



1. Крепление изделия



Потраченные калории

Измеряя интенсивность физических нагрузок, устройство позволяет рассчитать количество потраченных калорий.

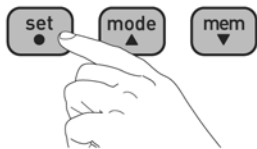
Аэробные шаги

Аэробные шаги – это физическая активность, которая помогает нам сохранять здоровье. Аэробные шаги считаются отдельно при непрерывной ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту в течение более 10 минут. Если после непрерывной ходьбы в течение более 10 минут отдохнуть менее минуты, это будет считаться частью «непрерывной ходьбы».

Сведения об энергосберегающей функции элемента питания

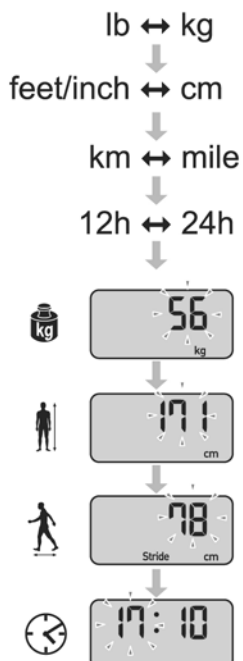
Для экономии энергии элемента питания дисплей устройства автоматически отключается, если не нажимать на кнопки в течение более 5 минут. Однако устройство продолжает контролировать подсчет шагов. Нажмите кнопки ●, ▲ или ▼, чтобы вновь включить дисплей.

2. Активация: нажимайте любую клавишу в течение 2 секунд.



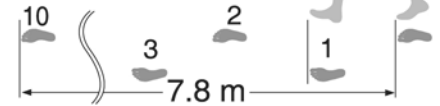
3. Общие настройки:

Нажмите ● и удерживайте в течение 2 с. Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲ ▼. Подтвердите выбор, нажав ●.



О длине шага

- Начальное значение длины шага, которое мигает на дисплее, означает примерную длину шага, рассчитанную из настройки роста. Установите длину шага, основываясь на типе ходьбы и ваших физических данных.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте длину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- Отображаемое расстояние рассчитывается путем умножения установленной длины шага на число шагов.



Примечание:

Если начальные значения заданы неправильно, результаты измерений могут быть неточными.

4. Проверка сегодняшних результатов



Случаи, когда устройство не может точно подсчитывать число шагов

Неравномерное движение

- Если устройство находится в сумке, которая движется неравномерно.
- Если устройство подвешено к поясу или сумке.

Непостоянная скорость ходьбы

- Когда вы шаркаете ногами или обуты в сандалии и т.п.
- Когда вы не можете идти с постоянной скоростью в людном месте.

Чрезмерное вертикальное движение или вибрация

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или автобусе).

При очень медленной ходьбе

Примечание:

Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, устройство не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, устройство покажет подсчет шагов для первых 4 секунд и продолжит считать.

Случаи, когда устройство не может точно подсчитывать число шагов

Неравномерное движение

- Если устройство находится в сумке, которая движется неравномерно.
- Если устройство подвешено к поясу или сумке.

Непостоянная скорость ходьбы

- Когда вы шаркаете ногами или обуты в сандалии и т.п.
- Когда вы не можете идти с постоянной скоростью в людном месте.

Чрезмерное вертикальное движение или вибрация

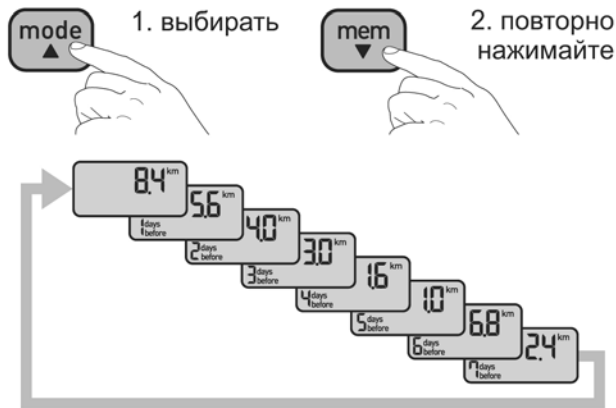
- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или автобусе).

При очень медленной ходьбе

Примечание:

Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, устройство не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, устройство покажет подсчет шагов для первых 4 секунд и продолжит считать.

5. Память



6. Замена батареи



7. Примечание по технике безопасности

Используются следующие значки и определения:

⚠ Осторожно: Неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.

⚠ Осторожно:

- Прежде чем приступить к программе снижения веса или упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником.
- Храните устройство в местах, недоступных для детей младшего возраста.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и чувство дискомфорта не исчезают, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.
- Если ребенок проглотил какую-либо мелкую деталь, немедленно обратитесь к врачу.
- Не раскачивайте устройство на ремешке. Раскачивающееся на ремешке устройство может стать причиной травмы.
- Не кладите устройство в задний карман шорт или брюк. Если устройство 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 элемента питания обязательно соблюдайте полярность.
- Всегда используйте элементы питания нужного типа.
- Немедленно заменяйте севший элемент питания на новый.
- Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
- Не бросайте элемент питания в огонь, так как он может взорваться.
- Не погружайте устройство или его компоненты в воду. Устройство не является водонепроницаемым.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данное изделие в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на элемент питания, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Поврежденные изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку. Не разбирайте и не переделывайте устройство. Изменения и модификации, не одобренные компанией OMRON HEALTHCARE, аннулируют пользовательскую гарантию.

8. Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу:

http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html



CE SE-маркировку относится к соблюдению EMC Директива ЕС 2004/108/ЕС.

Директива ЭЭС 2008/12 об утилизации элементов питания

Элементы питания не относятся к обычным бытовым отходам. Их необходимо возвращать в местный пункт сбора отходов или в место продажи элементов питания соответствующего типа.

Директива ЭЭС 2002/96 об утилизации электрических и электронных приборов

Это изделие не следует рассматривать как обычные бытовые отходы; изделие следует возвращать в пункт утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах самоуправления, в местных службах утилизации отходов или по месту покупки данного изделия.

Технические данные

Название изделия	Walking style One 2.1
Тип	HJ-321-E
Источник питания	Литиевый элемент питания напряжением 3 В, тип CR2032
Срок службы элемента	Примерно 6 месяцев* (при использовании по 12 часов в день) Примечание: Поставляемый элемент питания предназначен для пробного использования. Он может разрядиться до истечения 6 месяцев.
Диапазон измерений	Шаги От 0 до 99 999 шагов Пройденное расстояние От 0,0 до 5999,9 км / от 0,0 до 3725,9 миль Время От 0:00 до 23:59 / от 12:00 утра до 11:59 вечера Калории при активности От 0 до 59 999 килокалорий Аэробные шаги От 0 до 99 999 шагов
Емкость памяти	От 1 до 7 дней (отображение 7 дней)
Диапазон настроек	Время: от 0:00 до 23:59 / от 12:00 утра до 11:59 вечера Длина шага: от 30 до 120 см с шагом 1 см / от 12 до 48 дюймов с шагом 1 дюйм Вес: от 10 до 136 кг (с шагом 1 кг) / от 22 до 300 фунтов (с шагом 1 фунт) Рост: от 100 до 199 см (с шагом 1 см) / от 3 футов 4 дюймов до 6 футов 6 дюймов (с шагом 1 дюйм)
Рабочая температура/влажность	От -10°C до +40°C (от 14°F до 140°F)/от 30 до 85% относительной влажности
Внешние размеры	75,0 (Ш) x 31,0 (В) x 8,0 (Д) мм
Вес	Примерно 20 г (вместе с элементом питания)
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), держатель, отвертка и руководство по эксплуатации

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данное изделие изготовлено компанией OMRON в строгом соответствии с системой контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Япония.

* Срок службы нового элемента питания основан на испытаниях, проведенных компанией OMRON.

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

Представитель в ЕС OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS
www.omron-healthcare.com

Завод OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Dalian, CHINA

Филиалы OMRON HEALTHCARE UK LTD.
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

OMRON SANTÉ FRANCE SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE
www.omron-sante.fr

Сделано в Китае