Walking style IV

Ръководство за работа с брояча на крачки

BG

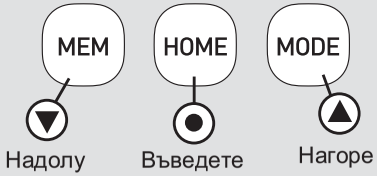
NOT FOR PRINTING

All for Healthcare

IM-HJ-325-E-web-01-11/2013

НАСТРОЙТЕ

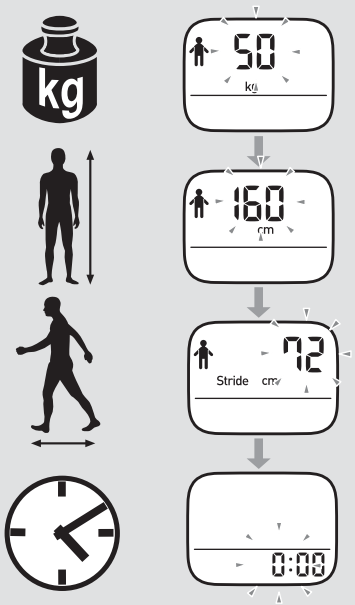
(Вижте страница 8)



фунта ↔ кг

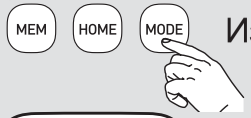
фута/инчове ↔ см

мили ↔ км



РЕЖИМ НА ДНЕШНИ РЕЗУЛТАТИ

(Вижте страница 13)



Изберете

Крачки

MODE

Разстояние

MODE

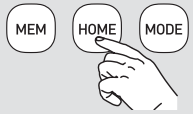
Калории

MODE

Аеробни крачки

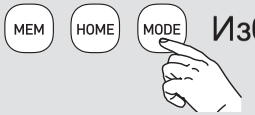
РЕЖИМ НА ДИСПЛЕЯ ЗА ДЕЙСТВИЕ

(Вижте страници 12 и 14)

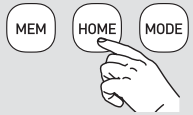


Начало

Натиснете за 2 секунди



Изберете

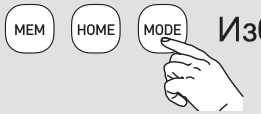


Стоп

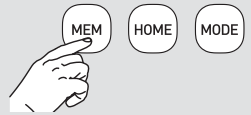
Натиснете за 2 секунди

ПАМЕТ

(Вижте страница 15)



Изберете



Натиснете

NOT FOR PRINTING

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод 4
Забележки относно безопасността 5
Запознайте се с вашето устройство 6
Активиране и първоначални настройки 8
Прикрепване на устройството 10
Използване на устройството 11
Функция памет 15
Изтрийте всички настройки 16
Живот и смяна на батерията 17
Техническо обслужване и съхранение 18
Откриване на неизправности 19
Технически характеристики 20

NOT FOR PRINTING

УВОД

Уважаеми клиенти,
Благодарим ви, че закупихте този брояч на крачки на OMRON. Новият Walking style IV ще измерва точно вашата физическа активност и ще подпомага диетата ви или ще ви мотивира да постигнете целите, които сте си поставили с вашето ежедневно ходене.
Този брояч на крачки може да отчита броя на крачките, когато е в чанта или джоб, както и когато се носи около врата, което ви дава набор от опции за носенето му. Използвайте го всеки ден като лесен начин да следите своето здраве.

NOT FOR PRINTING

■ Функции на OMRON Walking style IV

Аеробни крачки (бързо вървене)

Аеробните крачки са физическо упражнение, което помага да останем в добро здраве. Аеробните крачки се отброяват отделно, когато се изминават над 60 крачки в минута за повече от 10 минути без прекъсване. Ако се направи почивка за по-малко от 1 минута след продължително бързо ходене от повече от 10 минути, почивката се счита за част от „продължително ходене”.

Изгорени калории

Измерва се интензивността на ходенето и се изчислява количеството на изгорените калории.

Режим на действие

Запаметява измерените стойности* за определен период от време или сесия. Тези измерени стойности са отделни от стойностите, които се запаметяват за всеки ден.

* Отброени крачки/разстояние/изгорени калории/ аеробни крачки

Символ 🚶 при 10000 крачки

Символът 🚶 се появява, ако сте направили повече от 10000 крачки в рамките на един ден (няма да се появи на дисплея на Режим на действие или на дисплея с паметта на Режим на действие).

ЗАБЕЛЕЖКИ ОТНОСНО БЕЗОПАСНОСТТА

Символите и техните дефиниции са както следва:

⚠ **Внимание:** Неправилната употреба може да доведе до нараняване или имуществена щета.

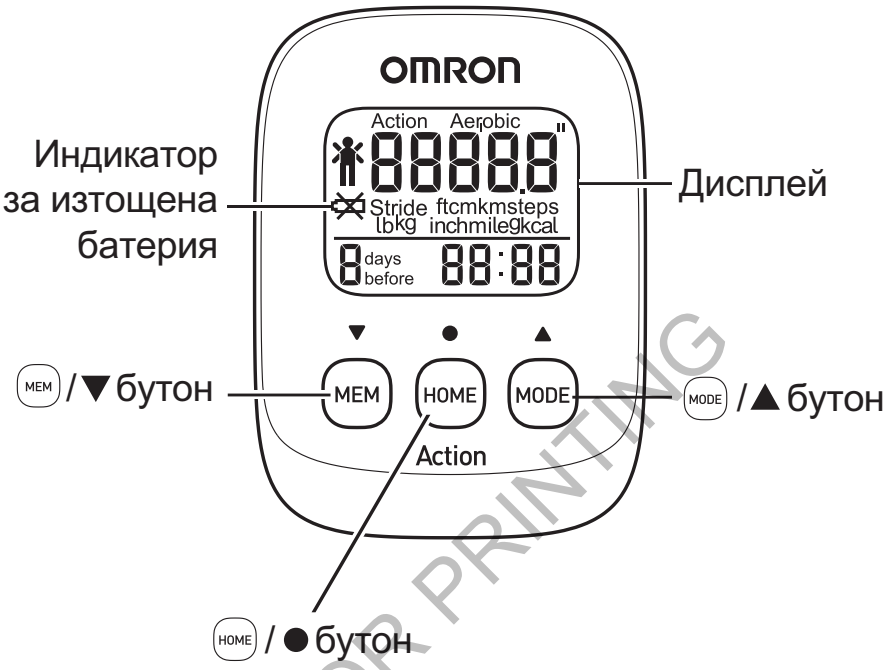
⚠ **Внимание:**

- Свържете се със своя лекар или терапевт, преди да започнете програма за намаляване на теглото или упражнения.
- Пазете устройството от малки деца.
- Винаги почивайте, ако се почувствате уморени или почувствате болка, докато тренирате. Ако болката или дискомфортът продължават, веднага спрете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Ако малки деца погълнат каквато и да е дребна част, незабавно потърсете лекарска помощ.
- Не люлейте устройството за ремъка. Люлеенето на устройството за ремъка може да предизвика нараняване.
- Не поставяйте устройството в задния джоб на вашите шорти или панталони. То може да бъде повредено, ако седнете, докато устройството е все още в джоба ви.
- При поставяне на батерията не обръщайте поляритета й.
- Винаги използвайте посочения тип батерия.
- Сменяйте веднага изтощената батерия с нова.
- Изваждайте батерията от устройството, ако не възнамерявате да го използвате продължително време (приблизително 3 месеца или повече).
- Не потапяйте устройството или някои от компонентите му във вода. Устройството не е водонепропускливо.

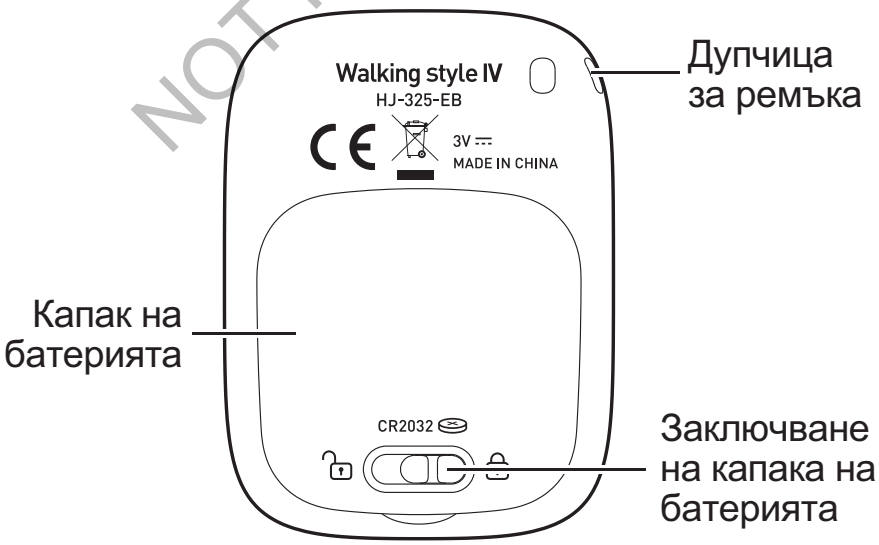
NOT FOR PRINTING

ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ВАШЕТО УСТРОЙСТВО

■ Главно устройство



■ Гръб на главното устройство

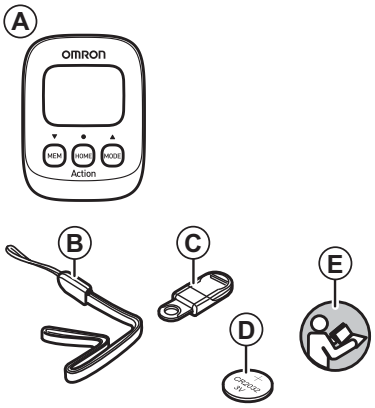


NOT FOR PRINTING

■ Компоненти

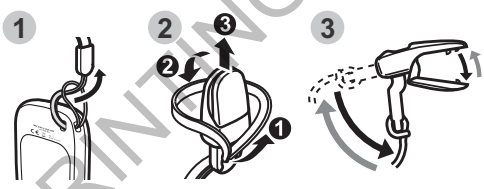
A Главно устройство
B Ремък
C Щипка
D Батерия*
E Ръководство за работа

* Батерията е вече поставена в устройството.



■ Съединете ремъка и щипката

1 Закачете ремъка към устройството.
2 Закачете щипката към ремъка.
3 Отворете и затворете щипката.



Забележка: Отворете щипката с натискане, за да свалите устройството.
В зависимост от материала щипката може да повреди или надраска вашите дрехи, ако тя се закачва или отстранява грубо.

NOT FOR PRINTING

АКТИВИРАНЕ И ПЪРВОНАЧАЛНИ НАСТРОЙКИ

Когато използвате устройството за първи път, следвайте посочените по-долу стъпки.
Натиснете кой да е бутон за 2 секунди.
След следния екран на дисплея се появяват „lb” и „kg”.

A. Настройка на мерната единица: Тегло, Височина/дължина на крачката, Разстояние. (фунта↔кг, фута/инчове↔см, мили↔км)

1 Настройка на единицата за тегло.
   (1) Натиснете ▼ или ▲, за да изберете желаната стойност за съответната настройка.
   (2) Натиснете ●, за да потвърдите настройката.

2 Повторете стъпки (1) до (2), за да настроите височината/дължината на крачката.

3 Повторете стъпки (1) до (2), за да настроите единицата за разстояние.

Данните за диапазона на настройка можете да откриете в „ТЕХНИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ” на страница 20.

B. Настройка за Тегло, Височина, Дължина на стъпката и Време.

1 Настройка на теглото.
   (1) Натиснете ▼ или ▲, за да изберете желаната стойност за съответната настройка.
      • Натиснете ▲ (▼), за да увеличите (намалите).
      • Задръжте ▲ (▼) в натиснато положение за бързо увеличаване (намаляване).
   (2) Натиснете ●, за да потвърдите настройката.

2 Повторете стъпки (1) до (2), за да настроите височината.

3 Повторете стъпки (1) до (2), за да настроите дължината на крачката.

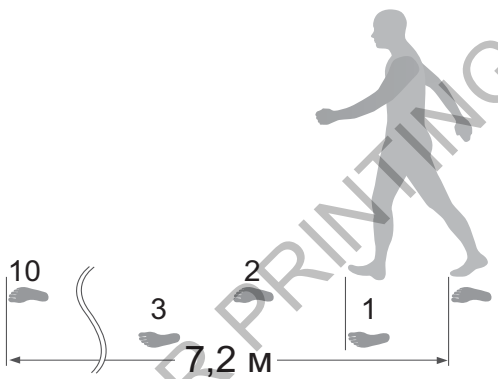
4 Повторете стъпки (1) до (2), за да настроите времето.

С това завършва настройката.

NOT FOR PRINTING

Забележки:

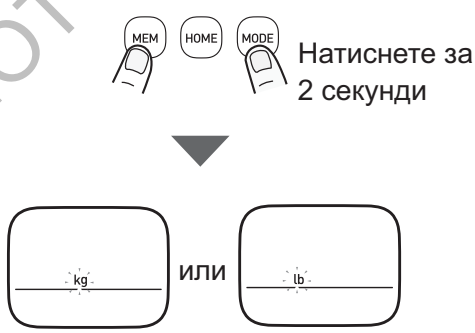
- Ако след повече от 5 минути не бъдат зададени настройки, дисплеят ще се върне към фабричната настройка.
- Началната стойност на дължината на крачката, която мига на дисплея, е приблизителната дължина на крачката, изчислена на базата на настройката на вашата височина.
  Настройте реалната дължината на крачката на базата на начина ви на ходене и на вашата физика.
- За да измерите точната средна дължина на крачката, разделете общата дължина на десет крачки, които сте изминали, на броя на крачките
  (т.е. 7,2 метра, разделено на 10 крачки = 72 см).



NOT FOR PRINTING

■ Промяна на настройката

1 Натиснете и задръжте ▼ и ▲ едновременно.
На екрана се появява „lb” или „kg”.



2 Следвайте процедурата, посочена в „АКТИВИРАНЕ И ПЪРВОНАЧАЛНИ НАСТРОЙКИ”, като започнете от А. Настройка на мерната единица на страница 8.

Забележки:

- Това не води до изтриване на запаметените в устройството измерени стойности, включително запаметените днес.
- Ако след повече от 5 минути не бъдат зададени настройки, дисплеят ще се върне към текущото показване на броя крачки.

ПРИКРЕПВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО

Препоръчваме ви да поставите устройството в джоба си, чантата си или да го окачите на врата си.
За да предотвратите случайното падане на устройството и да го направите по-забележимо, когато слагате дрехите за пране, ви препоръчваме да използвате осигурените ремък и щипка.

Джоб

1 Поставете устройството в своя горен преден джоб или в джоба на панталоните си.
2 Защипете ремъка към ръба на вашия джоб.

Забележка: Не поставяйте устройството в задния джоб на вашите шорти или панталони.

Чанта

Поставете устройството в своята чанта.

Забележки:

- Не забравяйте да държите здраво чантата си.
- Проверете дали устройството е добре прикрепено към вашата чанта.
- Защипете ремъка към ръба на своята чанта.

Врат

Прикрепете налична на пазара корда, ремък или връзка за ключове към устройството и го окачете на врата си.

Забележка: Ремък за врат не е включен.

NOT FOR PRINTING

ИЗПОЛЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО

■ Случаи, в които е възможно устройството да не може да отброява точно крачките

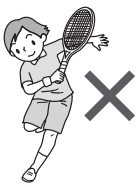
Неравномерно движение

- Когато устройството е поставено в чанта, която се движи неравномерно.
- Когато устройството виси от кръста ви или от чанта.

Непостоянна скорост на ходене

- Когато влачите краката си или носите сандали и др.
- Когато не можете да се движите с постоянна скорост в тълпа.

Прекомерно вертикално движение или вибрации



- Когато ставате и/или сядате.
- Когато практикувате спортове, различни от ходенето.
- Когато се качвате или слизате по стълби или по стръмен склон.
- Когато има вертикални или хоризонтални вибрации в движещо се превозно средство като при каране на колело, возене в кола, влак или автобус.

При много бавно ходене

NOT FOR PRINTING

■ Започнете да вървите

След ходенето натиснете ▲, за да отчетете данните (вижте „Проверка на текущия дисплей” на страница 13).

Забележки:

- За да се избегне отброяването на крачки, които не са част от ходенето, устройството не показва броя крачки за първите 4 секунди ходене. Ако продължите да вървите повече от 4 секунди, то показва броя на крачките за първите 4 секунди и след това продължава да брои.
- Това устройство се нулира на „0” в полунощ (0:00) всеки ден.

■ Режим на действие

Режимът на действие запаметява поотделно измерените стойности за определен период от време или сесия на ходене.

Забележка: В Режим на действие проверката на текущия дисплей или функцията памет не е възможна.

1 Натиснете ● за две секунди.

се завърта при използване на Режим на действие.

2 Започнете да вървите.

Дисплеят се променя при всяко натискане на ▲, за да покаже броя на крачките, разстоянието, изгорените калории и аеробните (бързи) крачки в тази последователност.

3 Натиснете ● в продължение на две секунди на някой от дисплеите, за да приключите Режима на действие.

Натиснете ▼, за да видите резултатите от измерването след приключването на Режима на действие (вижте „ФУНКЦИЯ ПАМЕТ” на страница 15).

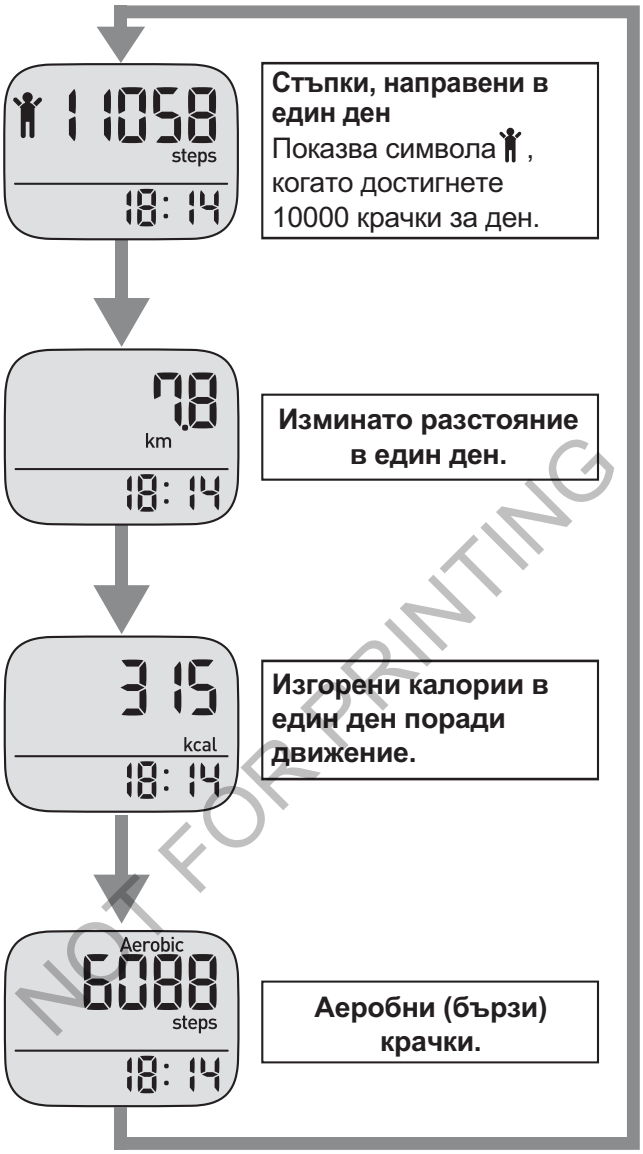
Забележки:

- В паметта може да се запамети само една сесия за Режима на действие.
- Ако не спрете Режима на действие в рамките на 24 часа, устройството ще се върне към нормалния режим.

NOT FOR PRINTING

Проверка на текущия дисплей

Натиснете ▲, за да смените дисплея.



NOT FOR PRINTING

■ Относно функцията за пестене на енергия

За да пести енергия, дисплеят на устройството се изключва, ако не се натискат бутони за повече от 5 минути. Независимо от това устройството ще продължава да брои крачките ви.
Натиснете кой да е бутон, за да включите дисплея отново.

Проверка на екрана по време на Режима на действие

Натиснете ▲, за да смените дисплея.

NOT FOR PRINTING

ФУНКЦИЯ ПАМЕТ

Измерванията за всеки ден (крачки, изминато разстояние, изгорени калории и аеробни крачки) се запаметяват автоматично и се установяват на „0” в полунощ (0:00) всеки ден.

■ **Извикване на данни**

1 Натиснете ▲, за да изберете типа дисплей, който искате да видите.

2 Натиснете ▼, за да видите историята на резултатите от измерването.

Дисплеят се сменя при всяко натискане на ▼, както е показано по-долу.

- Дръжте ▼ натиснат за автоматична смяна на дисплея до появяването на текущия дисплей.
- Натиснете ●, за да се върнете на текущия дисплей.

NOT FOR PRINTING

Забележки:

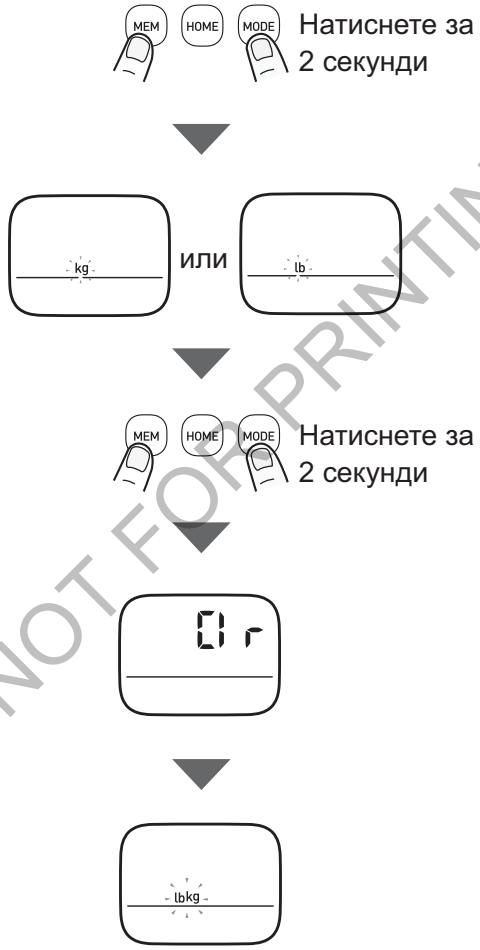
- Функцията памет не може да бъде използвана в Режим на действие (вижте „Режим на действие” на страница 12).
- Ако не бъде натиснат бутон за повече от 1 минута, дисплеят се връща на текущия дисплей.

ИЗТРИЙТЕ ВСИЧКИ НАСТРОЙКИ

За да изчистите всички настроени стойности и измерени резултати (минали измерени резултати), стартирайте главното си устройство, както следва.

1 Натиснете и задръжте ▼ и ▲ едновременно. На екрана се появява „lb” или „kg”.

2 Натиснете и задръжте ▼ и ▲ отново едновременно. След като се появи „Clr”, на екрана се появяват „lb” и „kg”.



NOT FOR PRINTING

BG

Забележки:

- За да продължите да използвате устройството, нулирайте теглото, височината, дължината на стъпката и времето (вижте „АКТИВИРАНЕ И ПЪРВОНАЧАЛНИ НАСТРОЙКИ”, като започнете от А. Настройка на мерната единица на страница 8).
- Ако след повече от 5 минути не бъдат зададени настройки, устройството ще се върне към фабричния режим.

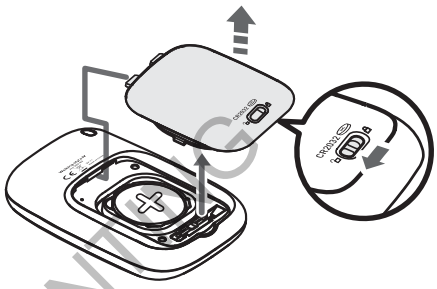
ЖИВОТ И СМЯНА НА БАТЕРИЯТА

Ако символът мига или се появи на дисплея, сменете батерията с нова (CR2032).

Забележка: Приложената батерия е само за пробна употреба. Тази батерия може да се изтощи в рамките на 6 месеца.

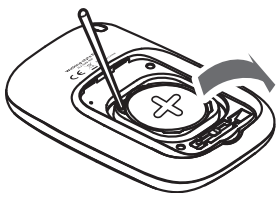
■ Смяна на батерията

1 Завъртете бутона на гърба на устройството наляво, отключете и извадете капака на батерията, като го изтеглите по посока на стрелката.

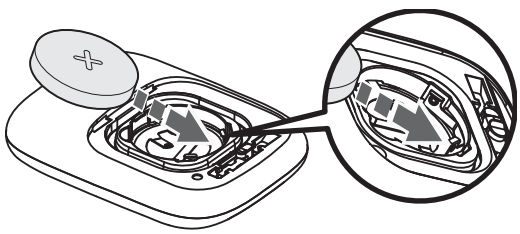


2 Извадете батерията с тънка, здрава пръчка, която няма да се счупи лесно.

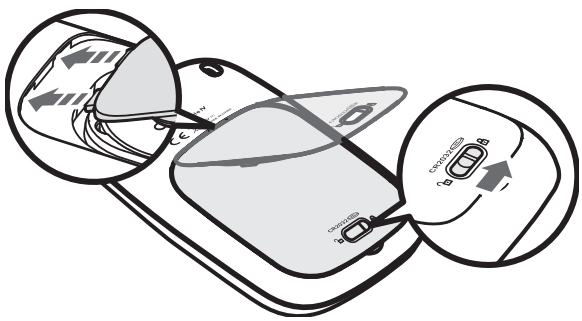
Забележка: Не използвайте метални пинсети или отвертка.



3 Поставете батерията (CR2032) с положителната (+) страна нагоре.



4 Поставете обратно капака на батерията, като плъзнете първо зъбчетата, след това завъртите бутона надясно и заключите капака на батерията.



NOT FOR PRINTING

ТЕХНИЧЕСКО ОБСЛУЖВАНЕ И СЪХРАНЕНИЕ

Техническо обслужване

Винаги поддържайте устройството чисто.
Устройството трябва да се почиства с мека, суха тъкан. За да премахнете упорити петна, забършете устройството с тъкан, намокрена с вода или мек миещ препарат. След това избършете до изсъхване.

Предпазни мерки при техническо обслужване и съхранение

Не използвайте летливи течности като бензол или разредител за
почистване на устройството.
Моля, спазвайте следните условия на съхранение.

- Не подлагайте устройството на силни удари или вибрации, не го изпускайте, не стъпвайте върху него.
- Не потапяйте устройството или някои от компонентите му във вода.
  Устройството не е водонепропускливо. Не го мийте и не го пипайте с мокри ръце. Внимавайте в устройството да не попадне вода.
- Не излагайте устройството на екстремни температури, влажност, влага или пряка слънчева светлина.
- Не съхранявайте устройството на места, където може да бъде изложено на въздействието на химически или предизвикващи корозия пари.

Винаги поставяйте устройството на недостъпно за малки деца място.

Изваждайте батериите от устройството, ако то няма да бъде използвано продължително време (3 месеца или повече).

NOT FOR PRINTING

ОТКРИВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Явление	Причина	Отстраняване
мига или се появява постоянно.	Батерията е отслабнала или изтощена.	Поставете нова литиева батерия 3V тип CR2032 (вижте страница 17).
На дисплея не се показва нищо.	Полюсите на батерията (+ и -) са обърнати.	Поставете батерията с правилна полярност (вижте страница 17).
	Батерията е отслабнала или изтощена.	Поставете нова литиева батерия 3V тип CR2032 (вижте страница 17).
	Функцията за пестене на енергия е активна.	Натиснете един от ▼, ▲ или ● (вижте страница 13).
Показаните стойности са неверни.	Устройството е прикачено неправилно.	Следвайте инструкциите (вижте страница 10).
	Вие ходите с непостоянна скорост.	Следвайте инструкциите (вижте страница 11).
	Настройките са непра-вилни.	Променете настройките (вижте страница 9).
Има нещо нередно с дисплея или бутоните не функционират нормално.		Извадете батерията и я поставете отново (вижте страница 17).

Забележка: При възникване на неизправност и необходимост от ремонт на устройството, всички настройки и резултати от измерването се изтриват. Препоръчваме ви да си запишете резултатите от измерването.

NOT FOR PRINTING

ТЕХНИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Описание на продукта	Брояч на крачки OMRON	
Модел	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Захранване	Литиева батерия 3V тип CR2032	
Живот на батерията	Приблиз. 6 месеца* (при използване по 14 часа на ден) **Забележка:** Приложената батерия е само за пробна употреба. Тази батерия може да се изтощи в рамките на 6 месеца.	
Обхват на измерване	Крачки	0 до 99999 крачки
	Калории	0 до 59999 kcal
	Аеробни крачки	0 до 99999 крачки
	Извървяно разстояние	0,0 до 999,9 км / 0,0 до 621,3 мили
	Време	0:00 до 23:59
Диапазон за настройка	Време	0:00 до 23:59
	Височина	100 до 199 см с нарастване от 1 см / 3'4" до 6'6" с нарастване от 1 инч
	Тегло	30 до 136 кг с нарастване от 1 кг / 66 до 300 фунта с нарастване от 1фунт
	Дължина на крачката	30 до 120 см с нарастване от 1 см / 12" до 48" с нарастване от 1 инч
Температура на работа	-10°C до +40°C (14°F до 104°F)	
Влажност	30 до 85% RH	
Външни размери	42,0 (Ш) × 57,0 (В) × 13,0 (Д) мм	
Тегло	Приблиз. 23 г (заедно с батерията)	
Съдържание	Брояч на крачки, литиева батерия 3V тип CR2032, щипка, ремък и ръководство за работа	

Тези технически характеристики подлежат на промяна без уведомление.

* Посоченият живот на новата батерия се основава на показанията при извършените от OMRON тестове.

NOT FOR PRINTING

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. осигурява гаранция за този продукт в продължение на 2 години след датата на покупката. Тази гаранция не обхваща батерията, ремъка, щипката, опаковката и/или повреди от всякакъв вид в следствие на неправилна употреба (като падане или физическа повреда), причинени от потребителя. Върнатите за рекламация продукти ще бъдат заменяни само при представяне на оригиналната фактура/касова бележка. Не разглобявайте и не модифицирайте устройството. Промени или модификации, които не са одобрени от OMRON HEALTHCARE, ще доведат до елиминиране на гаранцията на потребителя.

CE

С настоящото OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. декларира, че това устройство Walking style IV е в съответствие със съществените изисквания и други съответни разпоредби на Директива 2004/108/ЕО (EMC) и 2011/65/ЕС (RoHS).

NOT FOR PRINTING

Директива на ЕК за изхвърлянето на батерии 2006/66/ЕО

Батериите не са част от обикновените ви домакински отпадъци. Трябва да предавате батериите в своите общински обществени пунктове в зависимост от местонахождението на търговския обект, от който са закупени батериите от съответния тип.

Директива на ЕС за изхвърлянето на електрическо и електронно оборудване 2012/19/ЕС

Този продукт не бива да се третира като обикновен битов отпадък и трябва да се предаде в приемателен пункт за рециклиране на електрическо и електронно оборудване. Подробна информация ще намерите в общината, в общинската служба за изхвърляне на отпадъци или при търговеца, от който сте закупили продукта.

BG

Производител	**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.** 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 ЯПОНИЯ
Представител за ЕС	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ХОЛАНДИЯ www.omron-healthcare.com
Производствена база	**OMRON DALIAN Co., Ltd.** No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Китай
Филиали	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ГЕРМАНИЯ www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, ФРАНЦИЯ www.omron-healthcare.fr

NOT FOR PRINTING

Произведено в Китай
3733819-7A