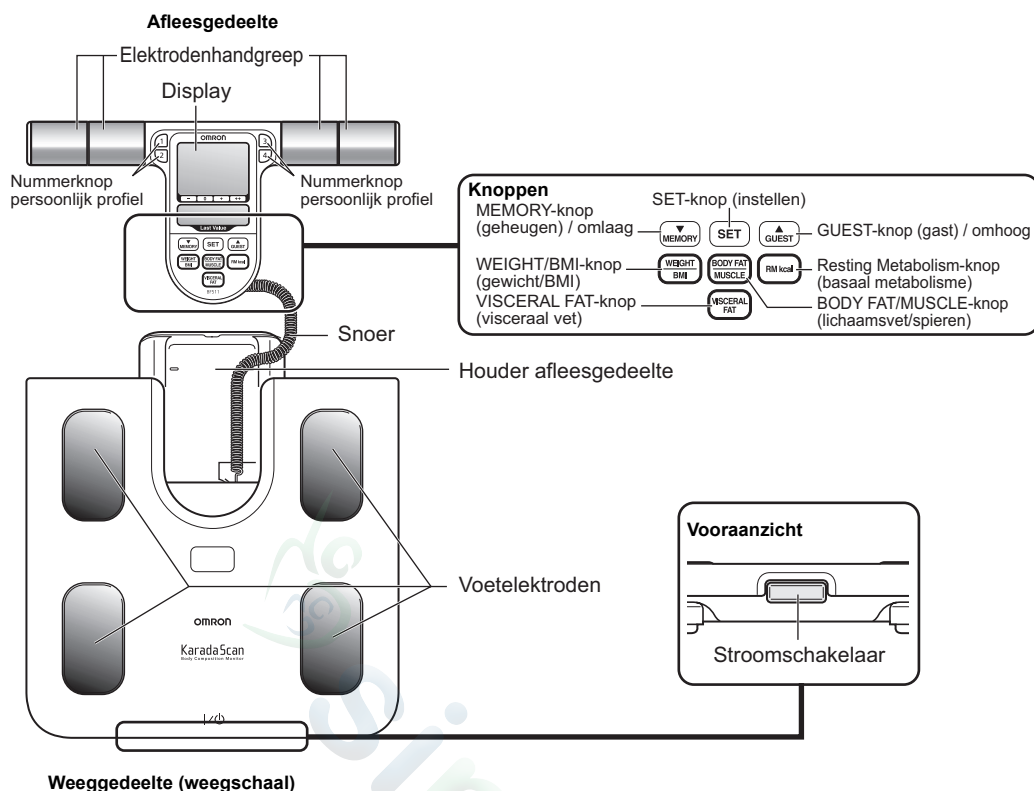
Waarom berekende resultaten kunnen verschillen van het werkelijke lichaamsvetpercentage

Het lichaamsvetpercentage dat door dit apparaat wordt gemeten, kan in de volgende situaties belangrijk verschillen van het werkelijke lichaamsvetpercentage:

bij ouderen (ouder dan 81 jaar), mensen met koorts, bodybuilders en getrainde sporters, patiënten die dialyse ondergaan, patiënten met osteoporose die een zeer lage botdichtheid hebben, zwangere vrouwen, mensen met zwellingen.

Dit verschil wordt veroorzaakt door veranderende lichaamsvloeistofwaarden en/of lichaamssamenstelling.

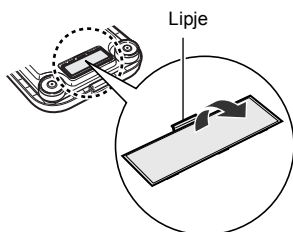
1. Ken uw apparaat



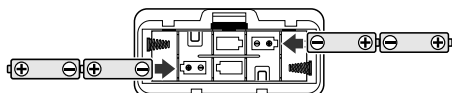
2. De batterijen plaatsen en vervangen

1. Open het batterijdeksel op de achterkant van het weeggedeelte.

- 1) Druk op het lipje van het batterijdeksel om het los te maken.
- 2) Trek omhoog zoals weergegeven.



2. Plaats de batterijen in de juiste richting, zoals aangegeven in het batterijvak.



3. Sluit het batterijdeksel.

Levensduur batterijen en vervanging

Vervang als de batterij-indicator () wordt weergegeven alle vier de batterijen door nieuwe batterijen.

In het geheugen opgeslagen gegevens blijven bewaard als de batterijen worden verwijderd.

- Vervang de batterijen nadat u het apparaat hebt uitgeschakeld.
- Afvoer van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.
- De vier AA-batterijen gaan ongeveer 1 jaar mee (bij vier metingen per dag).
- Omdat de meegeleverde batterijen alleen voor testdoeleinden zijn, kunnen deze een kortere levensduur hebben.

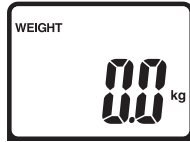
3. Persoonlijke gegevens instellen en opslaan

Voor het meten van de lichaamssamenstelling is het nodig persoonlijke gegevens (leeftijd, geslacht, lengte) in te voeren.

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven.

* Wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven.

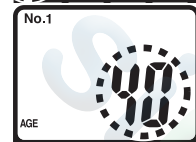
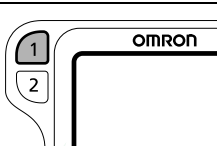


2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.

1) Het geselecteerde nummer knippert op de display.

2) Bevestig door op SET te drukken.

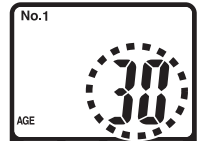
Vervolgens wordt de standaardleeftijd knipperend op de display weergegeven.



3. [De leeftijd instellen]

Instelbereik: 6 tot 80 jaar oud.

1) Stel de leeftijd in met ▲ en ▼.



2) Bevestig door op SET te drukken.

Vervolgens worden de geslachtspictogrammen knipperend op de display weergegeven.



4. [Geslacht en lengte instellen]

Stel op dezelfde manier het geslacht (man) of (vrouw) en de lengte in.



Nadat alle instellingen ter bevestiging zijn weergegeven, wordt "0.0 kg" op de display weergegeven.

Hiermee is het instellen voltooid.

De meeteenheid selecteren

U kunt de meeteenheden voor lengte en gewicht wijzigen.

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven. Wacht tot "0.0 kg" op de display wordt weergegeven.

2. Houd ▼ ingedrukt tot "lb" en "kg" op de display knipperen.



3. Selecteer "kg" of "lb" met ▲ ▼.

Hiermee wijzigt u automatisch ook "cm" en "in".

4. Bevestig door op SET te drukken.

Alle lengtes en gewichten worden met de nieuwe meeteenheden weergegeven. Dit blijft zo, tot u dit weer wijzigt.

De persoonlijke gegevens wijzigen**1. Zet het apparaat aan.**

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven. Wacht tot "0.0 kg" op de display wordt weergegeven.

2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.

1) Het nummer knippert één keer op de display.

2) Bevestig door op SET te drukken.

Vervolgens wordt de geselecteerde leeftijd knipperend op de display weergegeven.



3. Wijzig het geselecteerde onderdeel met ▲ en ▼ en druk op SET. Op de display worden achtereenvolgens leeftijd, geslacht en lengte weergegeven.

De persoonlijke gegevens verwijderen**1. Zet het apparaat aan.**

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven. Wacht tot "0.0 kg" op de display wordt weergegeven.

2. Selecteer het persoonlijke profielnummer door erop te drukken.

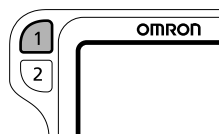
1) Het nummer knippert één keer op de display.

2) Bevestig door op SET te drukken.

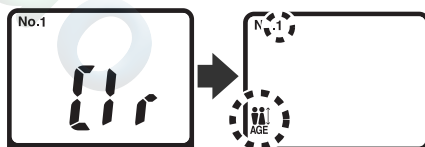
Vervolgens wordt de geselecteerde leeftijd knipperend op de display weergegeven.

**3. Verwijder de persoonlijke gegevens.**

Houd gedurende meer dan twee seconden de knop van het persoonlijke profielnummer ingedrukt.



De persoonlijke gegevens worden uit het geheugen verwijderd en op de display wordt "Clr" weergegeven.

**Stroomschakelaar**

Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld als:

1. het apparaat niet wordt gebruikt binnen één minuut nadat op de display "0.0 kg" is verschenen,
2. er tijdens het invoeren van persoonlijke gegevens gedurende 5 minuten geen informatie is ingevoerd,
3. het apparaat niet wordt gebruikt gedurende 5 minuten nadat de meetresultaten zijn weergegeven,
4. er vijf (5) minuten zijn verstreken nadat het resultaat is weergegeven bij het meten van alleen het gewicht.

4. Een meting verrichten

De metingen moeten worden verricht op een hard, vlak oppervlak.

1. Zet het apparaat aan.

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven.



* Als u op het apparaat stapt voordat "0.0 kg" wordt weergegeven, wordt de foutmelding "Err" weergegeven.

2. Als op de display "0.0 kg" wordt weergegeven, neemt u het afleesgedeelte uit de houder.

Opmerking: Neem het afleesgedeelte niet uit de houder, voordat op de display "0.0 kg" wordt weergegeven. Anders wordt het gewicht van het afleesgedeelte bij uw lichaamsgewicht opgeteld, waardoor de resultaten verkeerd zijn.

3. Selecteer het persoonlijke profielnummer.

Druk op de knop van het persoonlijke profielnummer, terwijl u het afleesgedeelte vasthoudt. Het geselecteerde nummer wordt weergegeven nadat dit één keer heeft geknippert.

Als het volgende op de display wordt weergegeven:



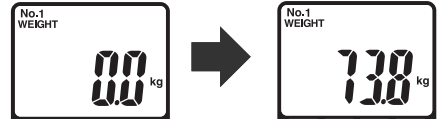
Uw persoonlijke gegevens zijn niet opgeslagen in het persoonlijke profielnummer dat u hebt geselecteerd. Zie paragraaf 3 voor het opslaan van persoonlijke gegevens.

Als u geen persoonlijke gegevens op het apparaat hebt opgeslagen (gastgebruik):

- 1) Druk op GUEST (gast) terwijl u het afleesgedeelte vasthoudt.
- 2) De gastindicator "G" wordt op de display weergegeven.
- 3) Stel uw persoonlijke gegevens (leeftijd, geslacht en lengte) in. Lees stap 3 t/m 4 in paragraaf 3. Persoonlijke gegevens instellen en opslaan.

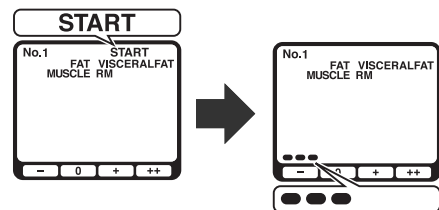
4. Begin met meten.

- 1) Stap op het weeggedeelte en plaats uw voeten op de voetelektroden, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld.



Op de display wordt uw gewicht weergegeven, waarna het weegresultaat twee keer knippert. Hierna begint het apparaat met het meten van het lichaamsvetpercentage, het visceraal vetniveau, het skeletspiermassapercentage, de BMI en het basale metabolisme.

- 2) Als op de display "START" wordt weergegeven, strekt u uw armen in een hoek van 90° met uw lichaam.

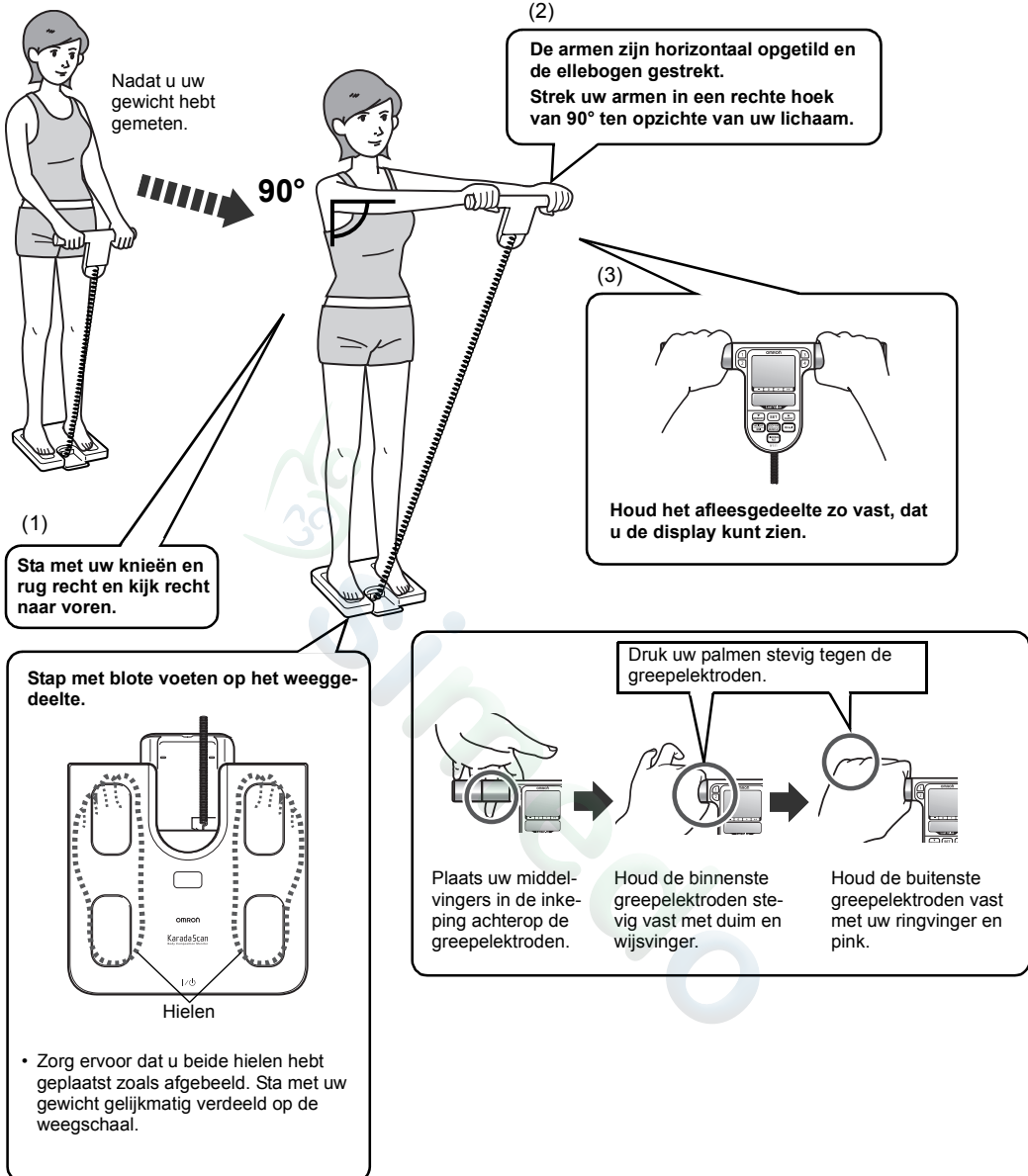


Hierna loopt geleidelijk van links naar rechts de meetvoortgangsbalk onderin de display vol.

- 3) Als de meting is voltooid, wordt uw gewicht opnieuw weergegeven. U kunt nu van de weegschaal afstappen.



Juiste houding voor metingen



Houdingen die tijdens het meten moeten worden vermeden

Beweging tijdens de meting.

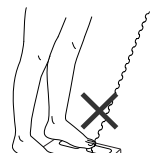
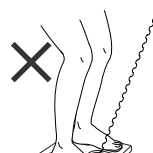
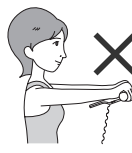
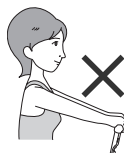
Gebogen armen.

Armen te laag of te hoog.

De display naar boven gericht.

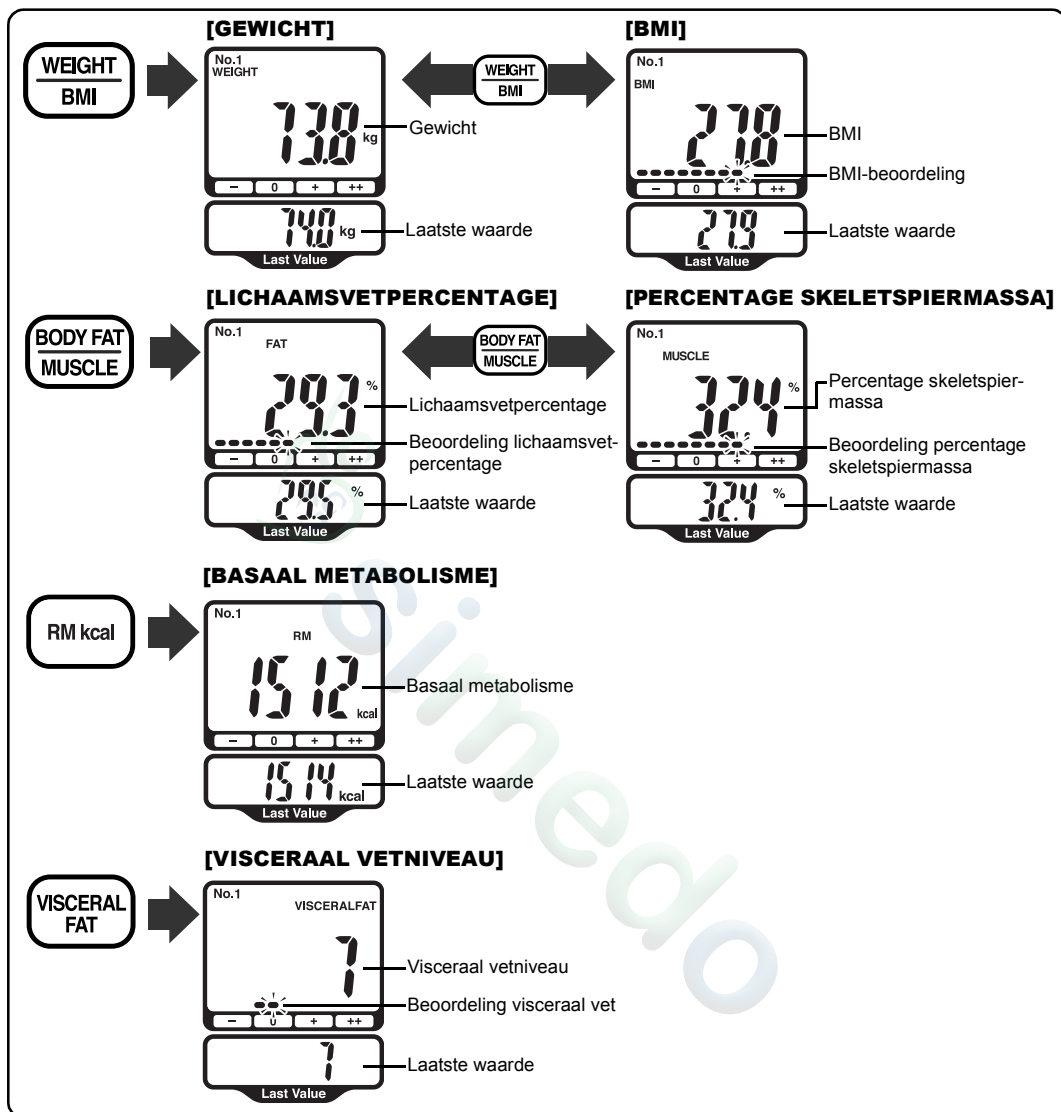
Gebogen knieën.

Staan op de rand van het apparaat.



5. Bekijk de meetresultaten.

Druk op de bijbehorende knop voor het weergeven van de gewenste meetresultaten. De laatste waarden van de vorige meting worden weergegeven in het gebied hiervoor van de display.



Opmerking: Voor kinderen (van 6 tot 17 jaar) worden door het apparaat gewicht, lichaamsvetpercentage-beoordeling, skeletspiermassapercentage, BMI en BMI-beoordeling en basaal metabolisme weergegeven.

Het lichaamsvetpercentage interpreteren

De onderstaande tabel is gebaseerd op onderzoek van HD McCarthy et al, in de International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, en van Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, en is door Omron Healthcare in vier niveaus ingedeeld.

Geslacht	Leeftijd	- (Laag)	0 (Normaal)	+ (Hoog)	++ (Zeer hoog)
Vrouw	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%

Het visceraal vetniveau interpreteren

Visceraal vetniveau	Niveaubeoordeling
1 - 9	0 (Normaal)
10 - 14	+ (Hoog)
15 - 30	++ (Zeer hoog)

Volgens cijfers van Omron Healthcare

Het BMI-resultaat interpreteren

BMI	BMI (volgens de WHO)	BMI-beoordelingsbalk	BMI-beoordeling
BMI < 18,5	- (Ondergewicht)		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ≤ BMI < 25	0 (Normaal)		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ≤ BMI < 30	+ (Overgewicht)		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ≤ BMI	++ (ernstig overgewicht)		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

De hierboven genoemde waarderingen voor zwaartijgheidsbepaling zijn door de wereldgezondheidsorganisatie WHO vastgesteld.

Het skeletspiermassapercentage interpreteren (voor volwassenen)

Geslacht	Leeftijd	- (Laag)	0 (Normaal)	+ (Hoog)	++ (Zeer hoog)
Vrouw	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%

Volgens cijfers van Omron Healthcare

6. Schakel het apparaat uit na bevestiging van de resultaten.

Opmerking: Als u vergeet het apparaat uit te schakelen, wordt het na 5 minuten automatisch uitgeschakeld. Plaats het afleesgedeelte in de houder van de weegschaal, zoals weergegeven in paragraaf 8.

5. Alleen wegen**1. Zet het apparaat aan.**

Op de display knippert eerst "CAL" en wordt daarna "0.0 kg" weergegeven.

Opmerking: Als u op het apparaat stapt voordat "0.0 kg" wordt weergegeven, wordt de foutmelding "Err" weergegeven.

**2. Als op de display "0.0 kg" wordt weergegeven, stapt u op het apparaat.**

Opmerking: Laat het afleesgedeelte in de houder.







3. Bekijk het meetresultaat.

Uw gewicht wordt weergegeven en knippert twee keer om aan te geven dat het wegen is voltooid.

Opmerking: U kunt op dit moment de meting ook bekijken door het afleesgedeelte uit de houder te nemen.

4. Als de meting is voltooid, stapt u van het weeggedeelte en schakelt u het apparaat uit.

6. Foutweergaven

Foutweergave	Oorzaak	Oplossing
	Uw handpalmen of voetzolen maken geen stevig contact met de elektroden.	Druk uw handpalmen of voetzolen stevig op de elektroden en verricht een meting. (Zie paragraaf 4.)
	De houding voor het meten is verkeerd, of uw handpalmen of voetzolen maken geen stevig contact met de elektroden.	Meet zonder uw handen of voetzolen te bewegen. (Zie paragraaf 4.)
	Uw handpalmen of voetzolen zijn te droog.	Bevochtig uw handpalmen of voetzolen met een natte handdoek, en herhaal de meting.
	De waarden voor de lichaamssamenstelling vallen buiten het meetbare bereik.	<ul style="list-style-type: none"> • Verzeker u ervan dat leeftijd, geslacht en lengte goed in de persoonlijke gegevens staan opgeslagen. (Zie Onderdelen instellen in paragraaf 9.) • Het apparaat kan geen lichaamssamenstellingen buiten het meetbare bereik meten, ook al zijn leeftijd, geslacht en lengte goed ingesteld.
	Abnormale werking.	Plaats de batterijen opnieuw en herhaal de meting. Raadpleeg uw OMRON-servicevertegenwoordiger als de fout aanhoudt.
	U stapte op het apparaat, voordat de display "0.0 kg" aangaf.	Stap op het apparaat, nadat de display "0.0 kg" aangeeft.
	U bewoog het apparaat, voordat de display "0.0 kg" aangaf.	Beweeg het apparaat niet voordat "0.0 kg" wordt weergegeven.
	U bewoog uw lichaam tijdens het wegen.	Beweeg niet tijdens het wegen.
	Uw gewicht is 150 kg (330,0 lb) of meer.	Een gewicht van 150 kg (330,0 lb) of meer ligt buiten het meetbereik van dit apparaat. U kunt dit apparaat niet gebruiken.

7. Problemen oplossen

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De weergegeven waarde voor lichaamssamenstelling is abnormaal hoog of laag.	Raadpleeg "Informatie over de lichaamssamenstelling".	
Het apparaat wordt ongeveer 5 minuten nadat het lichaamsgewicht is bevestigd en voordat het lichaamsvetpercentage, visceraal vetniveau, skeletspierpercentage, BMI en basaal metabolisme worden gemeten uitgeschakeld.	U hebt het verkeerde persoonlijke profielnummer geselecteerd of u hebt gastgebruik niet geselecteerd. (Het persoonlijke profielnummer of "G" wordt niet op de display weergegeven.)	Selecteer het goede persoonlijke profielnummer of gastgebruik. (Zie paragraaf 4.)
Er wordt niets weergegeven als u het apparaat inschakelt.	De batterijen zijn niet geplaatst.	Plaats de batterijen.
	De batterijen zijn niet in de juiste richting geplaatst.	Plaats de batterijen in de juiste richting.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang alle vier de batterijen door nieuwe. (Zie paragraaf 2.)
	Het snoer tussen het weeggedeelte en het afleesgedeelte is beschadigd of versleten.	Neem contact op met de dichtstbijzijnde OMRON-servicevertegenwoordiger.

8. Het apparaat verzorgen en opbergen

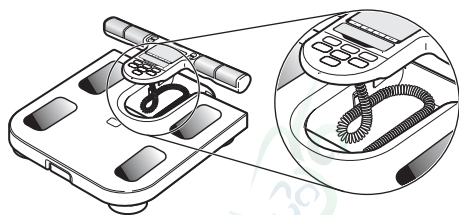
Deze lichaamscompositiemeter heeft geen onderhoud nodig.

Het apparaat reinigen

- Reinig het apparaat altijd voor gebruik.
- Veeg het weeggedeelte af met een droge, zachte doek.
Gebruik indien nodig een doek die met water of zeep is bevochtigd, en knijp deze goed uit voordat u het apparaat afveegt. Veeg droog met een droge doek.
- U kunt de elektroden met alcohol reinigen, maar gebruik dit niet voor andere onderdelen van het apparaat.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen benzeen of verdunner.

Verzorging en opbergen

- Berg het afleesgedeelte zoals weergegeven op in het weeggedeelte.
- Zorg er bij het opbergen van het afleesgedeelte voor, dat het snoer niet wordt geknikt.



- Berg het apparaat niet op onder de volgende omstandigheden:
 - vochtigheid, waar vocht of water in het apparaat kan komen,
 - hoge temperaturen, direct zonlicht en stoffige plaatsen,
 - plaatsen waar risico op plotselinge schokken of trillen bestaat,
 - op bewaarplaatsen voor chemicaliën of waar bijtende gassen aanwezig zijn.
- Voer nooit zelf reparaties uit. Als er iets kapot is, raadpleegt u de distributeur van OMRON of de klantenservice, zoals vermeld op de verpakking.

9. Technische gegevens

Naam	BF511
Product	Lichaamscompositiemeter
Model	HBF-511B-E / HBF-511T-E
Weergave	<p>Lichaamsgewicht: 0 tot 150 kg in stappen van 0,1 kg (0,0 tot 330,0 lb in stappen van 0,2 lb).</p> <p>Lichaamsvetpercentage: 5,0 tot 60,0% in stappen van 0,1%.</p> <p>Skeletspiermassapercentage: 5,0 tot 50,0% in stappen van 0,1%</p> <p>BMI: 7,0 tot 90,0 in stappen van 0,1</p> <p>Basaal metabolisme: 385 tot 3999 kcal in stappen van 1 kcal</p> <p>Visceraal vetniveau: 30 niveaus in stappen van 1 niveau</p> <p>BMI-beoordeling: – (ondergewicht) / 0 (normaal) / + (overgewicht) / ++ (ernstig overgewicht) 4 niveaus met ieder 3 subniveaus</p> <p>Beoordeling lichaamsvetpercentage en skeletspiermassapercentage: – (laag) / 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog) 4 niveaus met ieder 3 subniveaus</p> <p>Beoordeling visceraal vetniveau: 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog) 3 niveaus met ieder 3 subniveaus</p>
Onderdelen instellen	<p>Lengte: 100,0 tot 199,5 cm (3' 4" tot 6' 6 3/4").</p> <p>Leeftijd: 6 tot 80 jaar.</p> <p>Geslacht: man/vrouw.</p> <p>* Meeteenheden: kg (cm) / lb (voet·inch)</p> <p>* Het leeftijdsbereik voor lichaamsvetpercentage en -beoordeling, skeletspiermassapercentage, BMI en BMI-beoordeling en basaal metabolisme is 6 tot 80 jaar.</p> <p>* Het leeftijdsbereik voor visceraal vetniveau, en visceraal vetniveau-beoordeling en skeletspiermassapercentage-beoordeling is 18 tot 80 jaar.</p>
Weegnauwkeurigheid	<p>0,0 kg tot 40,0 kg: $\pm 0,4$ kg (0,0 lb tot 88,2 lb: $\pm 0,88$ lb)</p> <p>40,0 kg tot 150,0 kg: $\pm 1\%$ (88,2 lb tot 330,0 lb: $\pm 1\%$)</p>
Nauwkeurigheid (S.E.E.)	<p>Lichaamsvetpercentage: 3,5%</p> <p>Skeletspiermassapercentage: 3,5%</p> <p>Visceraal vetniveau: 3 niveaus</p>
Voeding	4 AA-batterijen (R6, u kunt ook AA-alkalinebatterijen gebruiken (LR6)).
Levensduur batterijen	Circa 1 jaar (met mangaanbatterijen die voor vier metingen per dag worden gebruikt)
Werktemperatuur en luchtvochtigheid	+10°C tot +40°C, 30% tot 85% relatieve luchtvochtigheid
Temperatuur, vochtigheid en luchtdruk voor opslag	-20°C tot +60°C, 10% tot 95% relatieve luchtvochtigheid, 700 hPa - 1060 hPa
Gewicht	Circa 2,2 kg (4,85 lb) (inclusief batterijen).
Afmetingen	<p>Aflee gedeelte: Circa 300 (B) × 35 (H) × 147 mm (D) (Circa 11 3/4" (B) × 1 3/8" (H) × 5 3/4" (D))</p> <p>Weeg gedeelte: Circa 303 (B) × 55 (H) × 327 mm (D) (Circa 11 7/8" (B) × 2 1/8" (H) × 12 7/8" (D))</p>
Inhoud pakket	Lichaamscompositiemeter, 4 AA-mangaanbatterijen (R6), gebruiksaanwijzing, garantiekaart.

Opmerking: Technische wijzigingen kunnen zonder voorafgaande berichtgeving worden doorgevoerd.



= type BF

CE 0197

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de EG-richtlijn 93/42/EEG (Richtlijn medische apparatuur).



Correcte verwijdering van dit product (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recycleren, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd.

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recycleren.

Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

Dit product bevat geen schadelijke stoffen.

Verwijdering van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving aangaande de verwijdering van batterijen.

Belangrijke informatie met betrekking tot de elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Door het gestegen aantal elektronische apparaten, zoals pc's en mobiele telefoons, kan bij het gebruik van medische apparatuur elektromagnetische interferentie van andere apparaten optreden. Elektromagnetische interferentie kan ertoe leiden dat het medische apparaat niet goed werkt, zodat een potentieel onveilige situatie ontstaat.

Medische instrumenten mogen zelf ook geen andere apparaten storen.

Om de vereisten voor EMC (elektromagnetische compatibiliteit) zo toe te passen dat onveilige situaties met betrekking tot het product worden voorkomen, is de EN60601-1-2 norm geïmplementeerd. Deze norm definieert de mate van immuniteit voor elektromagnetische interferenties en de maximale elektromagnetische uitstralingen voor medische apparatuur.

Dit medische apparaat dat is gefabriceerd door OMRON Healthcare voldoet aan deze EN60601-1-2:2001 norm, zowel voor immuniteit als voor uitstralingen.


Desalniettemin dienen speciale voorzorgsmaatregelen in acht te worden genomen:

Gebruik geen mobiele telefoons en andere apparaten die een sterk elektrisch of elektromagnetisch veld genereren in de buurt van dit medische apparaat. Dit kan ertoe leiden dat het apparaat niet goed werkt, zodat een potentieel onveilige situatie ontstaat. Wij raden aan minimaal 7 meter afstand te houden. Controleer bij een kortere afstand of het apparaat goed werkt.

Meer documentatie met betrekking tot de overeenstemming met EN60601-1-2:2001 is verkrijgbaar bij OMRON Healthcare Europe, op het adres dat in deze gebruiksaanwijzing staat vermeld.

Documentatie is ook beschikbaar op www.omron-healthcare.com.

30
Simeido

Fabrikant	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan	
Vertegenwoordiging in de EU	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederland www.omron-healthcare.com	<div>EC</div> <div>REP</div>
Dochteronderneming	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Verenigd Koninkrijk	
	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Duitsland www.omron-medizintechnik.de	
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrijk	

Geproduceerd in China

NL