



# OMRON



## HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

All for Healthcare

- (EN) Instruction Manual
- (IT) Istruzioni per l'uso
- (DE) Gebrauchsanweisung
- (FR) Mode d'emploi
- (NL) Gebruiksaanwijzing
- (ES) Manual de instrucciones
- (RU) Руководство по эксплуатации
- (AR) دليل التعليمات
- (BG) Наръчник с инструкции
- (CS) Návod k použití
- (DA) Brugsanvisning
- (EL) Εγχειρίδιο Οδηγιών
- (ET) Kasutusjuhend
- (FI) Käyttöohje
- (HR) Upute za korištenje
- (HU) Használati útmutató
- (LT) Naudojimo instrukcija
- (LV) Lietošanas instrukcija
- (NO) Bruksanvisning
- (PL) Instrukcja obsługi
- (PT) Manual de Instruções
- (RO) Manual de utilizare
- (SL) Navodila za uporabo
- (SK) Návod na použitie
- (SV) Instruktionsmanual
- (TR) Kullanma Kılavuzu

IM-HJA-306-E-01-09/2011  
5333325-1A

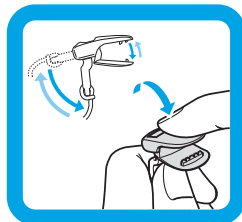
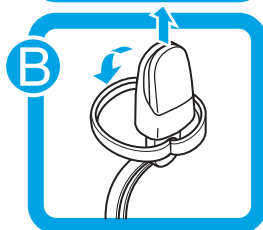
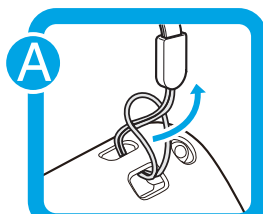
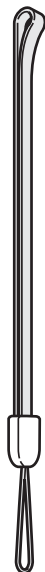


- (EN)** Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.
- (IT)** La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell'attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.
- (DE)** Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.
- (FR)** Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce moniteur d'activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi de façon à utiliser l'appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter à tout moment.
- (NL)** Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.
- (ES)** Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.
- (RU)** Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.
- (AR)** نشكركم لشراءك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدام المنتج بأمان وعلى نحو سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.
- (BG)** Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.
- (CS)** Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě pročtete tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.
- (DA)** Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.
- (EL)** Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.
- (ET)** Täname teid, et ostsite OMRONi liikumismonitori. Enne seadme esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.

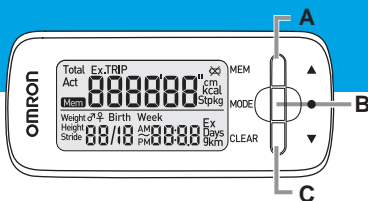
- (FI)** Kiitämme OMRON:in aktiivisuusmittarin ostamisesta. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen käyttöä, jotta osaat käyttää tuotetta turvallisesti ja oikein. Pidä käyttöohje aina käsillä myöhempää tarvetta varten.
- (HR)** Zahvaljujemo na kupnji OMRON mjeraca aktivnosti. Prije prve uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitate upute za korištenje kako biste proizvod mogli koristiti na siguran i prikladan način. Cijelo vrijeme držite ovaj priručnik pri ruci za buduću referencu.
- (HU)** Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a magas minőségű, fizikai aktivitást mérő OMRON lépésszámlálót. Mielőtt először elkezdené használni a készüléket, kérjül alaposan olvassa el ezt a használati útmutatót és utána a készüléket óvatosan és a rendeltetésének megfelelően használja. Kérjük, tartsa ezt a használati útmutatót könnyen elérhető helyen, hogy szükség esetén elő tudja venni.
- (LT)** Kòszojnik, hogy megvásárolta ezt a magas minőségű, fizikai aktivitást mérő OMRON lépésszámlálót. Mielőtt először elkezdené használni a készüléket, kérjül alaposan olvassa el ezt a használati útmutatót és utána a készüléket óvatosan és a rendeltetésének megfelelően használja. Kérjük, tartsa ezt a használati útmutatót könnyen elérhető helyen, hogy szükség esetén elő tudja venni.
- (LV)** Dòkojame, kad isigijote „OMRON” aktyivumo kontrolòs prietaisà. Prieš naudodami šì prietaisà pirmà kartà, būtinaì atidziat perskaitykite šia naudojimo instrukcijà ir naudokite gaminj saugiai ir tinkamai. Nepameskite šios naudojimo instrukcijos, kad pririnkus atetyje galétumète pasižurèti.
- (NO)** Takk for at du har kjøpt OMRON aktivitetmåler. Før du bruker dette produktet for første gang, må du lese denne bruksanvisningen grundig for à sikre at du bruker produktet riktig og på en trygg måte. Ha alltid denne bruksanvisningen for hånden, slik at du kan slå opp i den ved behov.
- (PL)** Dziòkujemy za zakup monitora aktywnoéci firmy OMRON. Należy dokladnie przeczytaç niniejszà instrukcjè przed pierwszorazowym użyciem tego produktu oraz bezpiecznie i odpowiednio użyc-kowaç produkt. Niniejszà instrukcjè obsługi należy trzymaç w pobliżu, aby można bylo z niej skorzystac w przyszłości.
- (PT)** Agradecemos a aquisição do monitor de actividade física da OMRON. Antes de utilizar o produto pela primeira vez, leia atentamente este manual de instruções e utilize o aparelho de forma segura e correcta. Mantenha o manual de instruções sempre à mão para consulta futura.
- (RO)** Vã multumim pentru achiziționarea acestui contor de pași OMRON. Înainte de prima utilizare a acestui produs, vã rugãm sã citiți cu atenție acest manual de utilizare și sã utilizați acest produs sigur și corespunzător. Vã rugãm sã țineți acest manual de utilizare la îndemână pentru referiri ulterioare.
- (SL)** Zahvaljujemo se vam za nakup merilnika telesne aktivnosti OMRON. Pred prvo uporabo tega izdelka natančno preberite navodila za uporabo in izdelek uporabljajte varno in v skladu z navodili. Ta navodila shranite za nadaljnjo uporabo.
- (SK)** Dòkujeme vãm, že ste sa rozhodli kúpiť si tento monitor aktivity OMRON. Pred prvým použitím tohto produktu si dôkladne prečítajte tento návod, aby ste zariadenie vedeli správne a bezpečne použiť. Tento návod na obsluhu si odložte, aby ste ho mali kedykoľvek v prípade potreby k dispozícii.
- (SV)** Tack för att du har valt den här aktivitetsmonitorn från OMRON. Läs igenom bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten första gången, och se till att du använder den säkert och på rätt sätt. Spara bruksanvisningen och ha den till hands för framtida referens.
- (TR)** OMRON aktivite monitörünü satın aldıđınız için teşekkür ederiz. Bu ürünü ilk kez kullanmadan önce, bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve ürünü güvenli ve uygun şekilde kullanın. Gelecekte referans için bu kullanım kılavuzunu daima elinizin altında tutun.

# 1

- (EN) Assemble strap
- (IT) Montaggio della cinghietta
- (DE) Band anbringen
- (FR) Fixation de la lanière
- (NL) Koord bevestigen
- (ES) Cinta de montaje
- (RU) Крепление ремешка
- (AR) شريط التعليق
- (BG) Поставяне на ремъка
- (CS) Připevňovací řemínek
- (DA) Monteringsstrop
- (EL) Τοποθετήστε το λουράκι
- (ET) Kinnitusrihm
- (FI) Asennushihna
- (HR) Pričvršćivanje vrpce
- (HU) A szij összeszerelése
- (LT) Dirželio pritvirtinimas
- (LV) Siksniņas pievienošana
- (NO) Montere snoren
- (PL) Dołączanie paska
- (PT) Montagem da correia
- (RO) Curea de asamblare
- (SI) Pritrdite jermenček
- (SK) Šnúрка
- (SV) Sätta ihop snodden
- (TR) Montaj kayışı



2

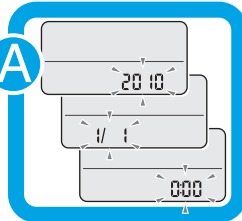
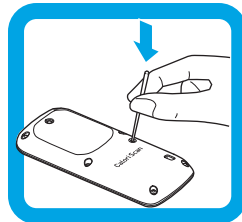


- (EN) **Functional keys** A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) **Tasti funzione** A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancellazione/▼Giù
- (DE) **Funktionstasten** A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
- (FR) **Fonctions principales** A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
- (NL) **Functietoetsen** A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
- (ES) **Teclas de función** A. Mem./▲Arriba B. Mode/●Ejecutar C. Clear/▼Abajo
- (RU) **Функциональные клавиши** A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
- (AR) **المفاتيح الوظيفية** أ. الذاكرة/▲ لأعلى ب. الوضع/● إدخال ج. مسح/▼ لأسفل
- (BG) **Функционални клавиши** A. Памет/▲Нагоре B. Режим/●Въведи C. Изчисти/▼Надолу
- (CS) **Funkční tlačítka** A. Paměť/▲nahoru B. Režim/●Enter C. Vymazat/▼dolů
- (DA) **Funktionstaster** A. Hukommelse/▲Op B. Tilstand/●Enter C. Slet/▼Ned
- (EL) **Λειτουργικά κουμπιά** A. Μνήμη/▲Επάνω B. Λειτουργία/●Enter C. Εκκαθάριση/▼Κάτω
- (ET) **Funktsiooninupud** A. Mälu/▲Üles B. Olek/●Kinnita C. Lähtesta/▼Alla
- (FI) **Toimintonäppäimet** A. Muisti/▲Ylös B. Tilat/●Kuittaa C. Nollaus/▼Alas
- (HR) **Funkcijske tipke** A. Memorija/▲Gore B. Modus/●Unos C. Očisti/▼Dolje
- (HU) **Funkciógombok** A. Memória/▲Fel B. Üzem mód/●Bevitel C. Törölés/▼Le
- (LT) **Funkciniai mygtukai** A. Atminties/▲Aukštyn B. Režimo/●Įvedimo C. Ištrinimo/▼Žemyn
- (LV) **Funkciju pogas** A. Atmiņa/▲Uz augšu B. Režims/●Ievadīt C. Izdzēst/▼Uz leju
- (NO) **Funksjonstaster** A. Minne/▲opp B. Modus/●Enter C. Slette/▼ned
- (PL) **Klawisze funkcyjne** A. Pamięć/▲W górę B. Tryb/●Zatwierdź C. Wyczyść/▼W dół
- (PT) **Teclas de função** A. Memória/▲Para cima B. Modo/●Introduzir C. Limpar/▼Para baixo
- (RO) **Chei funcționale** A. Memorie/▲Sus B. Mod/●Introduceți C. Ștergeți/▼Jos
- (SI) **Funkcijski gumbi** A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbriši/▼Dol
- (SK) **Funkčné tlačidlá** A. Pamäť/▲Nahor B. Režim/●Potvrdenie zadania C. Zrušenie/▼Nadol
- (SV) **Funktionsknappar** A. Minne/▲Upp B. Läge/●Enter C. Rensa/▼Ned
- (TR) **İşlev tuşları** A. Hafıza/▲Yukarı B. Mod/●Enter C. Sil/▼Aşağı

5

# 3

- Ⓔ**N** Settings A. Date (▲●▼)
- Ⓔ**I** Impostazioni A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**D** Einstellungen A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**F** Réglages A. Date (▲●▼)
- Ⓔ**N** Instellingen A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**E** Ajustes A. Fecha (▲●▼)
- Ⓔ**R** Настройки A. Дата (▲●▼)
- Ⓔ**A** الإعدادات A. التاريخ (▲●▼)
- Ⓔ**B** Настройки A. Дата (▲●▼)
- Ⓔ**C** Nastavení A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**D** Indstillinger A. Dato (▲●▼)
- Ⓔ**E** Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲●▼)
- Ⓔ**E** Sätted A. Kuupäev (▲●▼)
- Ⓔ**F** Asetukset A. Päivämäärä (▲●▼)
- Ⓔ**H** Postavke A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**H** Beállítások A. Dátum (▲●▼)
- Ⓔ**L** Nuostatos A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**L** Iestatījumi A. Datums (▲●▼)
- Ⓔ**N** Innstillinger A. Dato (▲●▼)
- Ⓔ**P** Ustawienia A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**P** Definições A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**R** Setări A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**S** Nastavitve A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**S** Nastavenia A. Dátum (▲●▼)
- Ⓔ**S** Inställningar A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**T** Ayarlar A. Tarih (▲●▼)



# OMRON

- ⒺⒹ B. Personal data
- ⒾⒹ B. Dati personali
- ⒹⒺ B. Persönliche Daten
- ⒻⒼ B. Données personnelles
- ⒼⒻ B. Persoonlijke gegevens
- Ⓔ⒮ B. Datos personales
- ⒻⒶ B. Личные данные
- ⒶⒼ B. البيانات الشخصية
- ⒸⒺ B. Лични данни
- Ⓒ⒮ B. Osobních údajů
- ⒹⒶ B. Personlige data
- ⒺⒻ B. Προσωπικά στοιχεία
- ⒺⒼ B. Kasutaja andmed
- ⒻⒻ B. Henkilötiedot
- ⒻⒼ B. Osobni podaci
- ⒻⒶ B. Személyes adatok
- ⒻⒼ B. Asmeniniai duomenys
- Ⓕ⒱ B. Personīgie dati
- ⒼⒶ B. Personlige opplysninger
- ⒻⒼ B. Dane osobiste
- ⒻⒼ B. Dados pessoais
- ⒻⒼ B. Date personale
- ⒮Ⓕ B. Osobní podatki
- ⒮Ⓕ B. Osobné údaje
- ⒮⒱ B. Personlīga data
- ⒻⒼ B. Kişisel veriler



B

Birth 1988

Birth 22/10

Weight

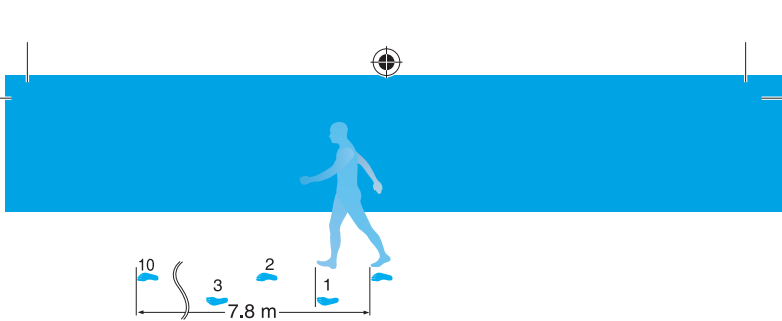
56 kg

Height 171 cm

Stride 73 cm



\* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten  
• Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes  
• См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Viz další stránky • Se de næste sider  
• Вд. следующие страници • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katsko seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következő oldalakon • Zr. kitus puse lapus • Skatiet nākamajās lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguintes  
• Vedetj paginile următoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si ďalšie stránky • Se foljande sidor • Sonraki sayfalarā bakın



**(EN) About stride length**

- The initial stride length value that blinks on the display is an estimated stride length calculated from the height setting. Set the actual stride length to use based on the type of walking you will do and your own physique.
- To get the most accurate results, take 10 steps and then measure the stride length for one step (from toe to toe or from heel to heel).
- If you walk quickly, then you will tend to take larger strides for each step. The monitor can automatically adjust the stride length to match the pace of your walking.
- The distance display is calculated by multiplying the adjusted stride length by the number of steps.

**(IT) Informazioni sulla lunghezza del passo**

- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display è un valore stimato, calcolato in base al valore impostato per l'altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva da utilizzare in base al tipo di camminata che si intende eseguire e al proprio fisico.
- Per ottenere un risultato accurato, percorrere 10 passi, quindi misurare la lunghezza relativa ad ogni passo (da un alluce all'altro o da un tallone all'altro).
- Se si cammina velocemente, i passi tenderanno ad essere più lunghi. Il dispositivo è in grado di regolare automaticamente il valore relativo alla lunghezza del passo in modo che corrisponda alla camminata dell'utilizzatore.
- La distanza visualizzata viene calcolata moltiplicando per il numero di passi la lunghezza del passo sottoposta a correzione.

**(DE) Zur Einstellung der Schrittlänge**

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display blinkt, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer eingegebenen Körpergröße berechnet wurde. Stellen Sie die tatsächliche, zugrunde zu legende Schrittlänge entsprechend Ihrer Art zu Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, gehen Sie 10 Schritte und ermitteln Sie daraus die Länge eines einzelnen Schrittes (von Zehenspitze zu Zehenspitze oder von Ferse zu Ferse).
- Wenn Sie schnell gehen, sind die einzelnen Schritte tendenziell länger. Der Monitor kann die Schrittlänge automatisch an Ihre Gehgeschwindigkeit anpassen.
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der angepassten Schrittlänge mit der Schrittzahl berechnet.



**(FR) À propos de la longueur des pas**

- La valeur initiale de la longueur des pas qui clignote sur l'affichage représente une estimation de la longueur des pas calculée à partir de la taille indiquée. Réglez la longueur des pas à utiliser lors des séances d'entraînement en fonction du type d'entraînement que vous suivrez et de votre propre constitution physique.
- Pour obtenir des résultats extrêmement précis, faites 10 pas et mesurez la longueur d'un pas (d'orteil à orteil ou de talon à talon).
- Si vous marchez vite, vous aurez tendance à augmenter régulièrement vos foulées. Le moniteur peut ajuster automatiquement la longueur des pas de façon à se calquer sur vos foulées.
- La distance affichée est calculée en multipliant la longueur des pas ainsi ajustée par le nombre de pas effectués.

**(NL) Paslengte**

- De beginwaarde voor de paslengte die op het display knippert, is een geschatte paslengte die is berekend op basis van de ingestelde lengte. Stel de werkelijke paslengte in op basis van de soort wandelingen die u gaat maken en uw eigen lichaamsbouw.
- U krijgt de meest nauwkeurige resultaten door 10 stappen te zetten en vervolgens de paslengte voor één stap te meten (van teen tot teen of van hiel tot hiel).
- Als u snel loopt, zal uw paslengte per stap gemiddeld langer zijn. De monitor past de paslengte automatisch aan aan de snelheid waarmee u loopt.
- De afstandswaarde wordt berekend door de aangepaste paslengte te vermenigvuldigen met het aantal stappen.

**(ES) Información sobre la longitud del paso**

- El valor inicial de longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de los pasos estimada que se ha calculado utilizando la estatura. Ajuste la longitud real de los pasos que desea dar según el tipo de paseo que realizará y según su propia constitución.
- Para conseguir resultados precisos, dé 10 pasos y mida la longitud de un paso (de dedo a dedo y de talón a talón).
- Si camina con rapidez, tenderá a dar pasos más largos. El monitor puede ajustar de forma automática la longitud del paso para que coincida con el ritmo de sus pasos.
- La visualización de la distancia se calcula multiplicando la longitud del paso ajustada por el número de pasos.

### **RLI** О дълине шага

- Начално значение дълины шага, мигающее на екране, - это оценка дълины шага, рассчитанная по указанному значению роста. Задайте реално значение дълины шага на основании вида ходъбы и собственного телосложения.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте дълину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- При быстрой ходъбе дълина каждого шага увеличивается. Шагомер может автоматически отрегулировать дълину шага в соответствии со скоростью ходъбы.
- Отображаемое расстояние рассчитывается умножением отрегулированной дълины шага на число шагов.

### **AR**

#### **حول طول الخطوة**

- القيمة الأولية لطول الخطوة التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من اعداد الارتفاع. قم بتعيين طول الخطوة الفعلي المراد استخدامه استنادًا إلى نوع المشي الذي ستستخدمه وبيئتك.
- للحصول على أكثر النتائج دقة، سير لعشر خطوات ثم احسب طول الخطوة لخطوة واحدة (من إصبع القدم إلى إصبع القدم أو من عقب القدم إلى عقب القدم).
- إذا كنت تمشي بسرعة، ستميل إذا إلى اتخاذ خطوات أكبر لكل خطوة. يمكن للشاشة تعديل طول الخطوة تلقائيًا ليطابق سرعة مشيك.
- المسافة المعروضة تم حسابها عن طريق ضرب طول الخطوة المعدل في عدد الخطوات.

### **BC**

#### **За дължината на крачката**

- Началната стойност на дължината на крачката\*, която мига на дисплея, е приблизителната дължина на крачката, изчислена от настройката за ръст. Настройте действителната дължина на крачката на базата на вашия начин на вървене и физика.
- За да получите най-точни резултати, направете 10 стъпки и след това измерете дължината на крачката при едно стъпване (от пръст до пръст или от пета до пета).
- Ако вървите бързо, вие обикновено правите по-големи крачки при всяко стъпване. Мониторът може автоматично да коригира дължината на крачката в зависимост от темпото на ходене.
- Разстоянието, показано на дисплея, се изчислява като се умножи коригираната дължина на крачката по броя на стъпките.

CS

### Δélka kroku

- Počáteční hodnota délky kroku, která bliká na displeji, je odhadovanou délkou kroku vypočítanou z nastavení výšky. Nastavte skutečnou užívanou délku kroku závisící na typu chůze, kterou budete provádět, a také na tělesné stavbě.
- Abyste získali co nejpřesnější výsledky, ujděte 10 a poté změřte délku jednoho kroku (od špičky ke špičce, od paty k patě).
- Pokud jdete rychle, budete mít tendenci dělat delší kroky. Monitor může automaticky upravit délku kroku v závislosti na rychlosti chůze.
- Zobrazená vzdálenost se vypočítává vynásobením upravené délky kroku počtem kroků.

DA

### Om skridtlængde

- Den startværdi for skridtlængde, der blinker i displayet, er en estimeret skridtlængde beregnet på basis af den højde, der er indstillet. Indstil den faktiske skridtlængde, der skal bruges, på basis af den gangtype, du vil bruge, og din egen fysik.
- For at opnå de mest nøjagtige resultater skal du tage 10 skridt og derefter måle skridtlængden for 1 skridt (fra tå til tå eller fra hæl til hæl).
- Hvis du går hurtigt, vil dine skridt være længere. Monitoren kan automatisk justere skridtlængden, så den passer til din ganghastighed.
- Strækingsvisningen beregnes ved at dividere den justerede skridtlængde med antallet af skridt.

EL

### Σχετικά με το μήκος του διασκελισμού

- Η αρχική τιμή του μήκους διασκελισμού\* που αναβοσβήνει στην οθόνη είναι το εκτιμώμενο μήκος διασκελισμού που υπολογίζεται από τη ρύθμιση του ύψους. Ρυθμίστε το πραγματικό μήκος διασκελισμού που θα χρησιμοποιείται με βάση τον τύπο περπατήματος που θα χρησιμοποιήσετε και τη σωματική σας διάπλαση.
- Για να επιτύχετε ακριβή αποτελέσματα, πραγματοποιήστε 10 βήματα και στη συνέχεια μετρήστε το μήκος του διασκελισμού για ένα βήμα (από δάχτυλο σε δάχτυλο ή από πτέρνα σε πτέρνα).
- Εάν περπατάτε γρήγορα, τότε θα τείνετε να πραγματοποιείτε μεγαλύτερους διασκελισμούς για κάθε βήμα. Η συσκευή παρακολούθησης μπορεί να προσαρμόζει αυτόματα το μήκος του διασκελισμού ανάλογα με το ρυθμό του περπατήματός σας.
- Η εμφανιζόμενη απόσταση υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας το προσαρμοσμένο μήκος διασκελισμού με τον αριθμό των βημάτων.

### **(ET) Sammu pikkuse kohta**

- Algne sammupikkuse väärtus, mis kuval vilgub, on hinnanguline sammupikkus, mis on välja arvestatud pikkuse sätete järgi. Seadistage treeningute jaoks tegelik sammupikkus, mis põhineb tehtava treeningu (sõrk/kõndimine) tüübil ja teie füüsilisel.
- Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tehke kümme sammu ja seejärel mõõte ühe sammu pikkus (varbast varbani või kannast kannani).
- Kui kõnnite kiiresti, on teie sammupikkus tavaliselt suurem. Monitor suudab automaatselt kohandada sammupikkust teie kõndimistempoga.
- Vahemaa näidu arvutamiseks korrutatakse kohandatud sammupikkus sammude arvuga.

### **(FI) Tietoa askelpituudesta**

- Näytössä vilkkuva arvioitu askelpituus on laskettu pituusasetuksen perusteella. Aseta käytettävä askelpituus suunnittelemasi kävelytyylin ja oman fysiikkasi perusteella.
- Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, ota 10 askelta ja mittaa sitten askelpituus yhdelle askeleelle (varpaankärjestä varpaankärkeen tai kantapäästä kantapäähän).
- Jos kävelet nopeasti, otat todennäköisesti suurempia askeleita kerrallaan. Mittari pystyy säätämään askelpituuden automaattisesti oman kävelytahtisi mukaan.
- Etäisyysnäyttö lasketaan kertomalla mukautettu askelpituus askelten määrällä.

### **(HR) O duljini koraka**

- Početna vrijednost duljine koraka koja treperi na zaslonu predstavlja procijenjeno duljinu koraka izračunatu na temelju postavke visine. Na temelju načina na koji ćete hodati i vlastite fizionomije postavite stvarnu duljinu svojih koraka.
- Da biste dobili najtočnije rezultate, napravite 10 koraka, a zatim izmjerite duljinu jednog koraka (od prstiju do prstiju ili od pete do pete).
- Ako brzo hodate, duljina koraka može biti veća za svaki korak. Mjerač može duljinu koraka automatski prilagoditi ritmu hodanja.
- Prikaz udaljenosti izračunava se množenjem prilagođene duljine koraka s brojem koraka.

**(HL)** **A lépéshosszról**

- A lépéshossz kezdeti kijelzőn villogó értéke a megadott magassága alapján becsült érték. Állítsa be a saját fizikumának és a séta típusának megfelelő lépéshosszt.
- A legpontosabb értékeket úgy határozhatja meg, hogy tesz 10 lépést, majd megméri egy lépés hosszát (lábujjtól lábujjig vagy saroktól sarokig).
- Ha gyorsan sétál, akkor minden egyes lépés hosszabb lesz. A készülék automatikusan be tudja állítani a lépéshosszt, hogy az passzoljon a séta ritmusához.
- A kijelzett távolság a beállított lépéshossz és a lépések számának szorzata.

**(LT)** **Apie žingsnio ilgi**

- Pradinė ekrane mirksinti žingsnio ilgio reikšmė yra apskaičiuotas žingsnio ilgis, pagal ūgio vertę. Nustatykite faktinį žingsnio ilgį, kurį naudosite priklausomai nuo vaikščiojimo tipo, remdamiesi savo fiziniais duomenimis.
- Kad gautumėte tiksliausius rezultatus, ženkite 10 žingsnių, tada išmatuokite vieno žingsnio ilgį (nuo vieno kojos piršto iki kito arba nuo vieno kulno iki kito).
- Kai einate greitai, jūsų žingsnių ilgis gali didėti. Prietaisas gali automatiškai pakoreguoti žingsnio ilgį, kad jis atitiktų jūsųėjimo greitį.
- Rodomas atstumas apskaičiuojamas, padauginus pakoreguotą žingsnio ilgį iš žingsnių skaičiaus.

**(LV)** **Soļa garums**

- Soļa garums, kas sākotnēji mirgo ekrānā, tiek aprēķināts atbilstoši auguma iestatījumam. Iestatiet patieso soļa garumu atkarībā no ķermeņa uzbūves un iešanas veida.
- Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, noejiet 10 soļus un izmēriet viena soļa garumu (no purngala līdz purngalam vai no papēža līdz papēdim).
- Ejoj ātri, katra soļa garums palielināsies. Mērītājs spēj automātiski noregulēt soļa garumu, piekarojot to iešanas tempam.
- Veiktais attālums tiek aprēķināts, reizinot pielāgoto soļa garuma vērtību ar soļu skaitu.



(NO)

### Om skrittlengde

- Den første skrittlengdeverdien som blinker i displayet, er en antatt skrittlengde som er regnet ut fra høydeinnstillingen. Du må innstille den faktiske skrittlengden som skal brukes, og du må ta utgangspunkt i hvilken type gåing som skal gjøres, og din fysikk.
- For å få et resultat som er så nøyaktig som mulig, går du 10 skritt og måler skrittlengden for ett skritt (fra tå til tå eller fra hæl til hæl).
- Hvis du går fort, vil skrittlengden for hvert skritt ofte være lengre enn hvis du går normalt. Måleren kan justere skrittlengden automatisk slik at den passer til tempoet du går i.
- Avstanden beregnes ved å gange den justerte skrittlengden med antall skritt.

(PL)

### Długość kroku

- Migająca na wyświetlaczu wstępna wartość długości kroku jest oszacowaną długością kroku, obliczoną na podstawie ustawienia wzrostu. Ustaw rzeczywistą długość kroku na podstawie rodzaju chodu i budowy swojego ciała.
- Zmierz odległość 10 kroków, a następnie oblicz długość jednego kroku (od palca do palca lub od pięty do pięty), aby uzyskać jak najdokładniejsze pomiary.
- W trakcie szybkiego chodzenia zwykle robisz dłuższe kroki. Monitor może automatycznie dostosować długość kroku, aby była ona zgodna z tempem chodzenia.
- Odległość jest obliczana przez pomnożenie dostosowanej długości kroku i liczby kroków.

(PT)

### Acerca da amplitude da passada

- O valor inicial da amplitude da passada que pisca no visor é uma estimativa calculada com base na definição da altura. Defina a amplitude actual de passada a utilizar com base no tipo de caminhada que irá realizar e na sua própria constituição física.
- Para obter resultados tão precisos quanto possível, dê 10 passos e, em seguida, meça a amplitude de uma passada (entre as pontas dos dedos ou entre os calcanhares).
- Em caminhadas mais rápidas, a tendência será para passadas mais amplas. O monitor pode ajustar automaticamente a amplitude da passada de acordo com o seu ritmo de caminhada.
- A distância apresentada é calculada através da multiplicação da amplitude de passada ajustada pelo número de passos.

**(RO) Despre lungimea pasului**

- Valoarea inițială a lungimii pasului, afișată intermitent pe ecran, este o lungime a pasului estimată, calculată pe baza înălțimii setate. Setati lungimea efectivă a pasului care se va utiliza, pe baza tipului de antrenament pe care îl veți utiliza și pe baza fizicului dvs.
- Pentru a obține rezultate mai exacte, faceți 10 pași și apoi măsurați lungimea pasului pentru un pas efectuat (de la un deget la altul sau de la un călcâi la altul).
- Dacă mergeți repede, atunci veți tinde să luați lungimi mai mari de pas pentru fiecare pas. Monitorul poate ajusta automat lungimea pasului pentru a potrivi pasul mersului dvs.
- Afișajul distanței este calculat prin multiplicarea lungimii ajustate a pasului cu numărul de pași.

**(SL) O dolžini koraka:**

- začetna vrednost dolžine koraka, ki utripa na zaslona, je dolžina koraka, ocenjena glede na vneseno višino. Dejansko dolžino koraka nastavite glede na vrsto hoje in v skladu z vašo postavo.
- za najboljše rezultate hodite 10 korakov in nato izmerite dolžino 1 koraka (od palca do palca ali od pete do pete).
- če hodite hitro, bo dolžina korakov najverjetneje večja. Merilnik lahko samodejno prilagodi dolžino koraka, ki ustreza hitrosti vaše hoje.
- razdalja se izračuna s pomnožitvijo prilagojene dolžine koraka s številom korakov.

**(SK) Dĺžka kroku**

- Prvotný údaj o dĺžke kroku, ktorý bliká na displeji, je odhadovanou dĺžkou kroku získanou výpočtom zo zadania výšky. Zadaťte skutočnú dĺžku kroku, s ktorou má zariadenie robiť výpočty, na základe typu chôdze, ktorou budete chodiť, a na základe svojich fyzických daností.
- Najpresnejší výsledok získate, ak urobíte 10 krokov a zmeriate si priemernú dĺžku kroku (od špičky k špičke alebo od päty k päte).
- Keď kráčate rýchlo, máte tendenciu robiť dlhšie kroky. Zariadenie dokáže automaticky nastavovať dĺžku kroku tak, aby zodpovedala vašej chôdzi.
- Údaj o vzdialenosti sa vypočítava ako násobok nastavenej dĺžky kroku a počtu prejdenejch krokov.

### **(SV) Om steglängd**

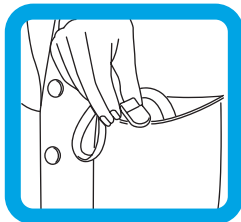
- Det initiala värdet för steglängd som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från den längd som har angetts. Ställ in den faktiska steglängden som ska användas utifrån den typ av gång du kommer att utöva och din egen fysik.
- Du får ett tillförlitligt mätresultat om du tar tio steg och sedan mäter ett stegs längd (från tå till tå eller från häl till häl).
- När vi går fort tenderar vi att ta längre steg. Monitorn kan automatiskt justera steglängden så att den passar den takt du går i.
- Den tillryggalagda gångsträckan räknas ut genom att den justerade steglängden multipliceras med antalet steg.

### **(TR) Adım uzunluğu hakkında**

- Ekranı yanıp sönen ilk adım uzunluğu değeri, boy ayarına göre hesaplanan tahmini adım uzunluğudur. Yapacağınız yürüme türüne ve kendi vücut yapınıza göre gerçek adım uzunluğunu ayarlayın.
- En doğru sonuçları almak için 10 adım atın ve bir adım için adım uzunluğunu ölçün (ayak baş parmağından baş parmağa, topuktan topuğa).
- Hızlı yürüyorsanız, her adım için daha uzun adımlar atmaya başlıyorsunuz. Monitör yürüme hızınıza göre adım uzunluğunu otomatik ayarlayabilir.
- Mesafe gösterimi ayarlanmış adım uzunluğunun adım sayısı ile çarpımıyla hesaplanır.

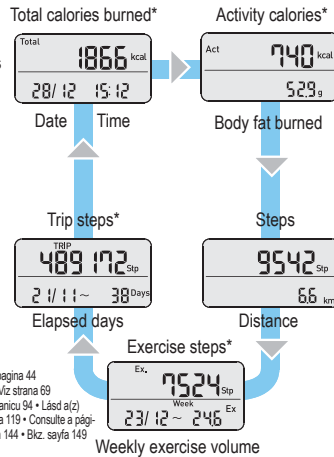
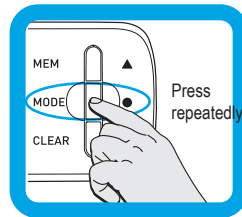


- Ⓔ**N** Attach product
- Ⓔ**I**T Fissaggio del prodotto
- Ⓔ**D**E Produkt anbringen
- Ⓔ**F**R Fixation de l'appareil
- Ⓔ**N**L Product bevestigen
- Ⓔ**E**S Colocación del producto
- Ⓔ**R**U Крепление изделия
- Ⓔ**A**R تثبيت المنتج
- Ⓔ**B**G Прикрепяне на продукта
- Ⓔ**C**S Pripnuti přístroje
- Ⓔ**D**A Vedhæft produkt
- Ⓔ**E**L Προσάρτηση προϊόντος
- Ⓔ**E**T Seadme kinnitamine
- Ⓔ**F**I Liitä tuote
- Ⓔ**H**R Pričvrščivanje proizvoda
- Ⓔ**H**U A termék rögzítése
- Ⓔ**L**T Pritvirtinkite prietaisą
- Ⓔ**L**V Ierīces piestiprināšana
- Ⓔ**N**O Feste produktet
- Ⓔ**P**L Przypinanie urządzenia
- Ⓔ**P**T Fixar produto
- Ⓔ**R**O Atașarea produsului
- Ⓔ**S**L Pripni izdelek
- Ⓔ**S**K Pripnutie zariadenia
- Ⓔ**S**V Sätta fast enheten
- Ⓔ**T**R Ürün ekle



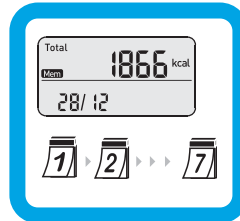
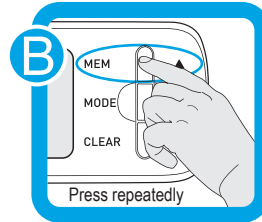
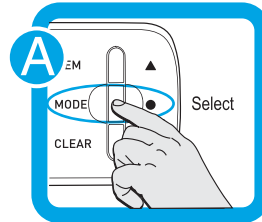
# 5

- (EN) Checking today's results
- (IT) Controllo dei risultati odierni
- (DE) Ergebnisse von heute prüfen
- (FR) Contrôler des résultats du jour
- (NL) Resultaten van vandaag controleren
- (ES) Comprobación de los resultados diarios
- (RU) Проверка сегодняшних результатов
- (AR) فحص نتائج اليوم
- (BG) Проверка на днешните резултати
- (CS) Kontrola dnešních výsledků
- (DA) Kontrol af dagens resultater
- (EL) Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας
- (ET) Tänaaste tulemuste kontrollimine
- (FI) Tämänpäiväisten tulosten tarkistus
- (HR) Provjera današnjih rezultata
- (HU) A napi mérés eredmények megtekintése
- (LT) Šios dienos rezultatų tikrinimas
- (LV) Šodienas rezultātu apskatīšana
- (NO) Kontrollere dagens resultater
- (PL) Sprawdzenie bieżących pomiarów
- (PT) Verificar os resultados do dia
- (RO) Verificarea rezultatelor de azi
- (SI) Preverjanje današnjih rezultatov
- (SK) Kontrola dnešných výsledkov
- (SV) Kontrollera dagens resultat
- (TR) Bugünün sonuçlarının kontrolü



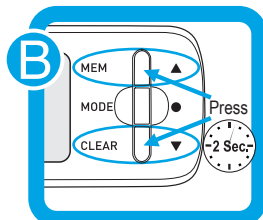
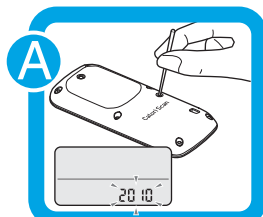
\* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44  
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة 49 • Блок стр. 64 • Viz strana 69  
 • Se side 74 • Βλ. σελίδες 79 • Vaata lehekülgi 84 • Katso sivuja 89 • Vidi stranici 94 • Lásd a(z) 99. oldal • Žr. 104 puslapį • Skatlet 109. lappusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a página 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149

EN	Memory
IT	Memoria
DE	Speicher
FR	Mémoire
NL	Geheugen
ES	Memoria
RU	Память
AR	الذاكرة
BG	Памет
CS	Paměť
DA	Hukommelse
EL	Μνήμη
ET	Mälu
FI	Muisti
HR	Memorija
HU	Memória
LT	Atmintis
LV	Atmiņa
NO	Minne
PL	Pamięć
PT	Memória
RO	Memorie
SL	Pomnilnik
SK	Pamäť
SV	Minne
TR	Hafıza

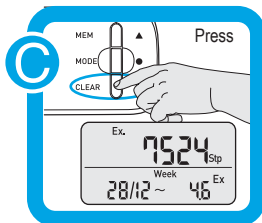
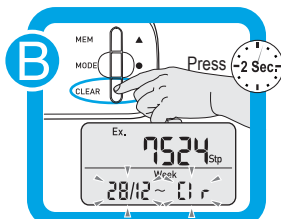
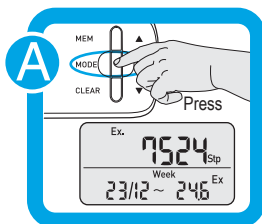


# 7

- (EN) Resetting all
- (IT) Azzerare tutto
- (DE) Alles zurücksetzen
- (FR) Réinitialisation totale
- (NL) Alles resetten
- (ES) Restablecer todo
- (RU) Сброс всех значений
- (AR) إعادة تعيين الكل
- (BG) Нулиране на всички
- (CS) Úplný reset
- (DA) Nulstiller alt
- (EL) Επαναφορά όλων
- (ET) Kõigi väärtuste lähtestamine
- (FI) Kaikkien arvojen nollaus
- (HR) Resetiranje svih vrijednosti
- (HU) Minden alapállapotba állítása
- (LT) Visų nuostatų grąžinimas į pradinę padėtį
- (LV) Visu parametru atiestatīšana
- (NO) Nullstille alt
- (PL) Kasowanie wszystkich danych
- (PT) Redefinição total
- (RO) Resetare tot
- (SI) Ponastavitev vsega
- (SK) Vymazanie všetkých údajov
- (SV) Nollställa allt
- (TR) Tümünün sıfırlanması

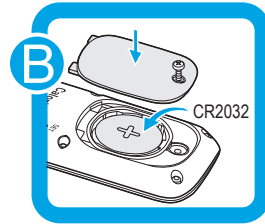
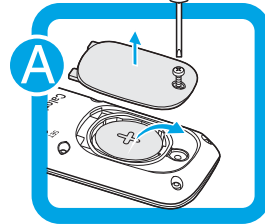
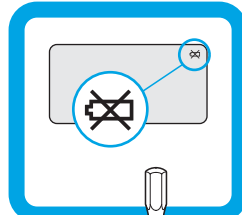


- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps  
 (IT) Azzerare Totale attiv./Passi totali della settimana  
 (DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke  
 (FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués  
 (NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten  
 (ES) Restablecer ejercicio total semanal/pasos durante desplazamiento  
 (RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки  
 (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية  
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки  
 (CS) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu  
 (DA) Nulstiller ugentlig motionstotal/turskridt  
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής  
 (ET) Näidala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine  
 (FI) Viikon Ex:ien kokonaismäärän / matkan askelten nollaus  
 (HR) Resetiranje tjednih vrijednosti Ukupnog vj./prijedenih koraka  
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítás  
 (LT) Savaitės treniruocių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulįne padėtį  
 (LV) Iknedājas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana  
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt  
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ćw./kroków w cyklu  
 (PT) Redefinição do Ex (exercício) total/número de passos de percurso semanais  
 (RO) Resetare număr total de exerciții/pași ușori efectuați săptămânal  
 (SL) Tedenska ponastavitev celotne vadbe/vseh prehojenih korakov  
 (SK) Vymazanie celkového množstva cvičenia za týždeň/počtu krokov sledovaného úseku  
 (SV) Nollställa veckans totala motionsmängd/tursteg  
 (TR) Haftalık Egz. toplamlar/Gezi adımlarının sıfırlanması



# 9

- Ⓔ EN Change battery
- Ⓔ IT Sostituzione della batteria
- Ⓔ DE Batterie wechseln
- Ⓔ FR Remplacement de la pile
- Ⓔ NL Batterij vervangen
- Ⓔ ES Cambio de la pila
- Ⓔ RU Замена батареи
- Ⓔ AR تغيير البطارية
- Ⓔ BG Смяна на батерията
- Ⓔ CS Výměna baterie
- Ⓔ DA Skift batteri
- Ⓔ EL Αλλαγή μπαταρίας
- Ⓔ ET Patarei vahetamine
- Ⓔ FI Paristojen vaihto
- Ⓔ HR Promjena baterije
- Ⓔ HU Elemcsere
- Ⓔ LT Elemento keitimas
- Ⓔ LV Baterijas nomaiņa
- Ⓔ NO Bytte batteri
- Ⓔ PL Wymiana baterii
- Ⓔ PT Troca de pilha
- Ⓔ RO Schimbarea bateriei
- Ⓔ SI Zamenjaj baterijo
- Ⓔ SK Výmena batérie
- Ⓔ SV Byta batteri
- Ⓔ TR Pili değiştir



- ⒺⒹ Cleaning
- ⒾⒿ Pulizia
- ⒹⒺ Reinigung
- ⒻⒼ Nettoyage
- ⒼⒻ Reinigen
- Ⓔ⒮ Limpieza
- ⒻⒶ Чистка
- ⒶⒻ التنظيف
- ⒸⒾ Почистване
- Ⓒ⒮ Čistění
- ⒹⒶ Rengøring
- ⒺⒻ Καθαρισμός
- ⒺⒿ Puhastamine
- ⒻⒼ Puhdistus
- ⒻⒼ Čišćenje
- ⒻⒼ Tisztítás
- ⒻⒼ Valymas
- ⒻⒼ Tīrīšana
- ⒼⒶ Rengjøre
- ⒻⒼ Czyszczenie
- ⒻⒼ Limpeza
- ⒻⒼ Curățarea
- ⒻⒼ Čiščenje
- ⒻⒼ Čistenie
- ⒻⒼ Rengõra
- ⒻⒼ Temizleme



**RL** **Отображение общего количества сожженных калорий/времени**  
Отображение общего количества калорий (обмен веществ при полном покое организма + калории во время активности), сожженных между полночью и настоящим временем.

**Отображение калорий, сожженных во время активности/сожженного жира**

Отображение количества калорий, сожженных в период физической активности (например, при работе в офисе) между полночью и настоящим временем, а также количества сожженного жира.

**Шаги во время упражнений**

Отображение числа шагов при 3 метаболических эквивалентах или более за одну неделю и общего числа шагов во время упражнений за неделю.

**Метаболические эквиваленты**

Индикация интенсивности упражнений по отношению к интенсивности во время отдыха. В среднем, сидя в состоянии покоя, человек потребляет 1 метаболический эквивалент, а при ходьбе с обычной скоростью (4 км/ч) – 3 метаболических эквивалента.

**Шаги во время прогулки**

Кроме обычного счета шагов, отображается общее число шагов и число дней. Эти показания можно сбросить в любое время. Они полезны для подсчета числа шагов на определенном расстоянии или за определенное время.

**Сведения о функции энергосбережения батареи**

Чтобы сохранить заряд батареи, дисплей прибора отключается, если в течение более 5 минут не нажимается ни одна кнопка. Однако прибор будет продолжать считать шаги.

Нажмите кнопку ▲, ● или ▼, чтобы вновь включить дисплей.





**Ⓜ Замечания о безопасности**

В инструкции используются следующие обозначения и определения:

**⚠ Осторожно:** ненадлежащее использование может привести к травме или повреждению имущества.

**⚠ Осторожно:**

- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Если маленький ребенок проглотил батарею, крышку батарейного отсека или винт, немедленно обратитесь к врачу.
- Не крутите прибор за ремешок. Вращение прибора за ремешок может привести к травме.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если прибор находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
- При установке батареи необходимо соблюдать полярность.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените разряженную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.



**Ⓜ Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно**

**Неровное движение**

- Если прибор помещен в сумку, которая движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

**Непостоянная скорость ходьбы**

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.

**Чрезмерные движения по вертикали или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Во время упражнений, отличных от ходьбы.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).

**Во время очень медленной ходьбы.**

**Примечание.**

Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает число шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если вы продолжаете идти более 4 секунд, прибор отображает число шагов для первых 4 секунд, после чего подсчет продолжается.



**RU** Технические данные

Название изделия	Calori Scan
Тип	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Электроснабжение	Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В
Ресурс батареи	Прибл. 6 месяцев* (при использовании в течение 12 часов в день)
Диапазон измерений	<b>Примечание.</b> Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев. Шаги от 0 до 999 999 шагов Пройденное расстояние от 0,0 до 999,9 км Общее число сожженных калорий от 0 до 59 999 ккал Общее число упражнений в неделю от 0,0 до 999,9 упражнений Шаги во время упражнений от 0 до 999 999 шагов Сожженный жир от 0,0 до 999,9 г Калории во время активности от 0 до 59 999 ккал Шаги во время прогулки от 0 до 999 999 шагов Дни прогулки от 1 до 9999 дней Время от 0:00 до 23:59
Емкость памяти	от 1 до 7 дней
Диапазон настроек	Дата: с 1 января 2010 года до 31 декабря 2040 года Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей) Дата рождения: с 1 января 1900 года до 31 декабря 2040 года Пол: мужской/женский Вес: от 30 до 136 кг в единицах 1 кг Рост: от 100 до 199 см в единицах 1 см Длина шага: от 30 до 120 см в единицах 1 см
Рабочая температура/влажность	От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности
Внешние размеры	Прибл. 78,0 (Ш) x 33,0 (В) x 10,0 (Г) мм (Область кнопок: прибл. 11,0 мм)
Масса	Прибл. 25 г (включая батарею)
Комплект поставки	Шагомер, ремешок, зажим, литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В и руководство по эксплуатации

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данный продукт OMRON произведен в соответствии со строгой системой критериев качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Япония.

\* Ресурс новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.



® Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Заявляемые изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.



**Знак «CE» означает соответствие Директиве по электромагнитной совместимости ЕС**



**Директива ЕС 2008/12/ЕС об утилизации батарей**

Батареи не относятся к обычным бытовым отходам. Батареи необходимо возвращать для утилизации в пункты приема утильсырья для подобных изделий или же в места продажи батарей данного типа.



**Директива ЕС 2002/96/ЕС об утилизации электрических и электронных приборов**

С этим изделием не следует обращаться как с обычными бытовыми отходами. Его необходимо вернуть в пункт приема утильсырья для утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах управления, в службах утилизации местных органов управления или же по месту покупки изделия.

**عرض إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها/الوقت** (AR)  
 تعرض إجمالي عدد السرعات الحرارية (أيض الراحة + السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط) المحروقة في الفترة ما بين منتصف الليل والوقت الحالي.

**عرض السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط/الدهون المحروقة**  
 تعرض عدد السرعات الحرارية المحروقة أثناء فترات النشاط البدني مثل العمل المكتبي في الفترة ما بين منتصف الليل والوقت الحالي بالإضافة إلى كمية الدهون المحروقة.

**خطوات التمرين**  
 تعرض عدد الخطوات التي اتخذت في ثلاثة مكافئات أيضية (METs) أو أكثر في أسبوع واحد، إلى جانب إجمالي التمرين الأسبوعي.

**METs (المكافئات الأيضية)**  
 تحدد شدة التدرجات كمعدل للشدة المستخدمة عند الراحة. وفي المتوسط، نستخدم 1 مكافئ أيضي عند الجلوس في وضع الراحة، وعند السير بالسرعة المعتادة (4 كم/ساعة)، نستخدم 3 مكافئات أيضية.

**خطوات الجولة**  
 بالإضافة إلى عدد الخطوات المعتادة، فإن هذه تعرض العدد الإجمالي للخطوات و رقم الأيام. يمكن إعادة تعيين هذه الخطوات في أي وقت، وهي مفيدة لإحصاء عدد الخطوات لمسافة أو فترة محددة.

**حول وظيفة توفير الطاقة الخاصة بالبطارية**  
 لتوفير طاقة البطارية، سيتم إطفاء شاشة الجهاز في حالة عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد عن 5 دقائق. إلا أن الجهاز سيستمر في مراقبة عدد خطواتك.  
 اضغط على زر ▲ أو زر ● أو زر ▼ لتشغيل الشاشة من جديد.



### ملاحظات السلامة (AR)

الرموز والتعريفات كما يلي:

⚠️ **تحذير:** قد يتسبب الاستخدام غير السليم في حدوث إصابة أو تلف بالجهاز.

#### ⚠️ **تحذير:**

- لا تنظر إلى شاشة العرض أثناء الهرولة. احرص دائماً على التوقف أينما كان ذلك أمناً قبل النظر في شاشة العرض.
- اتصل بطبيبك أو موفر الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو برنامج تدريبات.
- احفظ الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.
- احرص دائماً على أخذ وقت للراحة إذا شعرت بالإرهاق أو أحسست بألم أثناء التمرين. وإذا استمر شعورك بالألم أو عدم الراحة، توقف فوراً عن التمرين واستشر الطبيب.
- في حالة ابتلاع الأطفال للبطارية أو غطاء البطارية أو البرغي، استشر الطبيب في الحال.
- لا تعلق الجهاز باستخدام شريط الربط. حيث قد يؤدي تحريك الجهاز أثناء الإمساك بشريط الربط إلى حدوث إصابة.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسراويل القصيرة أو السراويل. حيث يمكن أن يتلف الجهاز إذا جلست أثناء وجوده في جيبك.
- إذا دخل سائل البطارية في عينيك، اغسلهما على الفور بكمية وفيرة من المياه النظيفة. واستشر الطبيب في الحال.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، فاعسلها على الفور بكمية وفيرة من المياه النظيفة.
- تجنب إدخال البطارية مع وجود الأقطاب في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دوماً على استخدام نوع البطارية المحدد.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة في الحال.
- أخرج البطارية من الجهاز إذا كنت ستوقف عن استخدامه لفترة زمنية طويلة (حوالي 3 أشهر أو أكثر).
- لا تلقي بالبطارية في النار لأنها قد تنفجر.

AR الحالات التي قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة

#### عدم انتظام الحركة

- عندما يوضع الجهاز في حقيبة تتحرك بصورة غير منتظمة.
- عند تعليق الجهاز في خصرك أو حقيبتك.

#### تفاوت سرعة السير

- عند السير ببطء شديد أو ارتداء صندل، إلى غير ذلك.
- عندما تعجز عن السير بسرعة ثابتة في منطقة مزدحمة.

#### أفراط الحركة الرأسية أو الاهتزاز

- عند الوقوف و/أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضات أخرى بخلاف المشي.
- عند صعود السلالم أو نزولها أو الصعود والنزول على منحدر شاق.
- عند وجود اهتزاز رأسي أو أفقي في مركبة متحركة مثل العجلة أو السيارة أو القطار أو الحافلة.

#### عند المشي ببطء شديد

#### ملاحظة:

لتجنب عدّ الخطوات التي ليست جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات خلال الثواني الأربع الأولى من المشي. إذا واصلت المشي لما يزيد عن 4 ثوانٍ، سيرعرض الجهاز عدد الخطوات للثواني الأربع الأولى ثم يواصل العدّ.

## البيانات الفنية (AR)

اسم المنتج	المسح الخاص بالسرعات الحرارية
النوع	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
مزود بالطاقة	بطارية ليثيوم ٣ فولت من النوع CR2032
عمر البطارية	حوالي ٦ أشهر* (عند استخدامها لمدة ١٢ ساعة يوميًا) ملاحظة: البطارية المصممة للاستخدام التجريبي. قد ينقضي عمر هذه البطارية خلال ٦ أشهر.
نطاق القياس	الخطوات المسافة التي تُطعت مشيًا إجمالي عدد السرعات الحرارية المحروقة إجمالي كمية التدريبات الأسيوية خطوات التدريب الدهون المحروقة عدد السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط خطوات الجولة أيام الجولة الوقت
سعة الذاكرة	١ إلى ٧ أيام
نطاق الإعدادات	التاريخ: ١ يناير ٢٠١٠ إلى ٣١ ديسمبر ٢٠٤٠ الوقت: من ٠٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩ (سائبة عرض بنظام ٢٤ ساعة) تاريخ الميلاد: ١ يناير ١٩٠٠ إلى ٣١ ديسمبر ٢٠٤٠ الجنس: ذكر/أنثى
درجة حرارة التشغيل/الرطوبة	الوزن: ٣٠ إلى ١٣٦ كجم في وحدات كل منها تبلغ ١ كجم الارتفاع: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم في وحدات كل منها تبلغ ١ سم طول الخطوة: من ٣٠ إلى ١٢٠ سم في وحدات تبلغ كل منها ١ سم ١٠٠ درجة مئوية إلى ٤٠٠ درجة مئوية/ من ٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية حوالي ٧٨,٠ (عرض) × ٣٣,٠ × (ارتفاع) × ١٠,٠ ملم (عمق) ملم (منطقة الأزرار: حوالي ١١,٠ ملم) حوالي ٢٥ جم (بما في ذلك البطارية)
الأبعاد الخارجية	جهاز مراقبة النشاط وشريط الربط والمشبك وبطارية ليثيوم ٣ فولت من نوع CR2032 ودليل الإرشادات
الوزن المحتويات	

تم إنتاج منتج OMRON هذا في ظل نظام الجودة الصارم الذي تنتهجه شركة OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. اليابان.

\* عمر البطارية الجديدة قائم على الاختبار الذي أجرته OMRON.



# OMRON

تضمن (AR) OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء. لا يشمل الضمان البطارية أو التغليف و/أو تليفات من أي نوع ناجمة عن سوء استخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام المادي) من قبل المستخدم. يتم استبدال المنتجات المطلوبة فقط عند إعادتها مع الفاتورة الأصلية/إيصال الدفع النقدي.

تشير العلامة CE إلى التوافق مع لائحة EMC الخاصة بالاتحاد الأوروبي.

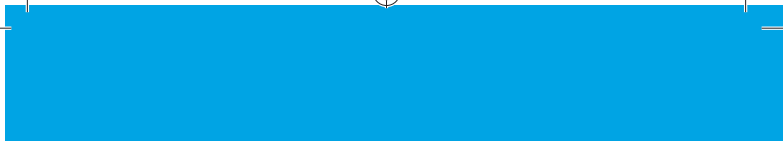


توجيه الاتحاد الأوروبي 2008/12/EC الخاص بالتخلص من البطارية  
لا تعتبر البطارية جزءاً من النفايات المنزلية المعتادة لديك. يتعين عليك إعادة البطاريات إلى نقطة التجميع العامة بالبلدية أو إلى أي مكان يتم فيه بيع البطاريات من ذلك النوع.



توجيه الاتحاد الأوروبي 2002/96/EC الخاص بالتخلص من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية  
يجب عدم معالجة هذا المنتج كجزء من النفايات المنزلية المعتادة، لكن يتعين إعادتها إلى نقطة التجميع الخاصة بإعادة تدوير الأجهزة الكهربائية والإلكترونية. تتوفر مزيد من المعلومات لدى البلدية التي تتبعها أو خدمات البلدية للتخلص من النفايات أو تاجر التجزئة الذي ابتعت منه منتجك.





**BC** **Екран за общо изгорени калории/време**  
Показва общия брой калории (Метаболизъм в покой + Калории при активност), изгорени между полунощ и часа в момента.

**Екран за калории при активност/изгорени мазнини**  
Показва броя на изгорените калории по време на физическа активност, като работа в офис, между полунощ и часа в момента, както и количеството изгорени мазнини.

**Стъпки при упражнения**  
Показва броя стъпки, направени при 3 MET или повече през седмицата и общо седмичните упражнения.

**MET (метаболитни еквиваленти)**  
Показва интензивността на упражнението като съотношение към интензивността, използвана при почивка. Средно, при седене в покой ние използваме 1 MET, докато при ходене с нормално темпо (4 км/ч.) използваме 3 MET.


**Стъпки при вървене**  
В допълнение към нормалния брой стъпки, показва и общия брой стъпки и броя дни. Тази функция може да се нулира по всяко време и е полезна за преброяване на стъпките за определено разстояние или период.

**За функцията за пестене на енергия от батерията**  
За да пестите енергията на батерията, дисплеят на устройството ще се изключи, ако не натиснете бутон в продължение на повече от 5 минути. Въпреки това, устройството ще продължи да брой стъпките.  
Натиснете бутона ▲, ● или ▼, за да включите дисплея.



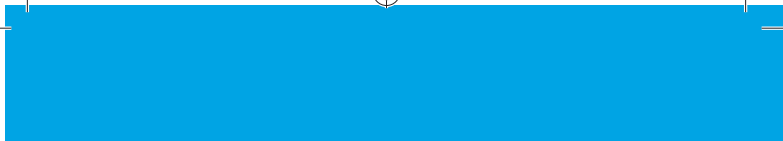
#### Бележки за безопасност

Символите и дефинициите са както следва:

 **Внимание:** Неправилната употреба може да доведе до нараняване или материални щети.

#### **Внимание:**

- Не гледайте дисплея, докато тичате. Винаги спирайте на безопасно място, преди да погледнете дисплея.
- Свържете се с вашия лекар или терапевт, преди да започнете програма за намаляване на теглото или упражненията.
- Пазете устройството от малки деца.
- Винаги почивайте, ако се почувствате уморени или почувствате болка, докато тренирате. Ако болката или дискомфорта продължават, веднага спрете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Ако малки деца погълнат батерията, капака на батерията или винта, 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 шортите или панталоните си. То може да се повреди, ако седнете, докато устройството е все още в джоба ви.
- Ако течност от батерията попадне в очите ви, веднага измийте обилно с чиста вода. Незабавно потърсете лекарска помощ.
- Ако течност от батерията попадне върху кожата или върху дрехите ви, веднага измийте обилно с чиста вода.
- При поставяне на батерията не обръщайте полюсите ѝ.
- Винаги използвайте посочения тип батерия.
- Сменяйте веднага изтощената батерия с нова.
- Изваждайте батерията от това устройство, ако не възнамерявате да го използвате продължително време (приблизително 3 месеца или повече).
- Не изхвърляйте батерията в огън, тъй като тя може да експлодира.



**BC** 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 тъпла.

**Прекомерно вертикално движение или вибрации**

- Когато ставате и/или седате.
- Когато упражнявате 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 каране на велосипед, возене в кола, влак или автобус.

**При много бавно ходене**

**Забележка:**


За да се избегне отброяването на крачки, които не са част от ходенето, устройството не показва броя крачки през първите 4 секунди ходене. Ако продължите да вървите в продължение на повече от 4 секунди, то показва броя стъпки за първите 4 секунди и след това продължава да брои.


**BC** **Технически характеристики**

Име на продукта	Calori Scan	
Тип	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Захранване	Литиева батерия 3 V тип CR2032	
Живот на батерията	Прибл. 6 месеца* (при използване 12 часа на ден)	
	<b>Забележка:</b> Приложената батерия е само за пробна употреба.	
	Тази батерия може да се изтощи в рамките на 6 месеца.	
Диапазон на измерване	Стъпки	от 0 до 999 999 стъпки
	Разстояние на вървене	от 0,0 до 999,9 км
	Общо изгорени калории	от 0 до 59 999 kcal
	Общ брой упражнения за седмицата	от 0,0 до 999,9
	Стъпки	от 0 до 999 999 стъпки
	Изгорени мазнини	от 0,0 до 999,9 г
	Калории при активност	от 0 до 59 999 kcal
	Стъпки при вървене	от 0 до 999 999 стъпки
	Дни вървене	от 1 до 9 999 дни
	Време	от 0:00 до 23:59
Обем на паметта	от 1 до 7 дни	
Диапазон на настройка	Дата:	от 1 януари 2010 г. до 31 декември 2040 г.
	Време:	0:00 до 23:59 (24-часов дисплей)
	Дата на раждане:	от 1 януари 1900 г. до 31 декември 2040 г.
	Пол:	Мъж / Жена
	Тегло:	от 30 до 136 кг в единици от 1 кг
	Ръст:	от 100 до 199 см в единици от 1 см
	Дължина на крачка:	от 30 до 120 см в единици от 1 см
Работна температура/ влажност	от -10°C до +40°C/относителна влажност от 30 до 85%	
Външни размери	Прибл. 78,0(Ш) x 33,0(В) x 10,0(В) мм (Площ на бутона: прибл. 11,0 мм)	
Тегло	Прибл. 25 г (с батерията)	
Съдържание	Монитор на активността, ремък, щипка, литиева батерия 3 V тип CR2032 и ръководство за работа	


Тези технически характеристики подлежат на промяна без уведомление. Този продукт OMRON е произведен по строгата система за качество на OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Япония.

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

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. осигурява гаранция за този продукт в продължение на 2 години след датата на покупката. Тази гаранция не обхваща батерията, опаковката и/или повреди от всякакъв вид вследствие на неправилна употреба (като падане или физическа повреда), причинени от потребителя. Върнатите за рекламация продукти ще бъдат заменени само с представяне на оригиналната фактура / касова бележка.

 Знакът CE означава съответствие с Директивата за електромагнитна съвместимост на ЕС

  **Директива на ЕО за изхвърляне на батерии 2008/12/ЕО**  
Батериите не са част от обичайните битови отпадъци. Трябва да занесете батериите на общинските пунктове събиране на отпадъци или където се продават батерии от съответния вид.

 **Директива на ЕО за изхвърлянето на електрически и електронни устройства 2002/96/ЕО**  
Този продукт не трябва да се третира като обичаен битов отпадък, а трябва да се върне в събирателен пункт за рециклиране на електрически и електронни устройства. Допълнителна информация можете да намерите във вашата община, в службите на вашата община за депониране на отпадъци или търговеца, от когото сте закупили продукта.

 **Displej Spálené kalorie / čas**

Zobrazuje celkové množství kalorií (klidový metabolismus + kalorie pohybové aktivity) spálených mezi půlnocí a aktuálním časem.

**Displej Kalorie pohybové aktivity / spálený tuk**

Zobrazuje počet kalorií spálených během pohybové aktivity (například kancelářská práce) mezi půlnocí a aktuálním časem a množstvím spáleného tuku.

**Počet kroků během cvičení**

Zobrazuje počet kroků provedených při pohybové aktivitě odpovídající hodnotě alespoň 3 MET a Celkovému počtu zátěžových kroků za týden.

**MET (metabolický ekvivalent)**

Vyjadřuje intenzitu cvičení jako poměr této intenzity k intenzitě při odpočinku.

V průměru během sezení vyvíjíme aktivitu odpovídající 1 MET, při normální klidné chůzi (4 km/h) vyvíjíme aktivitu odpovídající hodnotě 3 MET.

**Kroky za cestu**

Kromě normálního počtu kroků zobrazuje také celkový počet kroků a počet dní. Tuto hodnotu lze kdykoli resetovat, je užitečná při počítání kroků pro určitou vzdálenost nebo období.

**Funkce úspory energie baterie**

Za účelem úspory energie baterie se displej přístroje sám vypne, pokud po dobu 5 minut nedochází ke stisku žádného tlačítka. Přístroj však pokračuje v monitorování počtu kroků.

Stiskem tlačítka ▲, ● nebo ▼ displej znovu zapnete.



### CS Poznámky k bezpečnosti

Jsou použity tyto symboly:

**⚠ Upozornění:** Nesprávné použití může vést ke zranění osob nebo poškození majetku.

#### **⚠ Upozornění:**

- Při jogingu se nedívejte na displej. Vždy při kontrolování displeje zastavte na bezpečném místě.
- Dříve než se pustíte do programu na snížení hmotnosti nebo cvičebního programu, poraďte se s lékařem nebo poskytovatelem zdravotní péče.
- Udržujte mimo dosah dětí.
- Pokud se cítíte unavení nebo pociťujete při tréninku bolest, odpočíte si. Pokud bolest či potíže přetrvávají, ihned přestaňte s trénováním a obraťte se na svého lékaře.
- Pokud dítě spolkne baterii, kryt baterie nebo šroub, poraďte se okamžitě s lékařem.
- Držte-li přístroj za řemínek, neotáčejte jím. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Nevkládejte přístroj do zadní kapsy kalhot. Mohlo by dojít k jeho poškození, když se posadíte.
- Pokud se vám tekutina z baterie dostala do očí, ihned si je vypláchněte velkým množstvím čisté vody. Okamžitě se poraďte s lékařem.
- Pokud vám tekutina z baterie potřísnila pokožku nebo oblečení, ihned postižené místo opláchněte velkým množstvím čisté vody.
- Dejte pozor, abyste baterii vložili správně.
- Vždy používejte správný typ baterie.
- Prázdnou baterii ihned vyměňte za novou.
- Pokud přístroj nebudete po delší dobu používat (cca 3 měsíce nebo déle), vyjměte z něj baterii.
- Neodhazujte baterii do ohně, mohla by explodovat.



**CS** Případy, kdy přístroj nemusí být schopen počítat kroky správně

**Nepravidelný pohyb**

- Je-li přístroj umístěn v tašce, která se pohybuje nepravidelně.
- Je-li přístroj zavěšen za pasem nebo na tašce.

**Nepravidelné tempo chůze**

- Pokud šoupete nohama nebo máte na nohu nevhodnou obuv (sandály apod.).
- Při pohybu v davu, kde není možno udržovat stálé tempo chůze.

**Nadměrný vertikální pohyb nebo vibrace**

- Při vstávání a sedání.
- Při vykonávání jiných sportů než chůze.
- Při chůzi po schodech nebo strmém svahu.
- Je-li přístroj vystaven vertikálním nebo horizontálním vibracím v dopravním prostředku (např. na kole nebo v autě, vlaku, autobuse atd.).

**Při velmi pomalé chůzi**

**Poznámka:**

Aby se zabránilo přičtení kroků, které nejsou součástí chůze, nezobrazí přístroj počet kroků během prvních 4 sekund chůze. Pokud pokračujete v chůzi po dobu delší než 4 sekundy, zobrazí přístroj počet kroků za první 4 sekundy a dále pokračuje v počítání.

### CS Technické údaje

Název výrobku  
Typ  
Zdroj napájení  
Životnost baterie

Calori Scan  
HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW  
3V lithiová baterie typu CR2032  
Přibližně 6 měsíců\* (při denním použití po dobu 12 hodin)  
**Poznámka:** Dodaná baterie je pro zkušební použití. Tato baterie se může vybit během 6 měsíců.

Rozsah měření

Kroky	0 až 999 999 kroků
Vzdálenost chůze	0,0 až 999,9 km
Celková hodnota spálených kalorií	0 až 59 999 kcal
Celkový počet zát. kroků za týden	0,0 až 999,9 zát. kroků
Zátěžové kroky	0 až 999 999 kroků
Spálený tuk	0,0 až 999,9 g
Kalorie pohybové aktivity	0 až 59 999 kcal
Kroky za cestu	0 až 999 999 kroků
Počet dnů cesty	1 až 9 999 dnů
Čas	0:00 až 23:59

Kapacita paměti

1 až 7 dnů

Rozsah nastavení

Datum: 1. ledna 2010 až 31. prosince 2040  
Čas: 0:00 až 23:59 (24hodinové zobrazení)  
Datum narození: 1. ledna 1900 až 31. prosince 2040  
Pohlaví: Muž/žena  
Hmotnost: 30 až 136 kg v jednotkách hmotnosti po 1 kg  
Výška: 100 až 199 cm v jednotkách délky po 1 cm  
Délka kroku: 30 až 120 cm v jednotkách délky po 1 cm

Provozní teplota /  
vlhkost

-10 °C až +40 °C / 30% až 85% RV

Zevní rozměry

Přibližně 78,0 (Š) x 33,0 (V) x 10,0 (H) mm  
(Oblast tlačítek: přibližně 11,0 mm)

Hmotnost

Přibližně 25g (včetně baterie)

Obsah

Monitor pohybové aktivity, řemínek, spona, 3V lithiová baterie typu CR2032 a návod k použití

Tyto údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění. Tento produkt společnosti OMRON je vyráběn za dodržení přísných podmínek zajištění kvality společnosti OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japonsko.

\* Životnost nové baterie je založena na testování společnosti OMRON.



Ⓒ Společnost OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V na tento výrobek poskytuje ode dne nákupu 2letou záruku. Záruka se nevztahuje na baterii, na balení nebo na škody způsobené jakýmkoli nesprávným zacházením (jako například pádem nebo fyzickým poškozením). Uplatňovaná záruka může vést k nahrazení výrobku, jen pokud je výrobek vrácen s původní fakturou / dokladem o koupi.



**Označení CE potvrzuje soulad s evropskou směrnicí EMC.**



**Likvidace baterie dle EU směrnice 2008/12/ES**

Baterie nejsou součástí běžného komunálního odpadu. Baterie musíte vrátit na místě sběru komunálního odpadu nebo na místě, kde se tyto baterie prodávají.



**Likvidace elektrických a elektronických zařízení dle směrnice EU 2002/96/ES**

Tento produkt není likvidován jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Další informace obdržíte od příslušných správních institucí, společností zabývajících se likvidací odpadu nebo maloobchodních prodejců, kteří tento produkt prodávají.

 **Forbrændte kalorier i alt/display for klokkeslæt**

Viser det samlede antal kalorier (stofskitte i hvile + aktivitetskalorier), der er forbrændt mellem midnat og det aktuelle klokkeslæt.

**Display for aktivitetskalorier/forbrændt fedt**

Viser antallet af kalorier, der er forbrændt ved fysisk aktivitet, f.eks. kontorarbejde, mellem midnat og det aktuelle klokkeslæt, samt mængden af forbrændt fedt.

**Motionsskridt**

Viser antallet af skridt ved 3 METs eller mere på en uge samt den ugentlige motionstotal.

**METs (metaboliske ækvivalenter)**

Angiver motionsintensiteten i forhold til den anvendte intensitet i hvile. Vi bruger i gennemsnit 1 MET, når vi sidder i hvilestilling, og ved gang med normal hastighed (4 km/t) bruger vi 3 METs.

**Turskridt**

Ud over normal skridttælling viser dette det samlede antal skridt og antallet af dage. Dette kan til enhver tid nulstilles og er nyttigt ved tælling af skridt for en bestemt strækning eller periode.

**Om batterisparefunktionen**

For at spare på batteriet slukkes apparatets display, hvis der ikke trykkes på en knap i mere end 5 minutter. Apparatet bliver dog ved med at tælle dine skridt. Tryk på knappen ▲, ● eller ▼ for at tænde displayet igen.



#### DA Sikkerhedsmeddelelser

Symboler og definitioner er som følger:

**⚠ Forsigtig:** Forkert brug kan medføre personskaade eller materielle skader.

#### **⚠ Forsigtig:**

- Se ikke på displayet, men du jogger. Stop altid på et sikkert sted, før du ser på displayet.
- Kontakt din læge eller sygeplejerske, før du påbegynder en slankekur eller et motionsprogram.
- Opbevar apparatet uden for børns rækkevidde.
- Tag altid en pause, hvis du føler dig træt eller får smerter under træning. Stop omgående træningen, og søg læge, hvis smerten eller ubehaget fortsætter.
- Søg omgående læge, hvis et barn sluger batteriet, batteridækslet eller en skrue.
- Sving ikke apparatet i stroppen. Det kan forårsage tilskadekomst, hvis du svinger apparatet i stroppen.
- Læg ikke apparatet i baglommen på dine shorts eller bukser. Det kan blive beskadiget, hvis du sætter dig ned, mens du stadig har apparatet i lommen.
- Hvis du får batterivæske i øjnene, skal du omgående skylle dem med rigelige mængder rent vand. Søg omgående læge.
- Hvis du får batterivæske på huden eller tøjet, skal du med det samme skylle dem med rigelige mængder rent vand.
- Læg ikke batteriet i, så det vender forkert.
- Brug altid den angivne batteritype.
- Udsift straks et fladt batteri med et nyt.
- Tag batteriet ud af apparatet, når du ikke skal bruge det i længere tid (ca. 3 måneder eller mere).
- Kast ikke batteriet på ilden, det kan eksplodere.

Ⓧ Tilfælde, hvor apparatet muligvis ikke er i stand til at foretage en nøjagtig skridttælling

**Uregelmæssig bevægelse**

- Når apparatet er anbragt i en taske, der bevæges uregelmæssigt.
- Når apparatet hænger fra din talje eller en taske.

**Ujævn ganghastighed**

- Når du slæber på benene eller går med løse sandaler etc.
- Når du ikke kan gå med en jævn hastighed på steder med mange mennesker.

**Kraftig lodret bevægelse eller vibration**

- Når du rejser dig og/eller sætter dig.
- Når du dyrker anden sport end gang.
- Når du går op eller ned ad trapper eller på en stejl skråning.
- Når der er lodret eller vandret vibration i et køretøj i bevægelse, f.eks. på en cykel, i en bil, i et tog eller i en bus.

**Når du går meget langsomt**

**Bemærk:**

For at undgå at tælle skridt der ikke er en del af en gåtur, viser apparatet ikke skridttællingen under de første 4 sekunders gang. Hvis du bliver ved med at gå i mere end 4 sekunder, vises skridttællingen for de første 4 sekunder, hvorefter tællingen fortsætter.

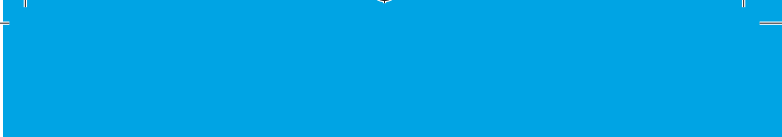



 **Tekniske data**

Produktnavn	Calori Scan
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Strømforsyning	3V litiumbatteri type CR2032
Batterilevetid	Ca. 6 måneder* (ved brug 12 timer om dagen)
	<b>Bemærk:</b> Det medfølgende batteri er til prøvebrug. Dette batteri kan løbe ud inden for 6 måneder.
Måleinterval	Skridt 0 til 999.999 skridt Gået strækning 0,0 til 999,9 km Forbrændte kalorier i alt 0 til 59.999 kcal Ugens totale motionsmængde 0,0 to 999,9 motion Motionskridt 0 til 999.999 skridt Forbrændt fedt 0,0 til 999,9 g Aktivitetskalorier 0 til 59.999 kcal Turskridt 0 til 999.999 skridt Turddage 1 til 9.999 dage Tid 0.00 til 23.59 1 til 7 dage
Hukommelseskapacitet	Dato: 1. januar 2010 til 31. december 2040
Indstillingsområde	Tid: 0.00 til 23.59 (24-timers visning) Fødselsdato: 1. januar 1900 til 31. december 2040 Køn: Mand / Kvinde Vægt: 30 til 136 kg i enheder på 1 kg Højde: 100 til 199 cm i enheder på 1 cm Skridtlængde: 30 til 120 cm i enheder på 1cm
Driftstemperatur/ fugtighed	-10°C til +40°C/30 til 85% relativ luftfugtighed
Udvendige mål	Ca. 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (D) mm (Knapområde: Ca. 11,0 mm)
Vægt	Ca. 25 g (inkl. batteri)
Indhold	Aktivitetsmonitor, strop, klemme, 3V litiumbatteri type CR2032 og brugsanvisning

Disse specifikationer kan ændres uden varsel. Dette OMRON-produkt er fremstillet efter det strenge kvalitetssystem hos OMRON HEALTHCARE Co. Ltd. Japan.




\* Levetid for et nyt batteri er baseret på OMRONs test.



Ⓓ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. yder garanti på dette produkt i 2 år efter købsdatoen. Garantien dækker ikke batteri, emballage og/eller skader af nogen art som følge af misbrug (hvis produktet f.eks. tabes eller fysisk misbrug) forårsaget af brugeren. Produkter, der reklameres over, byttes kun, hvis de returneres sammen med den originale faktura / bon.

**CE** CE-mærket refererer til overensstemmelsen med EU's EMC-direktiv

**EU**  
 **EF-direktiv 2008/12/EF om bortskaffelse af batterier**  
Batterier er ikke en del af det almindelige husholdningsaffald. Batterier skal afleveres til din kommunes offentlige indsamlingssted, eller hvor batterier af den pågældende type sælges.

  **EF-direktiv 2002/96/EF om bortskaffelse af elektriske og elektroniske apparater**  
Dette produkt må ikke behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal returneres til et indsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske apparater. Du kan få yderligere oplysninger hos din kommune, renovationsvæsenet eller den forhandler, hvor du har købt produktet. 



**ⓔ** **Απεικόνιση συνολικής καύσης θερμίδων/ώρας**  
Εμφανίζει το συνολικό αριθμό θερμίδων (Μεταβολισμός σε ηρεμία + Θερμίδες δραστηριότητας) που έχουν καταναλωθεί από τα μεσάνυχτα έως εκείνη την ώρα.

**Απεικόνιση θερμίδων δραστηριότητας/καύσης λίπους**  
Εμφανίζει τον αριθμό των θερμίδων που έχουν καταναλωθεί κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, όπως εργασία στο γραφείο, από τα μεσάνυχτα έως εκείνη την ώρα, και την ποσότητα του λίπους που έχει καεί.

**Βήματα άσκησης**  
Εμφανίζει τον αριθμό των βημάτων που έχουν πραγματοποιηθεί σε 3 ή περισσότερα MET σε μία εβδομάδα και το εβδομαδιαίο σύνολο άσκησης.

**MET (Μεταβολικά ισοδύναμα)**  
Υποδεικνύει την ένταση της άσκησης με τη μορφή αναλογίας ως προς την ένταση που χρησιμοποιείται σε κατάσταση ηρεμίας. Κατά μέσο όρο, σε κατάσταση ηρεμίας χρησιμοποιούμε 1 MET, ενώ όταν περπατάμε με φυσιολογικό ρυθμό (4 km/h) χρησιμοποιούμε 3 MET.

**Βήματα διαδρομής**  
Επιπλέον της τυπικής μέτρησης βημάτων, αυτό το στοιχείο εμφανίζει το συνολικό αριθμό βημάτων και τον αριθμό ημερών. Μπορείτε να το μηδενίσετε ανά πάσα στιγμή και είναι χρήσιμο για τη μέτρηση του αριθμού των βημάτων για μια συγκεκριμένη απόσταση ή χρονική περίοδο.

**Σχετικά με τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας της μπαταρίας**  
Για εξοικονόμηση ενέργειας της μπαταρίας, η οθόνη της μονάδας απενεργοποιείται αν δεν πατηθεί κάποιο κουμπί για πάνω από 5 λεπτά. Ωστόσο, η μονάδα θα συνεχίσει να παρακολουθεί τη μέτρηση των βημάτων σας. Πατήστε το κουμπί ▲, ● ή ▼ για να ενεργοποιήσετε και πάλι την οθόνη.



**ΕΙ Σημειώσεις σχετικά με την ασφάλεια**

Τα σύμβολα και οι ερμηνείες τους έχουν ως εξής:

**⚠ Προσοχή:** Η μη ενδεδειγμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή φθορά εξοπλισμού.

**⚠ Προσοχή:**

- Μην κοιτάτε την οθόνη ενώ κάνετε τζόγκινγκ. Σταματάτε πάντα σε ασφαλή σημείο πριν κοιτάξετε την οθόνη.
- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους ή άσκησης.
- Φυλάσσετε τη μονάδα μακριά από μικρά παιδιά.
- Να ξεκουράζεστε πάντα αν νιώθετε κουρασμένοι ή νιώσετε πόνο ενώ ασκείστε. Αν ο πόνος ή η δυσφορία συνεχιστεί, σταματήστε αμέσως την άσκηση και επικοινωνήστε με έναν γιατρό.
- Σε περίπτωση που ένα παιδί καταπιεί την μπαταρία, το κάλυμμα της μπαταρίας ή τη βίδα, επικοινωνήστε αμέσως με έναν γιατρό.
- Μην ταλαντεύετε τη μονάδα από το λουράκι. Η ταλάντευση της μονάδας ενώ κρατάτε το λουράκι μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.
- Μην τοποθετείτε τη μονάδα στην πίσω τσέπη των σορτς ή των παντελονιών σας. Μπορεί να προκληθεί βλάβη στη μονάδα αν καθίσετε ενώ η μονάδα βρίσκεται ακόμη στην τσέπη σας.
- Αν μπει στα μάτια σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό. Συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- Αν πέσει στο δέρμα ή στα ρούχα σας υγρό μπαταρίας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό.
- Μην εισάγετε την μπαταρία με τους πόλους σε λάθος κατεύθυνση.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τον τύπο της μπαταρίας που υποδεικνύεται.
- Αντικαθιστάτε αμέσως μια άδεια μπαταρία με καινούρια.
- Αφαιρείτε την μπαταρία από αυτήν τη μονάδα όταν δεν πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα (3 μήνες περίπου ή περισσότερο).
- Μη ρίχνετε τη μπαταρία στη φωτιά καθώς υπάρχει κίνδυνος να εκραγεί.

**ΕΙ** Περιπτώσεις όπου η μονάδα ενδέχεται να μην μπορεί να μετρήσει με ακρίβεια τα βήματα

**Ακανόνιστη κίνηση**

- Όταν η μονάδα τοποθετείται σε μια τσάντα που μετακινείται ακανόνιστα.
- Όταν η μονάδα κρέμεται από τη μέση σας ή μια τσάντα.

**Ακανόνιστος ρυθμός περπατήματος**

- Όταν σέρνετε τα πόδια σας ή όταν φοράτε σανδάλια, κ.λπ.
- Όταν δεν μπορείτε να περπατήσετε με σταθερό ρυθμό σε περιοχή με πολύ κόσμο.

**Υπερβολική κάθετη κίνηση ή δόνηση**

- Όταν σηκώνεστε ή/και κάθεστε.
- Όταν κάνετε άλλα αθλήματα εκτός από περπάτημα.
- Όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε σκαλοπάτια ή μια απότομη πλαγιά.
- Όταν υπάρχει κάθετη ή οριζόντια δόνηση σε ένα κινούμενο όχημα όπως ένα ποδήλατο, ένα αυτοκίνητο, ένα τρένο ή ένα λεωφορείο.

**Όταν περπατάτε πολύ αργά**

**Σημείωση:**

Για την αποφυγή μέτρησης βημάτων που δεν αποτελούν μέρος του περιπάτου, η μονάδα δεν εμφανίζει τη μέτρηση βημάτων για τα πρώτα 4 δευτερόλεπτα περπατήματος. Εάν συνεχίσετε να περπατάτε για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα, η μονάδα εμφανίζει τη μέτρηση βημάτων για τα πρώτα 4 δευτερόλεπτα περπατήματος και, στη συνέχεια, συνεχίζει τη μέτρηση.

### EL Τεχνικά δεδομένα

Όνομα προϊόντος

Calori Scan

Τύπος

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW

Παροχή ισχύος

Μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032

Διάρκεια ζωής μπαταρίας

Περίπου 6 μήνες\* (όταν χρησιμοποιείται για 12 ώρες την ημέρα)

Εύρος τιμών μέτρησης

**Σημείωση:** Η παρεχόμενη μπαταρία είναι για δοκιμαστική χρήση. Η μπαταρία αυτή μπορεί να εξαντληθεί εντός των 6 μηνών.

Βήματα 0 έως 999.999 βήματα

Διανυόμενη απόσταση 0,0 έως 999,9 km

Συνολική καύση θερμίδων 0 έως 59.999 kcal

Συνολική ποσότητα άσκησης εβδομάδας 0,0 έως 999,9 Ex

Βήματα άσκησης 0 έως 999.999 βήματα

Καύση λίπους 0,0 έως 999,9 g

Θερμίδες δραστηριότητας 0 έως 59.999 kcal

Βήματα διαδρομής 0 έως 999.999 βήματα

Ημέρες διαδρομής 1 έως 9.999 ημέρες

Ωρα 0:00 έως 23:59

Χωρητικότητα μνήμης

1 έως 7 ημέρες

Εύρος ρυθμίσεων

Ημερομηνία: 1 Ιανουαρίου 2010 έως 31 Δεκεμβρίου 2040

Ωρα: 0:00 έως 23:59 (προβολή 24ώρου)

Ημερομηνία γέννησης: 1 Ιανουαρίου 1900 έως 31 Δεκεμβρίου 2040

Φύλο: Άνδρας / Γυναίκα

Βάρος: 30 έως 136 kg σε μονάδες του 1 kg

Ύψος: 100 έως 199 cm σε μονάδες του 1 cm

Μήκος διασκελισμού: 30 έως 120 cm σε μονάδες του 1 cm

Θερμοκρασία/

υγρασία λειτουργίας

-10°C έως 40°C/30 έως 85% RH (Σχετική υγρασία)

Εξωτερικές διαστάσεις

Περίπου 78,0(W) x 33,0(H) x 10,0(H) mm

(Περιοχή κουμπιών: περίπου 11,0 mm)

Βάρος

Περίπου 25 g (με τοποθετημένη την μπαταρία)


Περιεχόμενα


Συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας, Λουράκι, Κλιπ, Μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032 και Εγχειρίδιο οδηγιών


Οι προδιαγραφές αυτές υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Αυτό το προϊόν της OMRON παράγεται υπό το αυστηρό σύστημα ποιότητας της OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.


\* Νέα διάρκεια ζωής μπαταρίας βασισμένη σε δοκιμές της OMRON.



 Η OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. παρέχει για το παρόν προϊόν εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση δεν καλύπτει την μπαταρία, τη συσκευασία ή/και ζημιές οποιουδήποτε είδους λόγω κακής χρήσης (όπως οι πτώσεις ή η φυσική κακή χρήση) που προκαλούνται από το χρήστη. Τα προϊόντα θα αντικαθίστανται μόνο όταν επιστρέφονται μαζί με το αρχικό τιμολόγιο / απόδειξη.

 Η σήμανση CE υποδηλώνει συμμόρφωση με την Οδηγία της ΕΕ περί ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας (EMC).

 **Οδηγία της ΕΚ περί απόρριψης μπαταριών 2008/12/ΕΚ**  
Οι μπαταρίες δεν αποτελούν μέρος των συνήθων οικιακών σας αποβλήτων. Θα πρέπει να επιστρέψετε τις μπαταρίες στα κατάλληλα σημεία συλλογής του δήμου σας ή σε σημεία πώλησης αντίστοιχου τύπου μπαταριών.

 **Οδηγία της ΕΚ περί απόρριψης ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευιών 2002/96/ΕΚ**  
Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως σύνθετος οικιακό απόβλητο, αλλά πρέπει να επιστρέφεται σε κατάλληλο σημείο συλλογής ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευιών προς ανακύκλωση. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να λάβετε από το δήμο σας, τις υπηρεσίες διαχείρισης αποβλήτων του δήμου σας ή το κατάστημα όπου προμηθευτήκατε το προϊόν σας.



**ET Põletatud kaloreid hulk / Aja näit**

Kuvab kogu põletatud kaloreid hulga (puhkeolekus ainevahetuse + liikumisel kulutatud kaloreid) keskkööst käesoleva hetkeni.

**Liikumisel kulutatavad kaloreid / Rasvapõletuse näit**

Kuvab põletatavate kaloreid hulga füüsilise aktiivsuse ajal, näiteks kontoritööd tehes, keskköö ja käesoleva hetke vahel, samuti põletatud rasva hulga.

**Treeningu etapid**

Kuvab sammude arvu, mis on tehtud, kasutades kolme või enam MET-i ühe nädala jooksul, ja annab nädalase treeningu kokkuvõtte.

**MET-id (MET – ainevahetuslik ekvivalent)**

Viitab harjutuse intensiivsusele võrrelduna intensiivsusega, mida keha kasutab puhates. Keskmiselt kasutame istudes 1 MET-i, kõndides tavalises tempos 4 km/h kasutame 3 MET-i.

**Teekonna sammud**

Lisaks tavalisele sammude loendusele, kuvab seade sammude kogusumma ja päevade arvu. Seadet saab lähtestada igal ajal ning see on kasulik sammude arvu lugemiseks kindlal distantsil või kindla perioodi vältel.

**Energiasäästufunktsioonist**

Patareide kulumise vähendamiseks lülitub seadme kuva välja, kui nuppe ei vajutatud rohkem kui 5 minuti jooksul. Seade jätkab sellegipoolest teie sammude lugemist. Vajutage ▲, ● või ▼ nuppu, et kuva taas sisse lülitada.



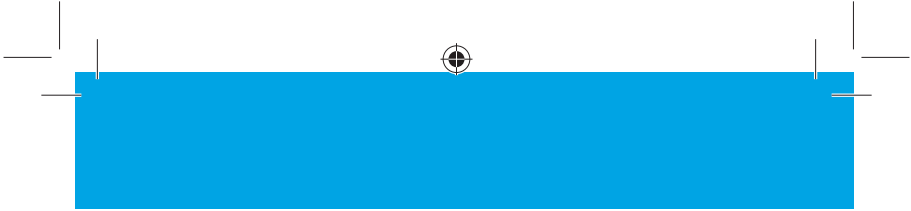
### **ET Ohutusinfo**

Tähised ja määratlused on järgnevad.

**⚠ Ettevaatust:** ebakohane kasutus võib põhjustada kehavigastusi või ainelist kahju.

### **⚠ Ettevaatusabinõud**

- Ärge vaadake kuva jooksmise ajal. Alati peatuge kohas, mis on selleks sobiv, enne kui kuva vaatate.
- Võtke enne kaalualandamis- või treeningprogrammi alustamist ühendust oma arsti või tervishoiuspetsialistiga.
- Hoidke seadet väikestele lastele kättesaamatus kohas.
- Puhake alati, kui tunnete väsimust või valu treeningu ajal. Kui valu või ebamugavustunne püsib, lõpetage treening kohe ja konsulteerige oma arstiga.
- Kui väike laps neelab alla patarei, patareipesa katte või kruvi, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Ärge keerutage seadet rihmast kinni hoides. Seadme keerutamine rihmast kinni hoides võib seda kahjustada.
- Ärge pange seadet pükste tagataskusse. Seade võib viga saada, kui sellele peale istute.
- Kui patareivedelik satub silma, loputage silmi kohe rohke puhta veega. Konsulteerige kohe arstiga.
- Kui patareivedelik satub teie nahale või riietele, loputage neid kohe rohke puhta veega.
- Patarei paigaldamisel jälgige, et polaarsused oleksid õiget pidi.
- Kasutage alati ettenähtud tüüpi patareid.
- Vahetage tühi patarei kohe uue vastu välja.
- Kui te ei kavatse seadet pikemat aega kasutada (umbes kolm kuud või enam), siis eemaldage sellest patarei.
- Ärge visake patareid tulle, sest see võib plahvatada.



### **ET Olukorrad, kus seade ei pruugi samme õigesti lugeda**

#### **Ebakorrapärane liikumine**

- Kui seade on asetatud kotti, mille liikumine on ebakorrapärane.
- Kui seade ripub teie vööli või koti küljes.

#### **Ebaühtlane kõndimistempo**

- Kui lohistate jalgu, kannate sandaale vms.
- Kui te ei saa rahvarohkes kohas ühtlase tempoga kõndida.

#### **Ülemäärane vertikaalne liikumine või vibratsioon**

- Kui tõusete püstijärgi ja/või istute maha.
- Kui tegelete muu spordialaga kui kõndimine.
- Kui lähete trepist või järsust nõlvast üles või alla.
- Liikuvates sõidukites (näiteks jalgrattal, autos, rongis või bussis) esineva vertikaalse või horisontaalse vibratsiooni korral.

#### **Kui kõnnite väga aeglaselt.**

#### **Märkus**

Kõndimise juurde mittekuuluvate sammude loendamise vältimiseks ei arvesta seade neid samme, mis tehti kõndimise esimese 4 sekundi jooksul. Kui nelja 4 sekundi möödudes kõndimist jätkate, kuvab seade esimese 4 sekundi sammude arvu ja jätkab siis loendamist.





## ET Tehnilised andmed

Seadme nimi	CaloriScan																				
Tüüp	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Vooluallikas	CR2032-tüüpi 3 V liitumpatarei																				
Patarei kestvus	Umbes kuus kuud* (kui seadet kasutatakse päevas 12 tundi). <b>Märkus:</b> kaassasolev patarei on mõeldud proovimiseks. See patarei võib tühjeneda kuue kuu jooksul.																				
Mõõtmisulatus	<table> <tr> <td>Sammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Läbitud vahemaa</td> <td>0,0 kuni 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Kogu põletatud kalorite hulk</td> <td>0 kuni 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Treeningute hulk nädalas</td> <td>0,0 kuni 999,9 treeningut</td> </tr> <tr> <td>Treeningsammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Põletatud rasv</td> <td>0,0 kuni 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Liikumise kalorit</td> <td>0 kuni 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Teekonna sammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Teekonna päevad</td> <td>1 kuni 9 999 päeva</td> </tr> <tr> <td>Aeg</td> <td>0:00 kuni 23:59</td> </tr> </table>	Sammud	0 kuni 999 999 sammu	Läbitud vahemaa	0,0 kuni 999,9 km	Kogu põletatud kalorite hulk	0 kuni 59 999 kcal	Treeningute hulk nädalas	0,0 kuni 999,9 treeningut	Treeningsammud	0 kuni 999 999 sammu	Põletatud rasv	0,0 kuni 999,9 g	Liikumise kalorit	0 kuni 59 999 kcal	Teekonna sammud	0 kuni 999 999 sammu	Teekonna päevad	1 kuni 9 999 päeva	Aeg	0:00 kuni 23:59
Sammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Läbitud vahemaa	0,0 kuni 999,9 km																				
Kogu põletatud kalorite hulk	0 kuni 59 999 kcal																				
Treeningute hulk nädalas	0,0 kuni 999,9 treeningut																				
Treeningsammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Põletatud rasv	0,0 kuni 999,9 g																				
Liikumise kalorit	0 kuni 59 999 kcal																				
Teekonna sammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Teekonna päevad	1 kuni 9 999 päeva																				
Aeg	0:00 kuni 23:59																				
Mälu maht	1 kuni 7 päeva																				
Seadistusvahemik	<p>Kuupäev: 1. jaanuar 2010 kuni 31. detsember 2040</p> <p>Aeg: 0:00 kuni 23:59 (24-tunnine kuva)</p> <p>Sünnikuupäev: 1. jaanuar 1900 kuni 31. detsember 2040</p> <p>Sugu: mees/naine</p> <p>Kaal: 30 kuni 136 kg, väikseimaks ühikuks on 1 kg</p> <p>Pikkus: 100 kuni 199 cm, väikseimaks ühikuks on 1 cm</p> <p>Sammu pikkus: 30 kuni 120 cm, väikseimaks ühikuks on 1 cm</p>																				
Töökeskkonna temperatuur / niiskus	-10°C kuni +40°C / suhteline õhuniiskus 30% kuni 85%																				
Välismõõtmed	Umbes 78,0 (laius) x 33,0 (kõrgus) x 10,0 (sügavus) mm (Nappudealune pind umbes 11,0 mm)																				
Kaal	Umbes 25 g (koos patareiga)																				
Tarnekomplekt	Liikumismonitor, rihm, klamber, CR2032-tüüpi 3 V liitumpatarei ja kasutusjuhend																				


Need spetsifikatsioonid võivad muutuda ilma etteatamiseta. See OMRONI seade on toodetud range OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japani kvaliteedisüsteemi järgi.

Uue patarei kestvus põhineb OMRONI katsetel.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. annab sellele seadmele ostukuupäeva järel 2-aastase garantii. Garantii alla ei kuulu patarei, pakkimisest ja/või väärkasutamisest tingitud kahjustused (näiteks seadme kukkumise või füüsilise väärarvituse korral), mille kasutaja on põhjistanud. Välja vahetatakse vaid seadmed, mis tagastatakse originaalarve/-tšekiga.

 **CE** CE-vastavusmärgis tähistab vastavust Euroopa Liidu elektromagnetilise ühilduvuse direktiivile (EMÜ)

 **EU** Patarei likvideerimine, EÜ direktiiv 2008/12/EÜ  
Patareid ei kuulu tavapäraste olmejäätmete hulka. Patareid tuleb tagastada selleks ettenähtud avalikku kogumiskasti või patareide müügipunkti.

 **WEEE** Elektriliste ja elektrooniliste vahendite likvideerimine, EÜ direktiiv 2002/96/EÜ  
See seade ei kuulu tavapäraste olmejäätmete hulka, mistõttu tuleb see tagastada kogumispunkti, kus taastöödeldakse elektrilisi ja elektroonilisi vahendeid. Lisainfot saate kohaliku omavalitsuse keskkonnateenistusest või jaemüüjalt, kellelt seadme ostsite.

**FI Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärä / kellonajan näyttö**

Näyttää keskiyön ja nykyisen ajan välillä kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän (lepoinenevaidunta + aktiivisuuskalorit).

**Aktiivisuuskaloreiden / poltetun rasvan näyttö**

Näyttää keskiyön ja nykyisen ajan välillä fyysisen toiminnan, kuten toimistotyön, aikana kulutettujen kaloreiden määrän sekä poltetun rasvan määrän.

**Harjoitusaskeleet**

Näyttää vähintään 3 MET:in aikana otettujen askeleiden määrän viikon aikana ja viikon Ex:ien kokonaismäärän.

**MET-yksiköt (vastaavat metaboliset arvot)**

Osoittaa liikunnan tehokkuuden suhteessa levossa käytettyyn tehokkuuteen. Keskimäärin käytämme levossa istuen 1 MET:in ja normaalivauhtia (4 km/h) kävellessä 3 MET:iä.

**Matkan askeleet**

Normaalin askelmäärän lisäksi tämä näyttää askelten kokonaismäärän ja päivien lukumäärän. Tämä voidaan nollata milloin tahansa, ja sitä voidaan käyttää askelten määrän laskemiseen tietyllä välimatkalla tai tietyssä aikana.

**Tietoa paristojen energiansäästötoiminnosta**

Paristojen energian säästämiseksi laitteen näyttö sammuu, jos mitään painikkeita ei paineta yli viiteen minuuttiin. Laitte jatkaa kuitenkin askelmäärän laskemista. Kytke näyttö uudelleen päälle painamalla ▲- , ●- tai ▼-painiketta.




### **(FI) Turvallisuustietoja**

Käytetyt symbolit ja määritelmät:

**⚠ Huomio:** Väärä käyttö voi aiheuttaa vamman tai omaisuusvahingon.

#### **⚠ Huomio:**

- Älä katsele näyttöä hökätessäsi. Pysähdy aina turvalliseen paikkaan, ennen kuin tarkastelet näyttöä.
- Ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhuollon asiantuntijaan, ennen kuin aloitat painonpudotus- tai liikuntaohjelman.
- Säilytä laite lasten ulottumattomissa.
- Lepää aina, kun olet väsynyt tai tunnet kipua urheilun aikana. Jos kipu tai epämu-kava tunne jatkuu, lopeta liikunta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Jos lapsi nielaisee pariston, pariston suojuksen tai ruuvin, vie lapsi heti lääkäriin hoitoon.
- Älä heiluta laitetta hinnasta kiinni pitäen. Laitteen heiluttaminen hinnassa saattaa johtaa loukkaantumiseen.
- Älä aseta laitetta shortsien tai housujen takataskuun. Mittari saattaa vaurioitua istuutuessasi.
- Jos paristonestettä joutuu silmiin, huuhtelee silmät välittömästi runsaalla, puhtaalla vedellä. Ota välittömästi yhteys lääkäriin.
- Jos paristonestettä joutuu iholle tai vaatteille, huuhtelee se välittömästi pois runsaalla, puhtaalla vedellä.
- Älä aseta pariston napoja väärin päin.
- Käytä aina suosituksen mukaista paristoa.
- Vaihda kulunut paristo välittömästi uuteen.
- Poista paristo mittarista, kun et aio käyttää laitetta pitkään aikaan (noin kolmeen kuukauteen tai pidempään).
- Paristoa ei saa heittää tuleen, koska se voi räjähtää.

 **Tilanteet, joissa laite ei välttämättä laske askelia oikein**

**Epäsäännöllinen liike**

- Laite on asetettu laukkuun, joka liikkuu epäsäännöllisesti.
- Laite rippuu vyötäröltä tai laukusta.

**Epäsäännöllinen kävelyrytmi**

- Laahaat jalkoja tai käytät sandaaleja tms.
- Tasainen kävelytahti ei ole mahdollinen tungoksen takia.

**Liikaa pystysuuntaista liikettä tai tärinää**

- Nouseet seisomaan ja/tai istut alas.
- Harjoitat muita urheilulajeja kävelyn sijaan.
- Nouseet tai laskeudut portaita tai kävelet jyrkässä rinteessä.
- Liikkuvassa kulkuvälineessä, kuten polkupyörässä, autossa, junassa tai linja-autossa, on pysty- tai vaakasuuntaista tärinää.

**Kävelet erittäin hitaasti**

**Huomaa:**

Jotta laite ei laske askelia, jotka eivät ole osa kävelyä, se ei näytä askelmäärää kävelyn ensimmäiseltä neljältä sekunnilta. Jos jatkat kävelyä neljän sekunnin jälkeen, laite näyttää ensimmäisen neljän sekunnin askelmäärän ja jatkaa sitten laskemista.

## FI Tekniset tiedot

Tuotteen nimi	Calori Scan
Tyyppi	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Virtalähde	3 V:n litiumparisto, tyyppi CR2032
Pariston kesto	Noin 6 kuukautta* (kun laitetta käytetään 12 tuntia päivässä) <b>Huomaa:</b> Toimitettu paristo on tarkoitettu kokeilukäyttöön. Se ei ehkä kestä 6 kuukautta.
Mittausalue	Askeleet 0–999 999 askelta Kuljettu matka 0,0–999,9 km Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärä 0–59 999 kcal Viikon Ex:ien kokonaismäärä 0,0–999,9 Ex:ia Ex-askeleet 0–999 999 askelta Poltettu rasva 0,0–999,9 g Aktiivisuuskalorit 0–59 999 kcal Matkan askeleet 0–999 999 askelta Matkan päivät 1–9 999 päivää Aika 0,00–23,59
Muistikapasiteetti	1–7 päivää
Asetusalue	Päivämäärä: 1.1.2010–31.12.2040 Aika: 0.00–23.59 (24-tuntinen näyttö) Syntymäaika: 1.1.1900–31.12.2040 Sukupuoli: Mies/Nainen Paino: 30–136 kg 1 kg:n yksiköt Pituus: 100–199 cm 1 cm:n yksiköt Askelpituus: 30–120 cm 1 cm:n yksiköt
Käyttölämpötila/ -kosteus	-10 – +40 °C, suhteellinen kosteus 30–85 %
Ulkomitat	Noin 78,0 (L) x 33,0 (K) x 10,0 (S) mm (Painikealue: noin 11,0 mm)
Paino	Noin 25 g (sisältäen pariston)
Sisäitö	Aktiivisuusmittari, hihna, pidike, 3 V:n litiumparisto (tyyppi CR2032) ja ohjekirja

Tuotteen ominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta. Tämä OMRON-tuote on valmistettu OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japan -yrityksen tarkan laatuja järjestelmän mukaisesti.

\* Uuden pariston käyttöikä perustuu OMRONin suorittamiin testeihin.



Ⓔ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. antaa tälle tuotteelle kahden vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Takuu ei kata paristoa, pakkausta ja/tai väärinkäytön (esim. laitteen pudottamisen tai muun väärinkäytön) aiheuttamia vaurioita. Hyvitettäviksi lähetetyt tuotteet vaihdetaan vain, jos ne palautetaan yhdessä alkuperäisen laskun/ kuitin kanssa.

**CE** CE-merkki on osoitus EU:n EMC-direktiivin vaatimustenmukaisuudesta



**Paristojen hävittämistä koskeva EY:n direktiivi 2008/12/EY**  
Paristot eivät kuulu normaaliin talousjätteeseen. Paristot tulee palauttaa kunnan yleiskeräykseen tai kyseisten paristotyyppien myyntipaikoille.



**Sähkö- ja elektronikkalaitteiden hävitystä koskeva EY:n direktiivi 2002/96/EY**

Tuotetta ei saa käsitellä tavallisena talousjätteenä, vaan se tulee palauttaa johonkin sähkö- ja elektronikkalaitteiden kierrätyspisteeseen. Kunnalta, kunnan jätteenhävityspalvelusta tai tuotteen myyntipaikasta on saatavissa lisätietoja.



#### **Prikaz Ukupno sagorenih kalorija/vremena**

Prikazuje ukupan broj kalorija (bazni metabolizam + kalorije tijekom aktivnosti) sagorenih između ponoći i trenutnog vremena.

#### **Prikaz Kalorija tijekom aktivnosti/sagorene masnoće**

Prikazuje broj kalorija sagorenih tijekom fizičke aktivnosti, primjerice uredskog posla, između ponoći i trenutnog vremena te količinu sagorenih masnoća.

#### **Koraci vježbe**

Prikazuje broj koraka prijedanih u 3 MET-a ili više u tjedan dana i tjednom Ukupnom vj.

#### **MET-i (metabolički ekvivalenti)**

Pokazuje intenzitet vježbanja kao omjer primijenjenog intenziteta tijekom odmaranja. Sjedenjem na miru prosječno potrošimo 1 MET, a hodanjem normalnom brzinom (4 km/h) potrošimo 3 MET-a.

#### **Prijedani koraci**

Uz broj normalnih koraka ovdje se prikazuje ukupan broj koraka i broj dana. Ova se vrijednost može u bilo kojem trenutku resetirati, a korisna je za brojanje koraka u određenom vremenskom razdoblju ili na određenoj udaljenosti.

#### **O funkciji štednje energije baterije**


Da bi se energija baterije sačuvala, zaslon uređaja će se isključiti ako se gumbi ne pritišću dulje od 5 minuta. No, uređaj će i dalje pratiti broj vaših koraka. Pritisnite gumb ▲, ● ili ▼ kako biste ponovo uključili zaslon.





#### Napomene u pogledu sigurnosti

Simboli i definicije su sljedeći:

 **Oprez:** Neispravna uporaba može rezultirati ozljedom ili oštećenjem imovine.

#### **Oprez:**

- Tijekom trčanja ne gledajte zaslon. Prije nego što provjerite prikaz na zaslonu uvijek stanite na sigurno mjesto.
- Prije početka programa smanjenja tjelesne težine ili vježbanja obratite se svojem liječniku ili pružatelju zdravstvenih usluga.
- Uređaj držite izvan dohvata djece.
- Ako tijekom vježbanja osjetite umor ili bol, uvijek se odmorite. Ako se bol ili nelagodnost nastave, odmah prekinite vježbanje i posavjetujte se s liječnikom.
- Ako dijete proguta bateriju, poklopac baterije ili čep, odmah se posavjetujte s liječnikom.
- Ne njišite uređaj držeći ga za vrpcu. Njihanje uređajem dok ga držite za vrpcu može uzrokovati ozljede.
- Ne stavljajte uređaj u stražnji džep hlača. Ako sjednete dok je još uvijek u džepu, uređaj se može oštetiti.
- Ako vam tekućina iz baterija dospje u oči, odmah ih isperite obilnom količinom čiste vode. Odmah se posavjetujte s liječnikom.
- Ako vam tekućina iz baterija dospje na kožu ili odjeću, odmah je isperite obilnom količinom čiste vode.
- U uređaj ne umećite bateriju s pogrešno okrenutim polovima.
- Uvijek koristite označenu vrstu baterije.
- Istrošenu bateriju odmah zamijenite novom.
- Ako uređaj ne koristite duže vrijeme (otprilike 3 mjeseca ili više), uklonite bateriju iz uređaja.
- Ne bacajte bateriju u vatru jer bi mogla eksplodirati.



**HR** Slučajevi u kojima uređaj ne može točno brojati korake

**Nepravilno kretanje**

- Ako se uređaj nalazi u torbi koja se nepravilno giba.
- Ako je uređaj obješen o struk ili torbu.

**Neujednačen ritam hodanja**

- Ako vučete noge ili nosite sandale itd.
- Ako u gužvi ne možete hodati jednolikim ritmom.

**Pretjerano okomito gibanje ili vibracija**

- Prilikom ustajanja i/ili sjedanja.
- Prilikom drugih sportova osim hodanja.
- Prilikom penjanja ili silaženja niz stepenice ili strmu padinu.
- Ako postoji okomita ili vodoravna vibracija u vozilu koje se kreće, npr. bicikl, automobil, vlak ili autobus.

**Prilikom vrlo sporog hodanja**

**Napomena:**

Kako bi se izbjeglo brojanje koraka koji nisu dio hodanja, uređaj ne prikazuje broj koraka tijekom prve četiri sekunde hodanja. Ako nastavite hodati dulje od četiri sekunde, uređaj će prikazati broj koraka za prve četiri sekunde, a zatim dalje nastaviti brojati.

## Tehnički podaci

Naziv proizvoda  
Vrsta  
Napajanje  
Trajanje baterije

Calori Scan

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW  
3V litijske baterije vrste CR2032

Približno 6 mjeseci\* (ako se koristi 12 sati dnevno)

**Napomena:** Isporučena baterija namijenjena je samo za probnu uporabu. Ova baterija može se istrošiti u roku od 6 mjeseci.

Raspon mjerenja

Koraci	0 do 999.999 koraka
Prohodana udaljenost	0,0 do 999,9 km
Ukupno sagorenih kalorija	0 do 59.999 kcal
Količina ukupnog tjednog vj.	0,0 do 999,9 vj.
Koraci vj.	0 do 999.999 koraka
Sagorene masnoće	0,0 do 999,9 g
Kalorije tijekom aktivnosti	0 do 59.999 kcal
Prijeđeni koraci	0 do 999.999 koraka
Dani hodanja	1 do 9.999 dana
Vrijeme	0:00 do 23:59

Kapacitet memorije  
Raspon postavke

1 do 7 dana  
Datum: 1. siječnja 2010. do 31. prosinca 2040.  
Vrijeme: 0:00 do 23:59 (24-satni prikaz)  
Datum rođenja: 1. siječnja 1900. do 31. prosinca 2040.  
Spol: Muško / Žensko  
Težina: 30 do 136 kg u jedinicama od 1 kg  
Visina: 100 do 199 cm u jedinicama od 1 cm  
Duljina koraka: 30 do 120 cm u jedinicama od 1 cm

Radna temperatura/  
vlažnost  
Vanjske dimenzije


-10°C do +40°C/30 do 85% RV  
približno 78,0 (Š) x 33,0 (V) x 10,0 (D) mm  
(Područje s gumbima: približno 11,0 mm)


Težina  
Sadržaj


Približno 25 g (uključujući bateriju)  
Mjerač aktivnosti, vrpca, kvačica, litijska baterija od 3V vrste CR2032 i Upute za korištenje


Ove specifikacije podložne su promjenama bez prethodne obavijesti. Ovaj proizvod OMRON proizveden je pod strogim sustavom za nadzor kvalitete tvrtke OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Novi vijek trajanja baterije na temelju OMRON testiranja.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. daje jamstvo za ovaj proizvod u trajanju od 2 godine od datuma kupnje. Jamstvo ne pokriva bateriju, ambalažu i/ili oštećenja bilo koje vrste izazvana korisnikovim nepravilnim rukovanjem (kao što je ispadanje ili pogrešna uporaba). Proizvodi pod jamstvom bit će zamijenjeni samo ako se uz njih priloži originalan račun / dokaz o kupnji.

 Oznaka CE odnosi se na sukladnost s EU Direktivom o elektromagnetskoj usklađenosti.

 **EU Odlaganje baterije EC direktiva 2008/12/EC**  
Baterije nisu dio običnog kućanskog otpada. Baterije morate odnijeti u reciklažno dvorište ili na mjesta gdje se baterije takve vrste prodaju.

 **EC Direktiva 2002/96/EC o električnom i elektroničkom otpadu**  
Ovaj proizvod ne smijete odlagati kao nerazvrstani komunalni otpad, već ga morate odnijeti u reciklažno dvorište za električne i elektroničke uređaje. Dodatne informacije možete zatražiti u svojoj općini, komunalnom poduzeću ili kod prodavača kod kojega ste kupili ovaj proizvod.

 **Összes elégetett kalória/Idő kijelzés**

Kijelzi az összes kalóriát (nyugalmi anyagcsere + aktivitási kalóriák), amit éjfélől az adott időpontig elégetett.

**Aktivitási kalóriák/Elégetett zsír kijelzése**

Kijelzi az éjfélől az adott időpontig fizikai aktivitással, pl. az irodai munkával elégetett kalóriák számát és az elégetett zsír mennyiségét.

**Lépések száma**

Kijelzi az egy hét alatt 3 vagy több MET (anyagcsere ekvivalens) alkalmával mért lépések számát és a heti összes gyakorlat számát.

**MET (anyagcsere ekvivalens)**

A gyakorlat intenzitását jelzi a nyugalmi állapot intenzitásának arányában. Általában ha nyugodtan ülünk, akkor a felhasználásunk 1 MET, ha pedig sétálunk normál tempóban (4 km/óra), akkor 3 MET a felhasználás.

**Séta lépései**

A normál lépésszámláláson túl itt kijelzésre kerül a lépések összes száma és a napok száma. Ezt bármikor vissza lehet alapállapotba állítani és igen hasznos lehet, ha egy bizonyos távolságon vagy időszakban megtett lépések számára vagyunk kíváncsiak.


**Az elem energia-megtakarító funkciójáról**

Annak érdekében, hogy az elemek energiája gazdaságosan kerüljön felhasználásra, a készülék kikapcsolásra kerül, ha több mint 5 percig nem nyomnak meg egy gombot sem. A készülék azonban továbbra is számolni fogja a megtett lépéseket. Nyomja meg a ▲, ● vagy ▼ gombot a készülék újbóli bekapcsolásához.




#### Biztonsági megjegyzések

Az alábbi szimbólumokkal és meghatározásokkal fog találkozni:

 **Figyelmeztetés:** A nem megfelelő használat személyi sérülést okozhat vagy meg sérülhet a termék.

#### **Figyelmeztetés:**

- Kocogás közben ne nézze a kijelzőt. Mindig álljon meg egy biztonságos helyen és úgy nézze meg a kijelzőt.
- Egy testsúlycsökkentő program vagy gyakorlat előtt kérje ki orvosa vagy egészségügyi tanácsadója véleményét.
- A készüléket kisgyerekek számára nem hozzáférhető helyen tartsa.
- Mindig tartson pihenőt, ha fáradt, vagy ha a gyakorlat közben fájdalmai vannak. Ha a fájdalom vagy a diszkomfortérzet nem múlik el, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és keressen fel egy orvost.
- Ha egy kisgyermek lenyelné az elemet, annak fedelét vagy egy csavart, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne lóbálja a készüléket a szíjnál fogva. A készülék lóbálása a szíjnál fogva balesetet okozhat.
- Ne helyezze a fegyvséget rövidnadrágjának vagy melegítőjének hátulsó zsebébe. Megsérülhet, ha leül, és a készülék még a zsebében van.
- Ha az elemekben található folyadék a szemébe kerül, azonnal öblítse ki bőséges tiszta vízzel. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha az elemekben található folyadék a bőrére vagy a ruházatára kerül, azonnal öblítse ki bőséges tiszta vízzel.
- Ügyeljen arra, hogy az elemeket a polaritásuknak megfelelően helyezze be.
- Mindig az előírásoknak megfelelő elemet használja.
- A lemerült elemeket haladéktalanul cserélje ki újakra.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha hosszabb ideig nem fogja használni (kb. három hónapig vagy tovább).
- Az elemet soha ne dobja tűzbe, mert az robbanásveszélyes.

 **Azon eshetőségek, amikor a készülék nem képes pontosan számolni a lépéseit**

**Szabálytalan mozgás**

- Amikor a készülék egy szabálytalanul mozgó táskában van.
- Amikor a készülék lelóg a derekáról vagy a táskájáról.

**Nem szabályos sétálási ritmus**

- Ha csoszog vagy szandált visel, stb.
- Amikor nem tud állandó ritmusban sétálni egy zsúfolt területen.

**Jelentős függőleges mozgás vagy vibráció**

- Amikor feláll és/vagy leül.
- Amikor sportol a sétáláson túl.
- Amikor egy lépcsőn vagy meredek lejtőn megy fel vagy le.
- Amikor vertikális vagy horizontális vibráció van jelen egy mozgó járművön, mint pl. kerékpáron, autóban, vonaton vagy buszon.

**Amikor nagyon lassan sétál**

**Megjegyzés:**

Annak érdekében, hogy olyan lépések ne kerüljenek számlálásra, melyek nem tartoznak közvetlenül a sétához, a lépésszámláló a séta első négy másodperce alatt tett lépéseket nem számlálja. Ha több mint 4 másodpercig sétál, kijelzi az első négy másodperc lépésszámát, majd folytatja a számolást.

## Műszaki adatok

Termék neve

Calori Scan

Típus

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW

Áramellátás

3 voltos lítium elem (CR2032 típusú)

Elem élettartama

Kb. 6 hónap\* (napi 12 óra használat esetén)

**Megjegyzés:** A mellékelt elem csak próbahasználatra szolgál. Ez az elem 6 hónapnál hamarabb is lemerülhet.

Mérési tartomány

Lépés 0 - 999 999 lépés

Lesétált távolság

0,0 - 999,9 km

Összes elégetett kalória

0 - 59 999 kcal

Heti összes gyakorlat

0,0 - 999,9 gyak.

Gyakorlatok során megtett lépés

0 - 999 999 lépés

Elégetett zsír

0,0 - 999,9 g

Aktivitási kalóriák

0 - 59 999 kcal

Séta lépései

0 - 999 999 lépés

Séta napok

1 - 9 999 nap

Idő

0:00 - 23:59

Memória kapacitása

1 - 7 nap

Beállítási tartomány

Dátum: 2010. január 1-től 2040. december 31-ig

Idő: 0:00-23:59 (24 órás kijelző)

Születésnap: 1900. január 1-től 2040. december 31-ig

Nem: Férfi/Nő

Súly: 30-136 kg 1 kg-os egységenként

Magasság: 100-199 cm 1 cm-es egységenként

Lépéshossz: 30-120 cm 1 cm-es egységenként

Működési hőmérséklet/

páratartalom

-10°C - +40°C; 30-85% relatív páratartalom

Külső méretek

Kb. 78,0(szélesség) x 33,0(magasság) x 10,0(átmérő) mm

(Gomb mérete: kb. 11,0 mm)

Tömeg

Kb. 25 g (elemmel együtt)

Tartalom

Lépésszámláló, szíj, csiplető, 3 voltos CR2032 típusú lítium elem és


a használati útmutató

A műszaki adatok előzetes bejelentés nélkül változhatnak. Ez az OMRON termék a japán OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. szigorú minőségbiztosítási rendszerében kerül gyártásra.

\* Az új elemek élettartama az OMRON tesztjén alapszik.





 Az OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. kétéves garanciát nyújt a készülékre a vásárlás napjától. A garancia nem vonatkozik az elemre, a csomagolásra és/ vagy a készülék helytelen használatából adódó károokra (pl. leejtés, vagy helytelen fizikai használat). A garanciára jogot formáló felhasználó terméke csak akkor kerül cserére, ha a hibás készülék az eredeti számlával/vásárlási bizonylattal együtt kerül visszaszállításra.



A CE jelölés az EU EMC irányelvnek való megfelelésre utal.



Az EK elemek elhelyezésére vonatkozó 2008/12/EC számú direktívája  
Az elemeket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Az elemeket vigye el a helyi önkormányzat nyilvános begyűjtőhelyeire vagy oda, ahol a hasonló elemeket árusítják.



Elektromos és elektronikus berendezésekből származó hulladék elhelyezésére vonatkozó 2002/96/EC-számú EK direktíva  
Ezt a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni, hanem el kell vinni az elektromos és elektronikai eszközöknek kijelölt gyűjtőhelyre. Erre vonatkozóan további információkat kaphat a helyi önkormányzattól, az önkormányzat hulladék-kezelési osztályától vagy a viszonteladótól, akinél a terméket vásárolta.



**LT** **Sudegintų kalorijų skaičius / laiko rodymas**

Rodomas bendras nuo vidurnakčio iki esamo laiko sudegintų kalorijų (medžiagų apykaita esant ramybės būsenos bei aktyvumo kalorijos) skaičius.

**Aktyvumo kalorijų skaičius / sudegintų riebalų kiekio rodymas**

Rodomas nuo vidurnakčio iki esamo laiko fizinio aktyvumo, pvz., darbo biure, metu sudegintų kalorijų skaičius ir sudegintų riebalų kiekis.

**Treniruotės žingsniai**

Rodomas per vieną savaitę nueitų žingsnių skaičius, esant 3 MET ar daugiau, bei savaitės treniruočių skaičius.

**MET (metaboliniai ekvivalentai)**

Nurodo mankštos intensyvumą, palyginti su intensyvumu esant ramybės būsenoje. Sėdėdami vidutiniškai naudojame 1 MET, o eidami įprastu greičiu (4 km/h) – 3 MET.

**Treniruotės žingsniai**

Greta įprastinio žingsnių skaičiaus rodomas bendras žingsnių skaičius ir dienų skaičius. Šį skaičiavimą galima bet kuriuo metu pradėti iš naujo. Jis naudingas skaičiuojant tam tikro atstumo ar laikotarpio žingsnius.

**Apie elemento energijos tausojimo funkciją**

Dėl elemento energijos tausojimo funkcijos ekranas išsijungs, jeigu ilgiau nei 5 minutes nebus spaudžiami mygtukai. Tačiau prietaisas ir toliau skaičiuos Jūsų žingsnius.

Paspauskite ▲, ● arba ▼ mygtuką, kad ekranas vėl įsijungtų.



### Saugumo nurodymai

Naudojami tokie ženklai ir apibrėžimai:

 **Atsargiai:** netinkamai naudodami prietaisą, galite susižeisti arba sugadinti turą.

### **Atsargiai!**

- Bėgdami ristele nežiūrėkite į ekraną. Norėdami peržiūrėti duomenis ekrane, sustokite saugioje vietoje.
- Prieš pradėdami svorio metimo arba fizinių pratimų programą, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros specialistą.
- Prietaisą laikykite mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Jei treniruodamiesi pavargote ar pajutote skausmą, visada pailsėkite. Jei skausmas ar nemalonūs pojūtis nepraeina, nedelsdami nutraukite treniruotę ir pasitarkite su gydytoju.
- Jei mažas vaikas prarytų elementą, elemento dangtelį ar varžtą, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Nemojuokite prietaiso paėmę už dirželio. Mojuodami prietaisu galite susižaloti.
- Nedėkite prietaiso į šortų ar kelnų užpakalinę kišenę. Jei atsisėstumėte, o prietaisas būtų Jūsų kišenėje, galite jį sugadinti.
- Jeigu elemento skysčio patektų į akis, nedelsdami gerai praplaukite švari vandeniu. Skubiai kreipkitės į gydytoją.
- Jeigu elemento skysčio patektų ant odos arba drabužių, nedelsdami gerai nuplaukite švari vandeniu.
- Nedėkite elemento netinkama polių kryptimi.
- Visuomet naudokite nurodytos rūšies elementus.
- Išsekusį elementą skubiai pakeiskite nauju.
- Elementą išimkite iš prietaiso, jei neketinate prietaiso naudoti ilgesnį laiką (mažiau kaip 3 mėnesius ar ilgiau).
- Elemento nemeskite į ugnį, nes ji gali sprogti.



**LT Atvejai, kai prietaisas gali netiksliai skaičiuoti žingsnius**

**Netaisyklingas judėjimas**

- Kai prietaisas įdėtas į netaisyklingai judančią rankinę.
- Kai prietaisas kabo prie juosmens arba rankinės.

**Nepastovus vaikščiojimo greitis**

- Kai velkate kojas arba avite sandalus ir pan.
- Kai negalite eiti pastoviu greičiu ten, kur yra daug žmonių.

**Pernelyg stiprus vertikalus judėjimas arba vibracija**

- Atsistojant ir (arba) atsisėdant.
- Užsiimant kitokiu sportu, ne vaikščiojimu.
- Lipant laiptais aukštyn arba žemyn, kylant ar leidžiantis nuo stačios įkalnės.
- Kai judančioje transporto priemonėje, pvz., dviratyje, automobilyje, traukinyje arba autobuse, pasireiškia vertikaloji arba horizontalioji vibracija.

**Kai vaikščiojate labai lėtai**

**Pastaba:**


Kad nebūtų skaičiuojami žingsniai, kurie neturi būti skaičiuojami, prietaisas nrodo žingsnių skaičiavimo pirmas 4 ėjimo sekundes. Jeigu einate ilgiau negu 4 sekundes, jis parodo pirmų 4 sekundžių žingsnių skaičių ir skaičiuoja toliau.

**LT Techniniai duomenys**

Gaminio pavadinimas	„Calori Scan“
Tipas	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Maitinimas	3 V ličio baterija, tipas – CR2032
Elemento naudojimo trukmė	Maždaug 6 mėnesiai* (kai naudojama 12 valandų per dieną) <b>Pastaba:</b> pridėtas elementas yra skirtas prietaisui išbandyti. Šis elementas gali išsekti greičiau nei per 6 mėnesius.
Matavimo intervalas	Žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Nueitas atstumas nuo 0,0 iki 999,9 km Iš viso sudeginta kalorijų nuo 0 iki 59 999 kcal Bendr. savait. treniruočių skaičius nuo 0 iki 999,9 trenir. Treniruotės žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Sudegintų riebalų kiekis nuo 0,0 iki 999,9 g Aktyvumo kalorijos nuo 0 iki 59 999 kcal Išvykos žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Išvykos dienos nuo 1 iki 9 999 dienų Laikas nuo 0:00 iki 23:59
Atminties talpa	nuo 1 iki 7 dienų
Nuostatų intervalas	Data: 2010 m. sausio 1 d. – 2040 m. gruodžio 31 d. Laikas: 0:00–23:59 (24 valandų režimas) Gimimo data: 1900 m. sausio 1 d. – 2040 m. gruodžio 31 d. Lytis: vyras / moteris Svoris: nuo 30 iki 136 kg, kas 1 kg Ūgis: nuo 100 iki 199 cm, kas 1 cm Žingsnio ilgis: nuo 30 iki 120 cm, kas 1cm
Naudojimo temperatūra / drėgmė	nuo -10°C iki +40°C / nuo 30 iki 85 % sant. dr.
Išoriniai matmenys	Apytiksl. 78,0 (P) x 33,0 (A) x 10,0 (G) mm (mygtukų plotas: apytiksl. 11,0 mm)
Svoris	Apytiksl. 25 g (su baterija)
Turinys	Aktyvumo kontrolės prietaisas, dirželis, spaustukas, 3 V ličio elementas (CR2032 tipo) ir naudojimo instrukcija


Šie techniniai duomenys gali būti pakeisti nepranešus. Šis „OMRON“ gaminys pagamintas taikant griežtą „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.“, Japonija, kokybės sistemą.

\* Naujo elemento naudojimo trukmė yra nurodyta pagal „OMRON“ bandymus.

 „OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.“ šiam gaminiui suteikia 2 metų garantiją nuo jo įsigijimo datos. Garantija negalioja baterijai, pakuotei, taip pat įvairiems gedimams, atsiradusiems naudotojui netinkamai naudojant gaminį (pvz., numetus ar dėl fizinio poveikio). Gražinami gaminiai bus keičiami tik pateikus originalią sąskaitą / kasos čekį.

 **CE ženklas reiškia, kad gaminys atitinka EMS ES direktyvos reikalavimus**

 **Elementų šalinimas (EB direktyva 2008/12/EB)**  
Elementai nėra įprastos buitinės atliekos. Privalote nunešti elementus į viešąsias surinkimo vietas savo mieste arba gražinti į jų pardavimo vietą.

 **Elektros ir elektroninės įrangos šalinimas (EB direktyva 2002/96/EB)**  
Šio gaminio negalima išmesti kaip įprastų buitinių atliekų, jį privaloma nunešti į vietą, kur elektros ir elektroninė įranga surenkama perdirbti. Daugiau informacijos galite gauti savivaldybėje, savivaldybės atliekų šalinimo tarnybose bei mažmeninės prekybos įmonėje, kurioje įsigijote šį gaminį.

 **Kopējā patērēto kaloriju daudzuma/laika ekrāns**

Tajā redzams kopējais kaloriju daudzums (miera stāvokļa metabolisms + aktivitātes laikā patērētās kalorijas), kas patērētas no pusnakts līdz dotajam brīdim.

**Aktivitātes laikā patērēto kaloriju/sadedzināto tauku ekrāns**

Tajā redzams patērēto kaloriju un sadedzināto tauku daudzums fizisko aktivitāšu laikā, piemēram, darbs birojā, no pusnakts līdz dotajam brīdim.

**Treniņu laikā noietie soļi**

Rāda vienā nedēļā noietu soļu skaitu, ja ir 3 vai vairāki MET, un iknedēļas kopējo fizisko aktivitāšu (Ex) daudzumu.

**MET (metaboliskie ekvivalenti)**

Norāda treniņa intensitāti kā attiecību pret miera stāvoklī izmantoto intensitāti. Kopumā, sēžot miera stāvoklī, mēs patērējam 1 MET, ejot normālā tempā (4 km/h), mēs pastērējam 3 MET.

**Pārvietošanās soļi**

Papildu normālam soļu skaitam, šeit tiek rādīts kopējais soļu skaits un dienu skaits. Šo parametru var atiestatīt jebkurā laikā, un tas noder noteikta attāluma vai perioda laikā sperto soļu skaitīšanai.

**Baterijas enerģijas taupīšanas režīms**

Lai taupītu baterijas enerģiju, ierīces ekrāns izslēgsies, ja ilgāk nekā 5 minūtes netiks nospiesta neviena poga. Tomēr ierīce turpinās skaitīt soļus.

Lai ieslēgtu ekrānu, nospiediet pogu ▲, ● vai ▼.



#### Piezīmes par drošību

Turpmāk minētie apzīmējumi un definīcijas.

 **Brīdinājums:** nepareizi lietojot, iespējams gūt traumu vai sabojāt ierīci.

#### **Brīdinājums:**

- skrienot neskatieties ekrānā. Vienmēr apstājaties vietā, kur var droši ieskatīties ekrānā, un tikai tad to dariet.
- Pirms uzsākat svara samazināšanas vai treniņa programmu, konsultējieties ar ārstu vai veselības speciālistu.
- Uzglabājiet ierīci bērniem nepieejamā vietā.
- Ja treniņa laikā jūtat nogurumu vai sāpes – atpūties. Ja sāpju vai diskomforta sajūta neizzūd, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar ārstu.
- Ja mazs bērns norij bateriju, baterijas nodalījuma vāku vai skrūvi, nekavējoties sazinieties ar ārstu.
- Nešūpojiet ierīci aiz siksnīgas. Šūpojot ierīci aiz siksnīgas, iespējams gūt traumu.
- Nelieciet ierīci bikšu vai šortu aizmugures kabatā. Ja apsēdīsities un ierīce atradīsies aizmugures kabatā, to var sabojāt.
- Ja baterijas šķidrums iekļūst acīs, nekavējoties izskalojiet tās ar lielu daudzumu tīra ūdens. Nekavējoties sazinieties ar ārstu.
- Ja baterijas šķidrums nokļūst uz ādas vai drēbēm, nekavējoties skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens.
- Ievietojot bateriju, ievērojiet polaritāti.
- Vienmēr izmantojiet norādīto bateriju tipu.
- Tukša baterija nekavējoties jānomaina pret jaunu bateriju.
- Ja ilgāku laiku (apmēram 3 mēnešus vai ilgāk) neizmantosiet ierīci, izņemiet bateriju.
- Nemetiet bateriju ugunī, jo tā var uzsprāgt.



 **Gadījumi, kad ierīce, iespējams, nespēs precīzi noteikt soļu skaitu**

**Neregulāra kustība**

- Ja ierīce atrodas somā, kas kustās neregulāri.
- Ja ierīce karājas pie jūsu vidukļa vai somas.

**Nevienmērīgs iešanas temps**

- Ja gaita ir šūkājosa vai jūs valkājat sandales u.tml.
- Ja cilvēku drūzmā nespējat iet vienmērīgā tempā.

**Pārmērīga vertikālā kustība vai vibrācijas**

- Apsēžoties un/vai pieceļoties kājās.
- Nodarbojoties ar sporta veidiem, kas nav soļošana.
- Kāpjot augšup vai lejup pa kāpnēm vai stāvu nogāzi.
- Ja pārvietojoties ar transportlīdzekli, piemēram, velosipēdu, automašīnu, vilcienu vai autobusu, rodas vertikāla vai horizontāla vibrācija.

**Ejot ļoti lēni**

**Piezīme:**

lai izvairītos no soļu skaitīšanas laikā, kad nenotiek pastaiga, ierīce neuzrāda pirmajās 4 sekundēs nostaigātos soļus. Ja turpināt iešanu ilgāk nekā 4 sekundes, ierīce parāda pirmajās 4 sekundēs noietu soļu skaitu un tad turpina skaitīšanu.

## Tehniskie dati

Izstrādājuma nosaukums

Tips

Barošana

Baterijas darbības ilgums

Mērījumu diapazons

Atmiņa

Iestatījumu diapazons

Darbības temperatūra/

mitrums

Ārējie izmēri

Svars

Komplektā iekļauts

„Calori Scan”

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW

3 V litija CR2032 tipa baterija

Apmēram 6 mēneši\* (izmantojot 12 stundas dienā)

**Piezīme:** Šī baterija paredzēta izmēģinājuma lietošanai. Šī baterija var izlādēties 6 mēnešu laikā.

Soļu skaits no 0 līdz 999 999 soļiem

Noietais attālums no 0,0 līdz 999,9 km

Kopējais patērēto kaloriju daudzums no 0 līdz 59 999 kcal

Kopējais Ex vienību daudzums nedēļā no 0,0 līdz 999,9 Ex vienībām

Treniņā noieto soļu skaits no 0 līdz 999 999 soļiem

Sadedzināto tauku daudzums no 0,0 līdz 999,9 g

Aktivitātes laikā patērētās kalorijas no 0 līdz 59 999 kcal

Pārvietošanās soļi no 0 līdz 999 999 soļiem

Pārvietošanās dienu skaits no 1 līdz 9 999 dienām

Laiks no 00:00 līdz 23:59

no 1 līdz 7 dienām

Datums: no 2010. gada 1. janvāra līdz 2040. gada 31. decembrim

Laiks: no 0:00 līdz 23:59 (24 stundu ekrāns)

Dzimisšanas datums: no 1900. gada 1. janvāra līdz 2040. gada

31. decembrim

Dzimums: Vīriešu/Sieviešu

Svars: no 30 līdz 136 kg, viena kg vērtībā

Augums: no 100 līdz 199 cm viena centimetra vērtībā

Soļa garums: no 30 līdz 120 cm viena centimetra vērtībā

no -10 °C līdz +40 °C/no 30% līdz 85% relatīvā mitruma

Apmēram 78,0 (plat.) x 33,0 (augst.) x 10,0 (augst.) mm

(Pogu zona: apmēram 11,0 mm)

Apmēram 25 g (ar bateriju)

Aktivitātes mēritājs, siksnīņa, stiprinājums, 3 V litija CR2032 tipa

baterija un lietošanas instrukcija

Šīs specifikācijas var tikt mainītas bez iepriekšēja brīdinājuma. Šis „OMRON” izstrādājums ir ražots atbilstoši stingrai „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.” (Japāna) kvalitātes nodrošināšanas sistēmai.

\* Jaunas baterijas darbības ilgums aprēķināts atbilstīgi „OMRON” pārbaudēm.



Ⓛ „OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.” šim izstrādājumam nodrošina divu gadu garantiju kopš iegādes datuma. Garantija neattiecas uz bateriju, iepakojumu un/vai jebkādiem lietotāja nepareizas lietošanas izraisītiem bojājumiem (piemēram, nometšanu vai nepareizu lietošanu). Izstrādājumi, kas iesniegti reklamācijai, tiks nomainīti tikai tad, ja tiks uzrādīts rēķina/čeka oriģināls.

**CE** CE marķējums attiecas uz atbilstību ES EMS direktīvai



**Bateriju utilizācija – EK direktīva 2008/12/EK**

Baterijas nav parastie sadzīves atkritumi. Vecās baterijas jānodod publiskos atkritumu savākšanas punktos savā pašvaldībā vai visur tur, kur tiek pārdotas attiecīgā tipa baterijas.



**Elektrisko un elektronisko ierīču utilizācija – EK direktīva 2002/96/EK**

Šo izstrādājumu nedrīkst izmest sadzīves atkritumos; tas ir jānodod savākšanas punktā elektrisko un elektronisko ierīču otrreizējai pārstrādei. Papildinformācija saņemama savā pašvaldībā, pašvaldības komunālajā dienestā vai veikalā, kur iegādājāties izstrādājumu.



#### **Totalt antall forbrente kalorier/tid**

Viser totalt antall kalorier (hvilemetabolisme + aktivitetskalorier) som er forbrent mellom midnatt og nå.

#### **Aktivitetskalorier/forbrent fett**

Viser antall kalorier som er forbrent under fysisk aktivitet, for eksempel kontorarbeid, mellom midnatt og nå, og mengden forbrent fett.

#### **Treningsskritt**

Viser antall skritt som er gått med 3 MET (metabolske ekvivalenter) eller mer i en uke, og den ukentlige totale treningsmengden.

#### **MET (metabolske ekvivalenter)**

Angir treningsintensiteten i forhold til intensiteten som brukes ved hvile. Når vi hviler i sittende stilling, bruker vi i gjennomsnitt 1 MET, når vi går med normal hastighet (4 km/t), bruker vi 3 MET.

#### **Turskritt**

I tillegg til antall normale skritt viser dette totalt antall skritt og antall dager. Dette kan nullstilles når som helst og er nyttig når du skal telle antall skritt over en bestemt avstand eller i en bestemt periode.

#### **Om batteriparingsfunksjonen**

For å spare batteriet slås lyset i displayet av hvis du ikke trykker på noen av knappene i 5 minutter eller mer. Produktet vil imidlertid fremdeles telle antall skritt. Trykk på ▲, ● eller ▼ for å slå på lyset i displayet igjen.



### Om sikkerhet

Symboler og definisjoner:

 **OBS!** Feil bruk kan føre til personskade eller skade på eiendom.

#### **OBS!**

- Ikke se på displayet mens du jogger. Stopp alltid på et sted der det er trygt å stoppe før du sjekker displayet.
- Kontakt lege eller annet helsepersonell før du starter et vektreduksjons- eller treningsprogram.
- Oppbevar produktet utilgjengelig for små barn.
- Ta alltid en pause hvis du føler deg sliten eller får smerter mens du trener. Hvis smertene eller ubehaget vedvarer, må du avbryte treningen med det samme og oppsøke lege.
- Oppsøk lege umiddelbart hvis et lite barn svelger batteriet, batteridekselet eller skruen.
- Ikke sleng produktet rundt mens du holder i snoren. Dette kan skade noen.
- Ikke legg produktet i baklommen på en shorts eller bukse. Det kan bli skadet hvis du setter deg og det fremdeles ligger i lommen.
- Hvis du får batterivæske i øynene, må du skylle dem med en gang med rikelige mengder rent vann. Oppsøk lege umiddelbart.
- Hvis du får batterivæske på huden eller klærne, må du skylle med rikelige mengder rent vann med det samme.
- Batteriene må settes inn på riktig måte (riktig polaritet).
- Bruk alltid den angitte batteritypen.
- Et brukt/flatt batteri må byttes ut med det samme.
- Ta batteriet ut av produktet når det er lenge til du skal bruke det igjen (cirka 3 måneder eller mer).
- Ikke kast batteriet inn i åpne flammer, det kan eksplodere.



**NO Situasjoner der det ikke alltid er mulig å telle skrittene nøyaktig:**

**Uregelmessige bevegelser**

- Hvis produktet er plassert i en veske som beveger seg uregelmessig.
- Hvis produktet henger fra midjen eller en veske.

**Ujevnt tempo**

- Hvis du subber med føttene, bruker sandaler osv.
- På folksomme steder der du ikke kan gå i jevnt tempo.

**Kraftig vertikal bevegelse eller vibrasjon.**

- Når du reiser deg opp og/eller setter deg.
- Når du driver med annen fysisk aktivitet enn gåing.
- Når du går opp eller ned trapper eller en bratt bakke.
- Når det er en vertikal eller horisontal vibrasjon i et fremkommiddel i bevegelse, for eksempel sykkel, bil, tog eller buss.

**Når du går svært sakte**

**Merk:**

For å unngå at skritt som ikke inngår i gåturen telles, vises ikke antall skritt du går i de 4 første sekundene. Hvis du fortsetter å gå i mer enn 4 sekunder, vises antall skritt i de første 4 sekundene samtidig med at resten av skrittene telles.




**NO Tekniske data**


Produktnavn	Calori Scan
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Strømforsyning	3 V litiumbatteri av typen CR2032
Batteriets levetid	Cirka 6 måneder* (når produktet brukes i 12 timer om dagen)
	<b>Merk:</b> Det medfølgende batteriet er et testbatteri. Dette batteriet kan være kortere enn 6 måneder.
Måleområde	Skrutt 0–999.999 skritt Avstand 0,0–999,9 km Totalt antall forbrente kalorier 0–59.999 kcal Ukens totale treningsmengde 0,0–999,9 trening Treningsskritt 0–999.999 skritt Forbrent fett 0,0–999,9 g Aktivitetskalorier 0–59.999 kcal Turskritt 0–999.999 skritt Turddager 1–9999 dager Klokke 0:00–23:59 1–7 dager
Minnekapasitet	Dato: 1. januar 2010 til 31. desember 2040
Innstillingsområde	Klokke: 0:00–23:59 (24-timersformat) Fødselsdato: 1. januar 1900 til 31. desember 2040 Kjønn: Mann/kvinne Vekt: 30–136 kg i trinn på 1 kg Høyde: 100–199 cm i trinn på 1 cm Skrittlengde: 30–120 cm i trinn på 1 cm
Temperatur/ fuktighet ved bruk	-10–+40 °C/30–85 % RH
Utvendige mål	Cirka 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (H) mm (Knappefelt: cirka 11,0 mm)
Vekt	Cirka 25 g (inkludert batteri)
Innhold	Aktivitetmåler, snor, klemme, 3 V litiumbatteri av typen CR2032 og bruksanvisning


Disse spesifikasjonene kan endres uten varsel. Dette OMRON-produktet er produsert i henhold til det strenge kvalitetssystemet til OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Levetiden til et nytt batteri er basert på testing utført av OMRON.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garanterer for dette produktet i 2 år etter innkjøpsdatoen. Garantien omfatter ikke batteri, emballasje og/eller skader (uansett art) som følge av feil bruk (for eksempel å miste enheten i bakken eller fysisk misbruk) som er forårsaket av brukeren. Reklamerte produkter vil bare bli erstattet hvis original faktura/kvittering kan fremvises.

 **CE** CE-merket angir samsvar med EU-direktivet om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

 **Direktiv 2008/12/EF om kassering av batterier**  
Batterier er ikke en del av det vanlige husholdningsavfallet. Batterier må innleveres til et kommunalt innsamlingssted eller til steder som selger den aktuelle batteritypen.

 **Direktiv 2002/96/EF om kassering av elektrisk og elektronisk utstyr**  
Dette produktet må ikke håndteres som vanlig husholdningsavfall, det må innleveres til et gjenvinningssted for elektrisk og elektronisk utstyr. Kontakt kommunen, de kommunale avfallstjenestene eller forhandleren der du kjøpte produktet for å få mer informasjon.



**PL Suma spalonych kalorii/Wyświetlenie godziny**

Wyświetla sumę spalonych kalorii (kalorii z metabolizmu w stanie spoczynku + aktywności fizycznej) od północy aż do bieżącej godziny.

**Wyświetlenie kalorii podczas aktywności fizycznej/spalonego tłuszczu**

Wyświetla liczbę spalonych kalorii podczas aktywności fizycznej, takiej jak praca biurowa, od północy aż do bieżącej godziny, oraz ilość spalonego tłuszczu.

**Suma kroków ćwiczenia**

Wyświetla liczbę kroków przy obciążeniu 3 MET lub większym podczas jednego tygodnia oraz sumę kroków ćwiczenia w tygodniu.

**MET (równoważnik metaboliczny)**

Służy do pomiaru natężenia wysiłku w stosunku do natężenia podczas spoczynku. Siedzenie to przeciętne obciążenie wynoszące 1 MET, a chodzenie w normalnym tempie (4 km/h) to obciążenie wynoszące 3 MET.

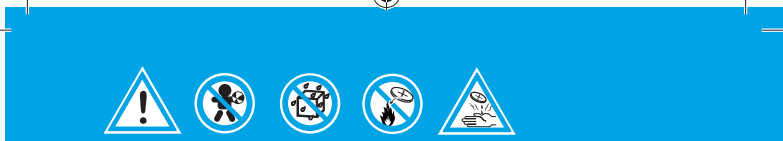
**Kroki w cyklu**

Oprócz wyświetlenia ilości kroków wyświetla sumę kroków oraz liczbę dni. Może być skasowane w każdej chwili i jest przydatne do zliczania liczby kroków na danej odległości lub w czasie.

**Funkcja oszczędzania energii baterii**

W celu oszczędzania energii baterii wyświetlacz urządzenia zostanie wyłączony, jeśli w ciągu 5 minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk. Jednak urządzenie będzie nadal monitorować liczbę kroków.

Naciśnij przycisk ▲, ● lub ▼, aby ponownie włączyć wyświetlacz.



#### **PL Uwagi dotyczące bezpieczeństwa**

Poniżej zamieszczono listę symboli i definicji:

**⚠ Przewaga:** Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzeń mienia.

#### **⚠ Przewaga:**

- Nie należy spoglądać na wyświetlacz podczas biegania. Przed sprawdzeniem wyświetlacza należy zawsze zatrzymać się w bezpiecznym miejscu.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zmniejszania wagi należy skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
- W razie zmęczenia lub wystąpienia bólu podczas ćwiczeń należy zawsze odpocząć. Jeżeli ból i uczucie dyskomfortu nie ustępują, należy przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- Jeżeli zdarzy się, że małe dziecko połknie baterię, pokrywę baterii lub śrubę, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie wolno machać urządzeniem, trzymając je za pasek. Może to spowodować uszkodzenia ciała.
- Nie wolno wkładać urządzenia do tylnej kieszeni krótkich spodenek ani spodni. Włożone do kieszeni, może ulec uszkodzeniu podczas siadania.
- Jeżeli płyn z baterii dostanie się do oczu, należy natychmiast przemyć je dużą ilością czystej wody. Należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Jeżeli płyn z baterii dostanie się na skórę lub ubranie, należy natychmiast przemyć je dużą ilością czystej wody.
- Nie wolno wkładać baterii biegunami skierowanymi w niewłaściwą stronę.
- Należy zawsze stosować wskazany typ baterii.
- Należy natychmiast wymienić zużytą baterię na nową.
- Z urządzenia, które nie będzie używane przez dłuższy czas (około 3 miesięcy lub dłużej) zawsze należy wyjąć baterię.
- Nie wolno wrzucać baterii do ognia, ponieważ może wybuchnąć.

**PL** Sytuacje powodujące niedokładne zliczanie liczby kroków

**Nieregularny ruch:**

- W przypadku umieszczenia urządzenia w torbie, która porusza się niemiarowo.
- Gdy urządzenie jest zawieszona na pasie lub torbie.

**Nieregularny rytm chodu:**

- W przypadku powłóczenia nogami lub noszenia luźnych sandałów itd.
- Gdy nie można iść w stałym rytmie w zatłoczonych miejscach.

**Nadmierny ruch w pionie lub wibracja:**

- Podczas wstawania i/lub siadania.
- Podczas uprawiania innego sportu niż chód.
- Podczas wchodzenia lub schodzenia ze schodów albo wchodzenia na strome wzniesienie.
- W przypadku występowania pionowej lub poziomej wibracji w trakcie jazdy rowerem, samochodem, pociągiem lub autobusem.

**Podczas bardzo wolnego chodzenia.**

**Uwaga:**

Aby uniknąć zliczania kroków, które nie są częścią chodu, urządzenie nie wyświetla liczby kroków przez pierwsze 4 sekundy chodu. W przypadku chodu trwającego dłużej niż 4 sekundy urządzenie wyświetla liczbę kroków podczas pierwszych 4 sekund oraz kontynuuje zliczanie.


**PL Dane techniczne**


Nazwa produktu	Calori Scan
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Źródło zasilania	Bateria litowa 3 V typu CR2032
Żywotność baterii	Okolo 6 miesięcy* (podczas stosowania przez 12 godzin dziennie) <b>Uwaga:</b> Dostarczona bateria jest przeznaczona do użytku próbnego. Ta bateria wyczerpie się w ciągu 6 miesięcy.
Zakres pomiaru	Kroki Od 0 do 999 999 kroków Przebyta odległość Od 0,0 do 999,9 km Suma spalonych kalorii Od 0 do 59 999 kcal Tygodniowa suma ćw. Od 0,0 do 999,9 ćw. Suma kroków ćwiczenia Od 0 do 999 999 kroków Spalony tłuszcz Od 0,0 do 999,9 g Kalorie podczas aktywności fizycznej Od 0 do 59 999 kcal Kroki w cyklu Od 0 do 999 999 kroków Dni w cyklu Od 1 do 9999 dni Godzina Od 0:00 do 23:59 Od 1 do 7 dni
Pojemność pamięci	Data: od 1 stycznia 2010 r. do 31 grudnia 2040 r.
Zakres ustawień	Godzina: od 0:00 do 23:59 (wyświetlacz 24-godzinny) Data urodzenia: od 1 stycznia 1900 r. do 31 grudnia 2040 r. Płeć: mężczyzna/kobieta Masa ciała: od 30 do 136 kg, wielokrotność 1 kg Wzrost: od 100 do 199 cm, wielokrotność 1 cm Długość kroku: od 30 do 120 cm, wielokrotność 1 cm
Temperatura/ wilgotność pracy	od -10°C do +40°C/od 30 do 85% wilgotności wzgl.
Wymiary	około 78,0 (szer.) x 33,0 (wys.) x 10,0 (gl.) mm (Obszar przycisku: około 11,0 mm)
Masa	Okolo 25 g (z baterią)
Zawartość	Monitor aktywności, pasek, zatrzask, bateria litowa 3 V typu CR2032 i instrukcja obsługi


Niniejsze specyfikacje mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Niniejszy produkt firmy OMRON został wyprodukowany w ścisłym systemie kontrolowania jakości, opracowanym przez firmę OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japonia.



\* Nowa żywotność baterii n podstawie testów firmy OMRON.





 Firma OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. udziela na ten produkt gwarancji na 2 lata od daty zakupu. Gwarancja nie obejmuje baterii, opakowania ani szkód powstałych na skutek niewłaściwego użytkowania (np. upuszczenia), spowodowanych przez użytkownika. Wadliwe produkty zostaną wymienione tylko po zwróceniu urządzenia wraz z oryginalną fakturą lub paragonem.

 **Znak CE oznacza zgodność z dyrektywą EMC Unii Europejskiej**

 **Utylizacja baterii zgodnie z dyrektywą WE 2008/12/WE**  
Baterie nie są zaliczane do odpadów gospodarstwa domowego. Należy oddać baterie do miejsca zbiórki, wyznaczonego przez samorząd lub punktu sprzedaży baterii określonego rodzaju.



 **Utylizacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych zgodnie z dyrektywą WE 2002/96/WE**  
Niniejszy produkt nie jest zaliczany do odpadów gospodarstwa domowego i należy go przekazać do miejsca zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych w celu recyklingu. Więcej informacji można uzyskać od organizacji samorządowych, zakładów utylizacji odpadów oraz od sprzedawcy produktu.



**(PT) Total de calorias gastas/Apresentação de tempo**

Apresenta o número total de calorias (metabolismo em repouso + metabolismo em actividade) gastas entre a meia-noite e a hora actual.

**Apresentação de calorias gastas/gordura queimada em actividade**

Apresenta o número de calorias gastas durante actividades físicas, como o trabalho no escritório, entre a meia-noite e a hora actual, bem como a quantidade de gordura queimada.

**Passos durante o exercício**

Apresenta o número de passos dados em 3 MET ou mais durante uma semana e o Ex (exercício) total semanal.

**MET (Equivalentes metabólicos)**

Indicam a intensidade do exercício como razão da intensidade durante o repouso. Em média, durante o repouso, utilizamos 1 MET; ao caminhar a um ritmo normal (4 km/h), utilizamos 3 MET.

**Passos do percurso**

Além da contagem de passos normal, apresenta o número total de passos e o número de dias. Esta função pode ser redefinida em qualquer momento e é útil para contar o número de passos utilizados ao longo de uma determinada distância ou durante um determinado período.

**Acerca da função de poupança de energia da pilha**

Para poupar energia da pilha, o visor da unidade desliga-se se não forem premidos quaisquer botões durante mais de 5 minutos. Porém, a unidade continua a contar os seus passos.

Prima os botões ▲, ● ou ▼ para voltar a ligar o visor.



**PT) Notas sobre segurança**

Símbolos e definições:

**⚠ Cuidado:** A utilização inadequada pode conduzir a ferimentos ou danos materiais.

**⚠ Cuidado:**

- Não olhe para o visor enquanto pratica jogging. Pare sempre em locais onde seja seguro fazê-lo antes de consultar o visor.
- Contacte o seu médico ou fornecedor de cuidados de saúde antes de iniciar um programa de perda de peso ou exercício.
- Mantenha a unidade fora do alcance das crianças.
- Descanse sempre um pouco, caso se sinta fatigado ou sinta dores durante o exercício. Caso a dor ou o desconforto persistam, pare imediatamente o exercício e consulte um médico.
- Se uma criança ingerir a pilha, a tampa do compartimento da pilha ou o parafuso, consulte imediatamente um médico.
- Não balance a unidade pela correia. Balançar a unidade enquanto segura a correia poderá provocar ferimentos.
- Não coloque a unidade no bolso traseiro das calças ou calções. Poderá sofrer danos se se sentar enquanto a unidade estiver no seu bolso.
- Se o líquido da pilha entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com água limpa em abundância. Consulte imediatamente um médico.
- Se o líquido da pilha entrar em contacto com a pele ou vestuário, lave imediatamente com água limpa em abundância.
- Não insira a pilha com os pólos invertidos.
- Utilize sempre uma pilha do tipo indicado.
- Substitua imediatamente uma pilha gasta por outra nova.
- Remova a pilha da unidade quando não pretender utilizá-la por um longo período de tempo (aproximadamente 3 meses ou mais).
- Não atire a pilha para o fogo, pois poderá explodir.



**(PT) Casos em que a unidade poderá não contar os passos com precisão**

**Movimento irregular**

- Quando a unidade se encontra numa mala que se move de forma irregular.
- Quando a unidade está pendurada na sua cintura ou numa mala.

**Ritmo de caminhada irregular**

- Quando arrasta os pés ou utiliza sandálias, etc.
- Quando não consegue caminhar a um ritmo constante numa área movimentada.

**Movimento vertical excessivo ou vibração**

- Quando se levanta e/ou senta.
- Quando pratica um desporto que não a caminhada.
- Quando sobe ou desce escadas ou numa inclinação íngreme.
- Onde haja vibração vertical ou horizontal num veículo em movimento tal como uma bicicleta, um carro, um comboio ou um autocarro.

**Quando caminha muito lentamente**

**Nota:**

De modo a evitar a contagem de passos que não façam parte de uma caminhada, a unidade não apresenta a contagem de passos durante os primeiros 4 segundos de caminhada. Se caminhar durante mais de 4 segundos, apresenta a contagem de passos relativa aos primeiros 4 segundos e continua a contar.



**(PT) Dados técnicos**

Nome do produto	Calori Scan																				
Tipo	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Alimentação	Pilha de lítio de 3 V de tipo CR2032																				
Duração da pilha	Aprox. 6 meses* (quando utilizada durante 12 horas por dia) <b>Nota:</b> A pilha fornecida destina-se a testar o aparelho. Esta pilha pode descarregar num espaço de 6 meses.																				
Alcance de medição	<table border="0"> <tr> <td>Passos</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Distância percorrida</td> <td>0,0 a 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Total de calorías gastas</td> <td>0 a 59.999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Quantidade de Ex (exercício) da semana</td> <td>0,0 a 999,9 Ex</td> </tr> <tr> <td>Passos de Ex (exercício)</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Gordura queimada</td> <td>0,0 a 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Calorias gastas em actividade</td> <td>0 a 59.999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Passos do percurso</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Dias do percurso</td> <td>1 a 9.999 dias</td> </tr> <tr> <td>Horas</td> <td>0:00 a 23:59</td> </tr> </table>	Passos	0 a 999.999 passos	Distância percorrida	0,0 a 999,9 km	Total de calorías gastas	0 a 59.999 kcal	Quantidade de Ex (exercício) da semana	0,0 a 999,9 Ex	Passos de Ex (exercício)	0 a 999.999 passos	Gordura queimada	0,0 a 999,9 g	Calorias gastas em actividade	0 a 59.999 kcal	Passos do percurso	0 a 999.999 passos	Dias do percurso	1 a 9.999 dias	Horas	0:00 a 23:59
Passos	0 a 999.999 passos																				
Distância percorrida	0,0 a 999,9 km																				
Total de calorías gastas	0 a 59.999 kcal																				
Quantidade de Ex (exercício) da semana	0,0 a 999,9 Ex																				
Passos de Ex (exercício)	0 a 999.999 passos																				
Gordura queimada	0,0 a 999,9 g																				
Calorias gastas em actividade	0 a 59.999 kcal																				
Passos do percurso	0 a 999.999 passos																				
Dias do percurso	1 a 9.999 dias																				
Horas	0:00 a 23:59																				
Capacidade de memória	1 a 7 dias																				
Intervalo de definição	Data: 1 de Janeiro de 2010 a 31 de Dezembro de 2040 Tempo: 0:00 a 23:59 (relógio de 24 horas) Data de nascimento: 1 de Janeiro de 1900 a 31 de Dezembro de 2040 Sexo: masculino/feminino Peso: 30 a 136 kg em intervalos de 1 kg Altura: 100 a 199 cm em intervalos de 1 cm Amplitude da passada: 30 a 120 cm em intervalos de 1 cm																				
Temperatura de funcionamento/ humidade	-10°C a +40 °C/30 a 85% HR																				
Dimensões externas	Aprox. 78,0 (L) x 33,0 (A) x 10,0 (A) mm (Área dos botões: aprox. 11,0 mm)																				
Peso	Aprox. 25 g (incluindo a pilha)																				
Conteúdo	Monitor de actividade física, Correia, Gancho, Pilha de lítio de 3 V do tipo CR2032 e Manual de instruções																				

Estas especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Este produto OMRON é fabricado de acordo com o rigoroso sistema de qualidade da OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japão.

\* Duração da pilha nova baseada em testes da OMRON.

**(PT)** A OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. atribui a este produto uma garantia de 2 anos a partir da data de aquisição. A garantia não abrange a pilha, a embalagem e/ou danos de qualquer tipo resultantes de manuseamento incorrecto (como deixar cair o aparelho ou não o utilizar correctamente) por parte do utilizador. Em caso de reclamação, os produtos só serão substituídos se devolvidos juntamente com a factura/tação original.



A marca CE refere-se à conformidade com a Directiva da UE relativa a EMC



**Eliminação da pilha de acordo com a directiva CE 2008/12/EC**

As pilhas não fazem parte do lixo doméstico normal. Deve colocar as pilhas num ecoponto municipal ou em qualquer ponto de venda de pilhas do mesmo tipo.



**Eliminação de dispositivos eléctricos e electrónicos de acordo com a directiva CE 2002/96/EC**

Este produto não deve ser tratado como lixo doméstico normal, mas sim colocado num ecoponto para reciclagem de dispositivos eléctricos e electrónicos. Para obter mais informações, consulte a administração local, os serviços de eliminação de resíduos municipais ou o vendedor onde adquiriu o produto.

**Ⓜ Total calorii arse/Afișaj timp**

Afișează numărul total de calorii (Metabolism de repaus + Calorii arse pe durata activităților) arse în timpul miezului nopții și momentului actual.

**Afișaj calorii arse/Grăsimi arse pe durata activităților**

Afișează numărul kaloriilor arse în timpul activității fizice, cum ar fi lucrul la oficiu, în timpul miezului nopții și momentului actual, și cantitatea grăsimilor arse.

**Pași de exercițiu**

Afișează numărul de pași efectuați la 3 MET sau mai mulți într-o săptămână și numărul total de Ex efectuate săptămânal.

**MET (Echivalenți metabolici)**

Indică intensitatea exercițiilor în raport cu intensitatea utilizată în repaos. În mediu, atunci când suntem în repaos, noi utilizăm 1 MET, iar atunci când mergem la pas normal (4 km/h), noi utilizăm 3 MET.

**Pași ușori**

Suplimentar la numărul normal de pași, acesta afișează numărul total de pași și numărul de zile. Acest aparat poate fi resetat în orice moment și este util pentru numărarea pașilor efectuați pe o anumită distanță sau perioadă.

**Despre funcția de economisire a energiei**

Pentru a economisi energia, afișajul unității se va opri dacă niciun buton nu este apăsat mai mult de 5 minute. Totuși, aparatul va continua să monitorizeze numărul pașilor dvs.

Apăsați butonul ▲, ● sau ▼ pentru a porni din nou afișajul.



### RO Note de securitate

Simbolurile și definițiile sunt după cum urmează:

**⚠️ Atenție:** Utilizarea incorectă poate duce la leziuni sau pagube materiale.

#### **⚠️ Atenție:**

- Nu vă uitați la afișaj atunci când faceți jogging. Înainte de a verifica afișajul, întotdeauna opriți-vă acolo unde este sigur de a face acest lucru.
- Contactați-vă medicul sau furnizorul de servicii de sănătate înainte de a începe un program de exerciții fizice sau de reducere a greutateții.
- Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor mici.
- Întotdeauna faceți o pauză dacă vă simțiți obosit sau simțiți durere în timp ce faceți exerciții. În cazul în care durerea sau disconfortul persistă, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic.
- În cazul în care un copil înghite bateria, capacul bateriei sau șurubul, consultați imediat un medic.
- Nu balansați aparatul în apropierea curelei. Balansarea aparatului în timp ce țineți cureaua poate cauza o leziune.
- Nu puneți aparatul în buzunarul de la spate al șortului sau pantalonilor. El se poate deteriora dacă vă așezați în timp ce aparatul este încă în buzunarul dvs.
- Dacă electrolitul bateriei intră în contact cu ochii, clătiți imediat cu apă curată din abundență. Consultați imediat un medic.
- Dacă electrolitul bateriei intră în contact cu pielea sau cu îmbrăcămintea, clătiți imediat cu apă curată din abundență.
- Nu introduceți bateria cu polaritatea inversată.
- Utilizați întotdeauna tipul de baterie indicat.
- Înlocuiți imediat bateria uzată cu o baterie nouă.
- Scoateți bateria din aparat când nu intenționați să-l utilizați pentru o perioadă mai lungă de timp (aproximativ 3 luni sau mai mult).
- Nu aruncați bateria în foc deoarece poate exploda.

**Ⓜ️ Cazuri în care este posibil ca aparatul să nu poată număra pașii cu precizie**

**Mișcare neregulată**

- Atunci când aparatul este pus într-o pungă care se mișcă în mod neregulat.
- Când aparatul este agățat de talie sau de geantă.

**Ritm de mers inconsecvent**

- Când mergeți târșăit sau purtați sandale etc.
- Când nu puteți merge într-un ritm consecvent într-o zonă aglomerată.

**Mișcare excesivă pe verticală sau vibrații**

- Când stați în picioare și/sau sunteți așezat.
- Când faceți sport, altul decât mersul pe jos.
- Când urcați sau coborâți trepte sau pe o pantă abruptă.
- Când există vibrații verticale sau orizontale într-un vehicul aflat în mișcare, de exemplu, pe bicicletă, într-o mașină, în tren sau în autobuz.

**Când mergeți foarte încet**

**Notă:**

Pentru a evita numărarea pașilor care nu fac parte din mers, aparatul nu afișează numărul pașilor pentru primele 4 secunde de mers. Dacă continuați să mergeți mai mult de 4 secunde, acesta va afișa numărul pașilor pentru primele 4 secunde și apoi va continua numărarea.

### **RO** Date tehnice

Denumire produs	Calori Scan
Tip	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Sursă de alimentare	Baterie cu litiu de 3 V tip CR2032
Durata de viață a bateriei	Aprox. 6 luni* (când este utilizată 12 ore pe zi) <b>Notă:</b> Bateria furnizată are numai rol de testare. Această baterie se poate epuiza în 6 luni.
Domeniu de măsurare	Pași de la 0 la 999.999 pași Distanța parcursă de la 0.0 la 999.9 km Total calorii arse de la 0 la 59.999 kcal Cantitatea de Ex efectuate săptămânal de la 0.0 la 999.9 Ex Pași Ex de la 0 la 999.999 pași Grăsimi arse de la 0.0 la 999.9 g Calorii arse pe durata activităților de la 0 la 59.999 kcal Pași ușori de la 0 la 999.999 pași Zile călătorie de la 1 la 9.999 zile Temp de la 0:00 la 23:59
Capacitate de memorare	de la 1 la 7 zile
Domeniu de setare	Data: de la 1 ianuarie 2010 până la 31 decembrie 2040 Temp: de la 0:00 la 23:59 (afișaj de 24 de ore) Data nașterii: de la 1 ianuarie 1900 la 31 decembrie 2040 Sexul: Masculin/Feminin Greutatea: de la 30 la 136 kg în unități a câte 1 kg Înălțimea: de la 100 la 199 cm în unități a câte 1 cm Lungimea pasului: de la 30 la 120 cm în unități a câte 1 cm
Temperatura de manipulare/ umiditatea	-10°C – +40°C / 30 – 85% RH
Dimensiuni externe	Aprox. 78.0(W) x 33.0(H) x 10.0(H) mm (Zona butonului: aprox. 11,0 mm)
Greutate	Aprox. 25 g (inclusiv bateria)
Conținut	Monitor de activitate, curea, clemă, baterie cu litiu CR2032 de 3 V și manual de utilizare

Aceste specificații se pot modifica fără notificare prealabilă. Acest produs OMRON este fabricat strict sub sistemul de calitate al OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japonia.

\*Durata de viață a bateriei noi se bazează pe testele OMRON.




# OMRON


® OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantează acest produs 2 ani de la data achiziției. Garanția nu acoperă bateria, ambalajul și/sau deteriorări de orice fel, datorate utilizării defectuoase (de exemplu, cădere sau manipulare fizică eronată) cauzate de către utilizator. Produsele reclamate vor fi înlocuite numai însoțite de factura sau bonul de casă original.

**CE** Marca CE face referire la conformitatea cu Directiva UE privind CEM (compatibilitatea electromagnetică)

**EU** **Directiva CE 2008/12/CE privind eliminarea bateriilor uzate**  
Bateriile nu sunt o parte din deșeurile dvs. menajere obișnuite. Dvs. trebuie să returnați bateriile în punctul de colectare public al municipalității dvs. sau undeva unde bateriile de acest tip pot fi vândute.



**Directiva CE 2002/96/CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice**  
Acest produs nu este destinat utilizării în calitate de deșeu menajer, însă trebuie returnat unui punct de colectare pentru reciclarea deșeurilor de echipamente electrice și electronice. Mai multe informații sunt disponibile la municipalitatea dvs., serviciile de evacuare a deșeurilor sau comercianțul care v-a vândut produsul dvs.





**(SL) Porabljene kalorije skupaj/prikaz časa**

Prikaže število vseh porabljenih kalorij (bazalni metabolizem v mirovanju + med aktivnostjo porabljene kalorije), porabljenih med polnočjo in trenutnim časom.

**Kalorije, porabljene med aktivnostjo/zaslon za prikaz porabe maščob**

Prikaže število vseh kalorij, porabljenih med fizično aktivnostjo, kot je npr. pisarniško delo, porabljenih med polnočjo in trenutnim časom ter količino porabljenih maščob.

**Koraki med vadbo**

Prikaže število korakov pri 3 ali več MET-ih v enem tednu in število vseh prehojenih korakov v enem tednu.

**MET (metabolični ekvivalent)**

Intenzivnost vadbe prikaže v razmerju z intenzivnostjo med počitkom. Med sedenjem porabimo v povprečju 1 MET, medtem ko porabimo pri hoji pri normalni hitrosti (4 km/h) 3 MET-e.

**Prehojeni koraki**

Poleg običajnega štetja korakov prikaže tudi skupno število korakov in število dni. To lahko kadar koli ponastavite, uporabno pa je za štetje števila prehojenih korakov določene razdalje ali v določenem časovnem obdobju.

**O funkciji varčevanja z baterijo**

Zaradi varčevanje z baterijo se bo zaslon enote ugasnil, če več kot 5 minut ne pritisnete nobenega gumba. Enota bo nadaljevala s štetjem korakov. Pritisnite gumb ▲, ● ali ▼ za ponovni vklop zaslona.





### Varnostna opozorila

Simboli in definicije:

 **Opozorilo:** nepravilna uporaba lahko privede do osebnih poškodb ali poškodb imetja.

#### **Opozorilo:**

- med tekom nikoli ne glejte na zaslon. Pred preverjanjem zaslona se vedno ustavite na varnem mestu.
- preden začnete s programom za zmanjšanje telesne mase ali s programom vadbe, se posvetujte z zdravnikom ali zdravstvenim delavcem.
- enoto hranite izven dosega majhnih otrok.
- vedno si odpočijte, če se med vadbo počutite utrujene ali občutite bolečino. Če se bolečina ali neugodje nadaljuje, takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- če majhen otrok pogoltne baterijo, pokrovček za baterijo ali vijak, se takoj posvetujte z zdravnikom.
- enote ne vihtite na jermenčku. Vihtenje enote na jermenčku lahko povzroči poškodbo.
- enote ne shranjujte v zadnji žep kratkih hlač ali hlač. Če sedete na enoto, jo lahko poškodujete.
- v primeru stika baterijske tekočine z očmi jih nemudoma sperite z obilico čiste vode in se nemudoma posvetujte z zdravnikom.
- v primeru stika baterijske tekočine s kožo ali obleko ju takoj sperite z obilico čiste vode.
- baterije ne vstavite, če sta pola baterije obrnjena v napačno smer.
- vedno uporabite navedeno vrsto baterije.
- iztrošeno baterijo takoj zamenjajte z novo.
- če enote ne boste uporabljali dlje časa (približno 3 mesece ali več), iz nje odstranite baterijo.
- baterije ne mečite v ogenj, ker bi jo lahko razneslo.



**SL** Primeri, v katerih enota morda ne bo natančno štela korakov

**Neenakomerno premikanje:**

- enota je v torbi, katere premikanje ni enakomerno.
- če enota visi obešena z vašega pasu ali torbe.

**Nedosleden ritem hoje**

- kadar se prestopate ali nosite sandale ipd.
- kadar v gneči ne morete hoditi v enakomernem ritmu.

**Čezmerno premikanje ali tresenje v navpični smeri**

- ko vstanete in/ali sedete.
- pri športnih aktivnostih, ki ne vključujejo hoje.
- pri vzpenjanju ali sestopanju po stopnicah z velikim nagibom.
- kjer so prisotni navpični ali vodoravni tresljaji zaradi premikanja vozila, kot je kolo, avtomobil, vlak ali avtobus.

**Pri zelo počasni hoji.**

**Opomba:**

da bi se izognili številu korakov, ki niso sestavni del hoje, enota ne prikazuje števila korakov, ki jih opravite prve štiri sekunde hoje. Če s hojo nadaljujete več kot 4 sekunde, enota prikaže število korakov za prve 4 sekunde in nato nadaljuje s štejem.

**SL Tehnični podatki:**

Ime izdelka  
Tip  
Napajalna enota  
Življenjska doba baterije

Calori Scan  
HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW  
3-voltna litijeva baterija vrste CR2032  
Pribl. 6 mesecev\* (če napravo uporabljate 12 ur na dan)

**Opomba:** priložena baterija je za poizkusno uporabo. Ta baterija se lahko izprazni v roku 6 mesecev.

Razpon meritev

Koraki 0 do 999.999 korakov  
Prehrojena razdalja 0,0 do 999,9 km  
Porabljene kalorije skupaj 0 do 59.999 kcal  
Skupna tedenska količina vadbe 0,0 do 999,9 vadbe  
Vadbeni koraki 0 do 999.999 korakov  
Porabljene maščobe 0,0 do 999,9 g  
Kalorije, potrošene med aktivnostjo 0 do 59.999 kcal  
Prehrojeni koraki 0 do 999.999 korakov  
Prehrojena razdalja 1 do 9.999 dni  
Čas 0,00 do 23.59

Kapaciteta pomnilnika  
Razpon nastavitvev

1 do 7 dni  
Datum: 1. januar 2010 do 31. december 2040  
Čas: od 0.00 do 23.59 (24-urni prikaz)  
Datum rojstva: 1. januar 1900 do 31. december 2040  
Spol: moški/ženski  
Teža: 30 do 136 kg v korakih po 1 kg  
Višina: 100 do 199 cm v korakih po 1 cm  
Dolžina koraka: 30 do 120 cm v korakih po 1 cm

Delovna temperatura/  
vlažnost  
Zunanje mere


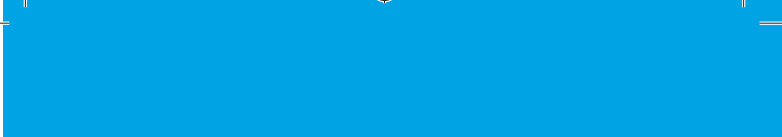
-10 °C do +40 °C/30 do 85 % RV  
Pribl. 78,0 (Š) x 33,0 (V) x 10,0 (D) mm  
(Območje z gumbi: pribl. 11,0 mm)

Teža  
Vsebina


Pribl. 25 g (vključno z baterijo)  
Merilnik telesne aktivnosti, jermenček, zaponka, 3-voltna litijeva baterija tipa CR2032 in priročnik z navodili


Te specifikacije se lahko brez predhodnega opozorila spremenijo. Ta izdelek OMRON je izdelan v okviru strogega sistema za nadzor kakovosti družbe OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Življenjska doba nove baterije temelji na testiranju družbe OMRON.

  
  
**(S)** Družba OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. za ta izdelek zagotavlja garancijo med obdobjem 2 let po datumu nakupa. V to garancijo ni zajete baterija, embalaža in/ali kakršne koli poškodbe, nastale zaradi nepravilne uporabe (kot npr. padec na tla ali fizična zloraba). Zamenjali bomo samo izdelke, katerim boste priložili originalen račun/potrdilo o plačilu.

**CE** Oznaka CE označuje skladnost z evropsko Direktivo o elektromagnetni združljivosti

**EU**  **Baterijo odvrzite v skladu z Direktivo EU 2008/12/ES**  
Baterije niso del običajnih gospodinjskih odpadkov. Baterije morate odvreči v javni zbiralnik baterij ali kamor koli, kjer prodajajo ta določen tip baterije.

 **Električne in elektronske naprave odvrzite v skladu z Direktivo EU 2002/96/ES**  
Ta izdelek ni del običajnih gospodinjskih odpadkov in, zato ga morate odvreči na zbirališče za odlaganje električnih in elektronskih naprav. Nadaljnje informacije so na voljo na vaši občini, občinskih službah za odvoz odpadkov ali pri prodajalcu, kjer ste izdelek kupili.

**SK Zobrazenie celkového počtu spálených kalórií vzhľadom na čas**

Zobrazí sa celkový počet kalórií (bazálny metabolizmus + kalórie spálené pri aktivite), ktoré ste spálili od polnoci.

**Zobrazenie kalórií spálených pri aktivite a spáleného tuku**

Zobrazí sa počet kalórií spálených od polnoci počas fyzickej aktivity ako je napríklad práca v kancelárii, ako aj množstvo spáleného tuku.

**Počet krokov cvičenia**

Zobrazí sa počet krokov prejdenných za týždeň pri intenzite cvičenia 3 METy alebo viac a celkové množstvo cvičenia za týždeň.

**MET (metabolický ekvivalent)**

Predstavuje intenzitu cvičenia v pomere k vynaloženej intenzite v pokoji. Keď sedíme v pokoji, v priemere je to 1 MET, keď kráčaeme normálnym krokom (4 km/h), sú to 3 METy.

**Počet krokov sledovaného úseku**

Okrem bežného merania počtu krokov táto funkcia zobrazuje celkový počet krokov a počet dní. Údaj sa dá kedykoľvek znulovať a funkcia je užitočná na sledovanie počtu krokov vymedzeného úseku vzdialenosti alebo času.

**Funkcia úspory energie batérie**

V záujme úspory energie batérie sa zobrazovanie zariadenia vypne, ak sa dlhšie než 5 minút nestlačí žiadne tlačidlo. Avšak zariadenie aj naďalej sleduje počet prejdenných krokov.

Zobrazenie sa znova obnoví, ak stlačíte ▲, ● alebo ▼.



### SK Poznámky k bezpečnosti

V návode sú použité nasledujúce symboly a definície.

**⚠ Upozornenie:** Nesprávny spôsob použitia môže spôsobiť zranenie alebo škodu na majetku.

#### **⚠ Upozornenie:**

- Počas joggingu nepozerajte na displej. Pred tým, než sa pozriete na displej, zastavte na bezpečnom mieste.
- Pred začatím odčučňovania alebo cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.
- Zariadenie uchovávajte mimo dosahu malých detí.
- Ak pri cvičení pocítite únavu alebo bolesť, vždy si oddýchnite. Ak bolesť alebo nepríjemné pocity pretrvávajú, ihneď ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Ak by malé dieťa prehltilo batériu, kryt batérie alebo skrutku, ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.
- Zariadením na šnúrke nehodajte. Hojdanie zariadením na šnúrke môže spôsobiť zranenie.
- Zariadenie si nedávajte do zadného vrecka krátkych, či dlhých nohavíc. Ak by ste sa posadili so zariadením vo vrecku, mohlo by sa zničiť.
- Ak by sa elektrolyt z batérie dostal do očí, ihneď oči vypláchnite veľkým množstvom čistej vody. Bezodkladne vyhľadajte lekára.
- Ak by elektrolyt z batérie zasiahol pokožku alebo odev, ihneď si zasiahnuté miesto opláchnite veľkým množstvom čistej vody.
- Dbajte na to, aby ste batériu nevložili s nesprávnou orientáciou polarít.
- Využívajte výhradne len určený typ batérie.
- Opatrebovanú batériu bezodkladne vymeríte za novú.
- Ak zariadenie nebudete dlhší čas používať (približne 3 mesiace alebo dlhšie), vyberte z neho batériu.
- Batériu neodhodte do ohňa, pretože môže explodovať.

 **Prípady, kedy zariadenie nemusí spočítavať kroky presne**

**Neobvyklý alebo nepravidelný pohyb**

- Keď sa zariadenie vloží do tašky, ktorá sa nepravidelne pohybuje
- Keď zariadenie visí na páse alebo na taške

**Nestály alebo nezreteľný krok**

- Keď súchate nohami alebo máte obuté sandále
- Keď nemôžete kráčať obvyklým krokom kvôli davu ľudí

**Nadmerný pohyb v zvislom smere alebo otrasy**

- Keď vstávate alebo si sadáte
- Keď sa venujete inému športu než chôdzi
- Keď stúpate alebo schádzate po schodoch alebo po strmom svahu
- Keď ste v pohybujúcom sa vozidle (napr. na bicykli, v aute, vo vlaku alebo v autobuse), kde pôsobia zvislé alebo vodorovné otrasy

**Keď kráčate veľmi pomaly**

**Poznámka:**

Aby sa nezaráтали aj pohyby, ktoré nie sú súčasťou chôdze, zariadenie neuvádza na displeji počet krokov prvých 4 sekúnd chôdze. Ak v chôdzi pokračujete aj dlhšie než 4 sekundy, zobrazí sa počet krokov prvých 4 sekúnd a potom sa ďalej pokračuje v počítaní.

### SK Technické parametre


Názov produktu	Calori Scan
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Napájanie	3V lítiová batéria typu CR2032
Životnosť batérie	Približne 6 mesiacov* (pri využití 12 hodín denne) <b>Poznámka:</b> Batéria, ktorá je súčasťou výbavy, slúži len na skúšku. Táto batéria sa môže opotrebovať do 6 mesiacov.
Rozsah meraní	Počet krokov 0 až 999 999 krokov Prejdená vzdialenosť 0,0 až 999,9 km Celkový počet spálených kalórií 0 až 59 999 kcal Celkové množstvo cvičenia za lýždeň 0,0 až 999,9 Ex Počet krokov cvičenia 0 až 999 999 krokov Množstvo spáleného tuku 0,0 až 999,9 g Kalórie spálené pri aktivite 0 až 59 999 kcal Počet krokov sledovaného úseku 0 až 999 999 krokov Počet dní sledovaného úseku 1 až 9 999 dní Čas 0:00 až 23:59
Kapacita pamäte	1 až 7 dní
Rozsah nastaviteľných zadaní	Dátum: 1. január 2010 až 31. december 2040 Čas: 0:00 až 23:59 (24-hodinový formát zobrazovania) Dátum narodenia: 1. január 1900 až 31. december 2040 Pohlavie: muž/žena Hmotnosť: 30 až 136 kg s prírastkom po 1 kg Výška: 100 až 199 cm s prírastkom po 1 cm Dĺžka kroku: 30 až 120 cm s prírastkom po 1 cm
Prevádzková teplota/vlhkosť	-10°C až +40°C/30% až 85% relat. vlhkosť
Vonkajšie rozmery	cca 78,0 mm (š) x 33,0 mm (v) x 10,0 mm (v) (v oblasti tlačidiel: cca 11,0 mm)
Hmotnosť	Približne 25 g (vrátane batérie)
Obsah výbavy	Monitor aktivity, šnúrka, spona, 3V lítiová batéria typu CR2032 a návod na obsluhu

Uvedené parametre podliehajú zmenám bez oznámenia vopred. Tento produkt OMRON je vyrobený v rámci prísneho systému kvality spoločnosti OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., sídliacej v Japonsku.

\* Údaj o životnosti novej batérie získaný na základe vlastného testovania OMRON





 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. poskytuje na tento produkt 2-ročnú záruku, ktorá začína plynúť dňom nákupu. Záruka sa nevzťahuje na batériu, balenie a/alebo poškodenie, ktoré spôsobí používateľ nesprávnou obsluhou a manipuláciou (ak napríklad zariadenie spadne alebo sa s ním inak zle zaobchádza). Za reklamovaný produkt možno získať náhradu, len ak sa vráti spolu s originálnym dokladom o zaplatení.

 Značka CE predstavuje súlad so smernicou EÚ o elektromagnetickej kompatibilite

 **Smernica 2008/12/ES o batériách a akumulátoroch a použitých batériách a akumulátoroch**

Batérie nie sú súčasťou bežného domáceho odpadu. Batérie sa musia odovzdať v miestnom verejnom zbernom stredisku alebo na miestach, na ktorých sa batérie daného typu predávajú.

 **Smernica 2002/96/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ)**

Tento produkt sa nesmie považovať za bežný domáci odpad, ale sa musí odovzdať v zberných strediskách určených na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Ďalšie informácie získate na miestnom úrade, u poskytovateľa služieb súvisiacich so zneškodňovaním a likvidáciou odpadu alebo u predajcu, u ktorého ste tento produkt kúpili.



#### **Skärmbilden total kaloriförbränning/tid**

Här visas det totala antal kalorier (viloförbränning + aktivitetskalorier) som förbränts mellan midnatt och innevarande klockslag.

#### **Skärmbilden aktivitetskalorier/fettförbränning**

Här visas det antal kalorier som förbränts under fysisk aktivitet, t.ex. kontorsarbete, mellan midnatt och innevarande klockslag, samt mängden fett som förbränts.

#### **Motionssteg**

Här visas det antal steg motsvarande minst 3 MET som tagits på en vecka och veckans totala motionsmängd.

#### **MET ("metabolic equivalents", förbränningsmotsvarigheter)**

Indikerar träningens intensitet i förhållande till intensiteten när vi vilar. I genomsnitt använder vi vid vila 1 MET, och när vi går i normal takt (4 km/h) använder vi 3 MET.

#### **Tursteg**

Utöver den normala stegräkningen visas här det totala antalet steg och antalet dagar. Mätaren kan när som helst nollställas och är användbar när du vill räkna antalet steg för en viss sträcka eller tidsperiod.

#### **Om energisparfunktionen för batteriet**

För att spara på batteriet stängs enhetens skärm av om det går mer än fem minuter utan du trycker på några knappar. Däremot fortsätter enheten att hålla räkningen på dina steg.

Du slår på skärmen igen genom att trycka på någon av knapparna ▲, ● eller ▼.



### SV Om säkerhet

Följande symboler och definitioner används:

**⚠ Varning:** Felaktig användning kan leda till sak- eller personskada.

#### **⚠ Varning:**

- Titta inte på skärmen medan du joggar. Stanna alltid på en säker plats innan du kontrollerar skärmen.
- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktnedknings- eller motionsprogram.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Vila alltid om du blir trött eller får ont medan du tränar. Om smärtan eller obehaget fortsätter bör du omgående sluta träna och rådfråga en läkare.
- Om ett litet barn sväljer batteri, batterilucka eller skruv måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lägg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor. Den kan skadas om du råkar sätta dig medan den är kvar i fickan.
- Om du råkar få batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.
- Om du råkar få batterivätska på huden eller på kläderna ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten.
- Sätt in batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet från enheten om du inte ska använda den under en längre tid (cirka 3 månader eller mer).
- Kasta inte batteriet i öppen eld eftersom det kan explodera.

**SV** Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt

**Oregelbundna rörelser**

- När enheten har placerats i en väska som rör sig oregelbundet.
- När enheten hänger från midjan eller från en väska.

**Om du går i ojämn takt**

- När du hasar med fötterna eller går i sandaler osv.
- När du inte kan gå i jämn takt där det är mycket folk.

**Kraftig vertikal rörelse eller vibration**

- När du reser dig och/eller sätter dig.
- När du utövar andra sporter än att gå.
- När du går uppför eller nerför trappor eller i en brant sluttning.
- När det finns en vertikal eller horisontell vibration i ett rörligt fordon, t.ex. på en cykel, i en bil, på tåg eller i en buss.

**När du går mycket långsamt.**

**Obs!**


För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka börjar enheten räkna steg först efter 4 sekunders gång. Om du fortsätter gå efter de 4 första sekunderna visar enheten antalet steg som tagits under dessa 4 sekunder, och fortsätter sedan räkna.

**SV Tekniska data**

Produktnamn	Calori Scan																				
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Strömförsörjning	3 V litiumbatteri typ CR2032																				
Batterilivslängd	Ca 6 månader* (om enheten används under 12 timmar per dag). <b>Obs!</b> Det medföljande batteriet är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.																				
Mätintervall	<table border="0"> <tr> <td>Steg</td> <td>0 till 999 999 steg</td> </tr> <tr> <td>Tillryggalagd gångsträcka</td> <td>0,0 till 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Total kaloriförbränning</td> <td>0 till 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Veckans totala motionsmängd</td> <td>0,0 till 999,9 Ex</td> </tr> <tr> <td>Motionssteg</td> <td>0 till 999 999 steg</td> </tr> <tr> <td>Fettförbränning</td> <td>0,0 till 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Aktivitetskalorier</td> <td>0 till 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Tursteg</td> <td>0 till 999 999 steg</td> </tr> <tr> <td>Turddagar</td> <td>1 till 9 999 dagar</td> </tr> <tr> <td>Tid</td> <td>0:00 till 23:59</td> </tr> </table>	Steg	0 till 999 999 steg	Tillryggalagd gångsträcka	0,0 till 999,9 km	Total kaloriförbränning	0 till 59 999 kcal	Veckans totala motionsmängd	0,0 till 999,9 Ex	Motionssteg	0 till 999 999 steg	Fettförbränning	0,0 till 999,9 g	Aktivitetskalorier	0 till 59 999 kcal	Tursteg	0 till 999 999 steg	Turddagar	1 till 9 999 dagar	Tid	0:00 till 23:59
Steg	0 till 999 999 steg																				
Tillryggalagd gångsträcka	0,0 till 999,9 km																				
Total kaloriförbränning	0 till 59 999 kcal																				
Veckans totala motionsmängd	0,0 till 999,9 Ex																				
Motionssteg	0 till 999 999 steg																				
Fettförbränning	0,0 till 999,9 g																				
Aktivitetskalorier	0 till 59 999 kcal																				
Tursteg	0 till 999 999 steg																				
Turddagar	1 till 9 999 dagar																				
Tid	0:00 till 23:59																				
Minneskapacitet	1 till 7 dagar																				
Inställningsintervall	Datum: 1 januari, 2010 till 31 december, 2040 Tid: 0:00 till 23:59 (24-timmarsvisning) Födelsedatum: 1 januari, 1900 till 31 december, 2040 Kön: man/kvinna Vikt: 30 till 136 kg i steg om 1 kg Längd: 100 till 199 cm i steg om 1 cm Steglängd: 30 till 120 cm i steg om 1 cm																				
Drifttemperatur/ -fuktighet	-10 °C till +40 °C/30 till 85 % relativ luftfuktighet																				
Utvändiga mått	cirka 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (D) mm (knappområde: cirka 11,0 mm)																				
Vikt	Cirka 25 g (inklusive batteri)																				
Innehåll	Aktivitetsmonitor, snodd, klämma, 3 V litiumbatteri typ CR2032 och bruksanvisning																				

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Den här OMRON-produkten tillverkas i enlighet med det stränga kvalitetssystem som tillämpas av OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Livslängd hos nytt batteri baseras på testning av OMRON.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. har utfärdat en garanti för denna produkt som gäller i 2 år efter inköpsdatumet. Garantin täcker inte batteri, förpackning och/eller skador av något slag som beror på felaktig användning (t.ex. om du tappar enheten eller är oaksam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original.



**CE** CE-märkningen visar att produkten uppfyller EU:s EMC-direktiv



**Kassering av batterier (EU:s direktiv 2008/12/EG)**

Batterier räknas inte som vanligt hushållsavfall. Du måste lämna dem till din kommuns insamlingsplats eller lämna tillbaka dem till försäljningsstället för den aktuella batteritypen.



**Kassering av elektriska och elektroniska apparater (EU:s direktiv 2002/96/EG)**

Den här produkten ska inte behandlas som vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Du kan få mer information från din kommun, kommunens tjänst för avfallshantering eller den återförsäljare som sålde produkten till dig.



**(TR) Yakılan toplam kalori/Zaman Gösterimi**

Geceyarısı ile güncel zaman arasında yakılan toplam kaloriyi (Dinlenen metabolizma + Aktivite kalorisi) gösterir.

**Aktivite kalorileri/Yakılan yağ Gösterimi**

Geceyarısı ile geçerli zaman arasında ofis işleri gibi fiziksel aktivitelerde yakılan kaloriyi ve yakılan yağ miktarını gösterir.

**Egzersiz adımları**

Bir haftada 3 MET ya da fazlasında atılan adım sayısını ve haftalık Egz. toplamını gösterir.

**MET'ler (Metabolik eşdeğerler)**

Dinlenme esnasındaki yoğunluğa oranla egzersizin yoğunluğunu bir değer olarak gösterir. Ortalamada, otururken 1 MET kullanınız, yürürken normal hızda (4 km/h) ise 3 MET kullanınız.

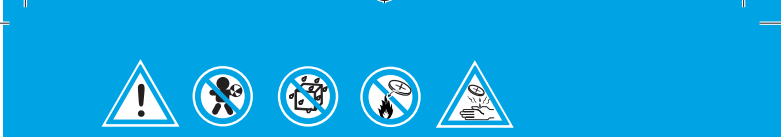
**Gezi adımları**

Normal adım sayısına ek olarak, bu toplam adım sayısını ve günleri gösterir. Bu, istenilen anda sıfırlanabilir ve belli bir mesafe ya da süre için adımların sayılmasında iş yarar.

**Pil enerji tasarrufu fonksiyonu hakkında**

Pil enerjisinden tasarruf için, 5 dakikadan uzun süre hiçbir düğmeye basılmazsa cihazın ekranı kapanacaktır. Ancak, cihaz adım saymayı sürdürecektir.

▲. ● ya da ▼ düğmesine basarak ekranı yeniden açın.



#### TR Güvenliğe ilişkin notlar

Semboller ve tanımlar aşağıdaki gibidir:

**⚠ Dikkat:** Uygun olmayan kullanım yaralanma ya da maddi zararlar sonuçlanabilir.

#### **⚠ Dikkat:**

- Jogging yaparken ekrana bakmayın. Ekranı kontrol etmeden önce daima güvenli bir yerde durun.
- Bir kilo verme veya egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla veya sağlık uzmanınızla görüşün.
- Cihazı küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin.
- Egzersiz sırasında yorulduğunuzu hissederseniz ya da bir ağrı hissederseniz daima dinlenin. Ağrı veya rahatsızlık devam ederse derhal egzersizi bırakın ve bir doktora başvurun.
- Küçük çocukların pili, pil kapağını veya bir vidayı yutması durumunda derhal doktora başvurun.
- Cihazı kayışından tutarak sallamayın. Kayışı tutarken cihazı sallamak yaralanmalara sebep olabilir.
- Cihazı, şort veya pantolonunuzun arka cebine koymayın. Cihaz cebinizdeyken oturacak olursanız hasar görebilir.
- Pili sıvısı gözlerinizle temas ederse, gözlerinizi hemen bol temiz suyla yıkayın. Derhal bir doktora başvurun.
- Pili sıvısı cildiniz veya giysilerinizle temas ederse hemen bol miktarda temiz suyla yıkayın.
- Pilleri, pil kutupları yanlış yönde olacak şekilde takmayın.
- Her zaman belirtilen tipte pil kullanın.
- Eskimiş bir pili hemen yeni bir pille değiştirin.
- Cihazı uzun bir süre (yaklaşık 3 ay veya daha fazla) kullanmayacaksınız pili çıkarın.
- Patlama ihtimali olduğundan pili ateşe atmayın.



**(TR) Cihazın adımları doğru sayamama ihtimali olan durumlar**

**Düzensiz hareket**

- Cihaz sürekli hareket eden bir çantaya konulduğunda.
- Cihaz belinizden veya bir çantadan sarkıtığında.

**Değişken yürüyüş hızı**

- Ayaklarınızı sürüyerek yürüdüğünüzde ya da sandalet, vs giydiğinizde.
- Kalabalık bir alanda sürekli aynı hızda yürüyemediğinizde.

**Fazla düşey hareket veya titreşim**

- Ayağa kalkarken ve/veya otururken.
- Yürüyüşten başka sporlar yaparken.
- Merdiven ya da dik bir yokuş çıkarken veya inerken.
- Bisiklet, araba, tren ya da otobüs gibi hareket halindeki bir araçta düşey veya yatay yönde titreşim varken.

**Çok yavaş yürüdüğünüzde**

**Not:**

Yürüyüşün bir parçası olmayan adımların sayılmasını önlemek amacıyla cihaz yürüyüşün ilk 4 saniyesi için adım sayısını görüntülemez. Daha fazla yürümeyi sürdürürseniz, ilk 4 saniye için adım sayısını gösterir ve ardından saymaya devam eder.

## TR Teknik Veriler

Ürün adı

Tipi

Güç kaynağı

Pil ömrü

Calori Scan

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW

3V Lityum pil, CR2032 tipi

Yaklaşık 6 ay\* (günde 12 saat kullanıldığında)

**Not:** Ürünle birlikte verilen pil deneme kullanımı içindir. Bu pil 6 aydan önce bitebilir.

Ölçüm aralığı

Adımlar

0 ila 999.999 adım

Yürünen mesafe

0,0 ila 999,9 km

Yakılan toplam kalori

0 ila 59.999 kcal

Haftalık toplam Egz. miktarı

0,0 ila 999,9 Egz.

Egz. adımları

0 ila 999.999 adım

Yakılan yağ

0,0 ila 999,9 g

Aktivite kalorisi

0 ila 59.999 kcal

Gezi adımları

0 ila 999.999 adım

Gezi günleri

1 ila 9.999 gün

Zaman

0:00 ila 23:59

Hafıza kapasitesi

1 ila 7 gün

Ayar aralığı

Tarih: 1 Ocak 2010 ila 31 Aralık 2040

Saat: 00:00 - 23:59 (24 saatlik zaman dilimi)

Doğum tarihi: 1 Ocak 1900 ila 31 Aralık 2040

Cinsiyet: Erkek / Dişi

Ağırlık: 30 ila 136 kg, 1 kg'lık adımlarla

Yükseklik: 100 ila 199 cm, 1 cm'lik adımlarla

Adım uzunluğu: 30 ila 120 cm, 1 cm'lik adımlarla

Çalışma sıcaklığı/

nem

-10°C ila +40°C/%30 ila %85 bağıl nem

Diş boyutlar

Yakl. 78,0(G) x 33,0(Y) x 10,0(Y) mm

(Düşme alanı: yakl. 11,0 mm)

Ağırlık

Yaklaşık 25 g (pil dahil)

Ambalaj içeriği

Aktivite monitörü, Kayış, Klips, CR2032 tipi 3V Lityum pil ve Kullanma kılavuzu

Bu teknik özellikler bildirim yapılmaksızın değiştirilebilir. Bu OMRON ürünü OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japonya'nın sıkı kalite sistemi altında üretilmiştir.

\* OMRON tarafından yapılan teste göre yeni pil ömrü.

# OMRON

Ⓣ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. bu ürüne satın alım tarihinden itibaren 2 yıl garanti verir. Garanti pil, ambalaj ve/veya kullanıcı tarafından yanlış kullanım (düşürme ve fiziksel hatalı kullanım gibi) nedeniyle meydana gelen herhangi bir hasarı kapsamaz. Garanti kapsamındaki ürünler, yalnızca orijinal fatura / makbuz ile birlikte geri gönderildiği takdirde değiştirilecektir.

**CE** CE işareti EMC (Elektromanyetik Uyumluluk) AB Yönetmeliği'ne uygunluğu ifade eder



**Pil imha EC Direktifi 2008/12/EC**

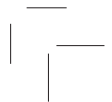
Piller, normal evsel atığının bir parçası değildir. Pillerinizi belediyenin atık toplama birimine ya da ilgili tipteki pillerin satıldığı yere götürmelisiniz.



**Elektrikli ve elektronik cihazların imhası EC Direktifi 2002/96/EC**

Bu ürüne normal evsel atık olarak davranılmamalı ve elektrikli ve elektronik cihazların imhasına uygun toplama noktalarına iade edilmelidir. Belediyenizin çöp toplama hizmetlerinden ya da ürünü satın aldığınız yerden daha fazla bilgi alabilirsiniz.

- 
- (EN) Further languages see [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (IT) Per altre lingue, consultare [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (DE) Weitere Sprachen siehe [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (FR) Visitez le site [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) pour accéder à d'autres langues
  - (NL) Voor overige talen zie [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (ES) Para acceder a la información en otros idiomas, consulte [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (RU) Информацию на других языках см. на веб-сайте [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (AR) للاطلاع على مزيد من اللغات، انظر الموقع الإلكتروني [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (BG) За други езици вижте [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (CS) Další jazyky naleznete na stránkách [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (DA) Se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) for andre sprog
  - (EL) Για περισσότερες γλώσσες ανατρέξτε στη διεύθυνση [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (ET) Teistes keeltes vaata [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (FI) Muut kielet: katso [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (HR) Za dodatne jezike pogledajte [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (HU) További nyelvekért lásd a [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) weboldalt
  - (LT) Instrukcijas kitomis kalbomis žr. adresu [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (LV) Informāciju citās valodās skatiet: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (NO) Andre språk, se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (PL) Inne wersje językowe można znaleźć na stronie [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (PT) Para outros idiomas, vá a [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (RO) Mai multe limbi vedeți la [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (SI) Zadržite jezike si oglejte spletno stran [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (SK) Ďalšie jazyky nájdete na [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (SV) Fler språk: se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
  - (TR) Diğer diller için: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)



The OMRON logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a solid blue rectangular background. The logo is centered horizontally within the blue bar.

**Manufacturer**



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,  
617-0002 JAPAN

**EU-representative**



OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

**Production facility**

OMRON (DALIAN) CO., LTD.  
Economic & Technical Development Zone Dalian  
116600, CHINA

**Subsidiary**

OMRON HEALTHCARE UK LIMITED  
Opal Drive, Fox Milne Milton Keynes  
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY  
[www.omron-medizintechnik.de](http://www.omron-medizintechnik.de)

OMRON Santé France SAS  
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE

Made in China

**All for Healthcare**