

OMRON



Step counter Walking style III

• Manual de instrucciones	1	ES
• Gebruiksaanwijzing	17	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	33	RU
• كتيب الإرشادات	١	AR

A Good Sense of Health

IM-HJ-203-E-01-05/2010
9062599-8A

SET

Down
Enter
Up

09:00
-58 kg
-165 cm
-12 scale

DISPLAYS

Press

9542 Steps
66 km Distance
238 kcal Additional calories burned
111 Fat burned
15:12 Time

ACTIVITY MODE

2 sec. Press 2 Sec.
Start

1004 Steps
Select

2 sec. Press 2 Sec.
Stop

MEMORY

Select

9542 Steps
Press

1004 Steps

16543 Steps
60:12

1 Introducción

Estimado cliente:

Gracias por la compra de este podómetro OMRON de alta calidad. El nuevo modelo Walking Style III mide su actividad física con gran precisión y le ayuda a complementar su dieta o a motivarle para que alcance el número de pasos diarios que tiene como objetivo.

Este podómetro puede contar el número de pasos aunque se encuentre en el interior de un bolso o en el bolsillo e incluso si lo lleva alrededor del cuello, lo cual le proporciona una variedad de opciones a la hora de llevarlo consigo. Utilícelo diariamente para controlar su salud de forma sencilla.

■ OMRON Walking style III - Características

Calorías consumidas/Grasa quemada

Mide la intensidad del paseo y calcula la cantidad de calorías consumidas y de grasa quemada.

Modo actividad

Guarda las mediciones* correspondientes a un periodo o sesión específicos. Estas mediciones son distintas de las mediciones guardadas cada día.

* Pasos contados/Distancia/Calorías consumidas/Grasa quemada

👤 símbolo a los 10.000 pasos

El símbolo 👤 se muestra en pantalla cuando se alcanzan 10.000 pasos en un solo día. (No aparecerá en la pantalla del modo actividad o en la pantalla de memoria del modo actividad).

ES

2 Uso del podómetro OMRON Walking style III

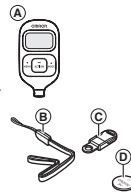
2.1 Precauciones

- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio o de reducción de peso.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- En caso de que un niño ingiera la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No balancee la unidad utilizando la cinta. Balancear la unidad mientras sostiene la cinta podría producir lesiones.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- En caso de que el líquido de la pila tenga contacto con los ojos, enjuáguese de inmediato con agua abundante. Acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de que el líquido de la pila tenga contacto con la piel o la ropa, enjuáguelos de inmediato con agua abundante.
- No introduzca la pila con los polos en la dirección equivocada.
- Utilice siempre el tipo de pila que se indica.
- Cambie la pila gastada por una nueva de inmediato.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un período largo de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- Para desechar el producto, retire la pila y siga las normas locales en lo que respecta a la protección del medioambiente.

3 Descripción general

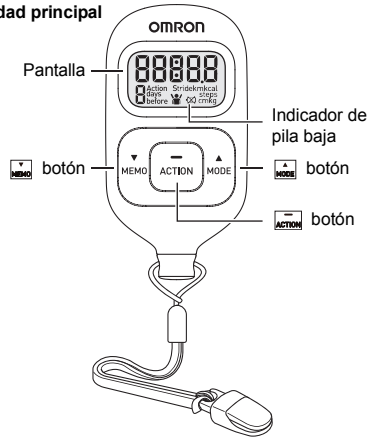
A Unidad principal **B** Cinta
C Clip **D** Pila

* La pila ya está colocada en la unidad.



4 Conozca su unidad a fondo

■ Unidad principal



5 Configuración

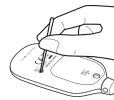
5.1 Ajustes de la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos

ES

Cuando utilice la unidad por primera vez, siga los pasos que aparecen a continuación.

- 1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad con un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.

Nota: No pulse el botón con una punta afilada. Esto podría dañarlo.





Tras la siguiente imagen en pantalla, la hora parpadeará.







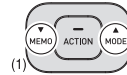
Nota: Si no se realiza ningún ajuste durante 5 minutos, la pantalla volverá a los ajustes de fábrica.


* Consulte el capítulo 12 "Datos técnicos" para más detalles sobre el rango de configuración.

2 Ajuste de la hora.

(1) Pulse  o  para seleccionar el valor deseado del ajuste.

- Pulse  () para avanzar (retroceder) una vez.
- Mantenga pulsado  () para avanzar (retroceder) más rápidamente.



(2) Pulse  para confirmar el ajuste.



3 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar los minutos.

4 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar el peso.

5 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la estatura.

6 Repita los pasos (1) a (2) para ajustar la longitud de los pasos.

Notas:

- El valor inicial de longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de paso estimada que se ha calculado utilizando el ajuste de la estatura.

Ajuste la longitud del paso real dependiendo del tipo de paseo que dé y de su propia constitución.

- Para medir la longitud media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar diez pasos entre el número de pasos dados (por ej. 7,1 metros divididos entre 10 pasos = 0,71 cm).

Esto dará por finalizado el ajuste inicial.

■ Modificaciones a los ajustes

1 Pulse el botón SET situado en la parte trasera de la unidad utilizando un objeto fino pero resistente, que no se rompa fácilmente.

La hora parpadeará en la pantalla.

2 Siga el mismo procedimiento desde el paso 2 que aparece en el capítulo 5.1 "Ajustes de la hora, el peso, la estatura y la longitud de los pasos".

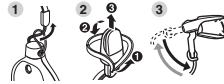
Notas:

- No se borrarán las mediciones guardadas en la unidad, ni siquiera las que hayan sido guardadas hoy.
- En caso de no realizar ningún ajuste durante un periodo de 5 minutos, la pantalla volverá a mostrar el recuento de pasos actual.

6 Cómo usar el OMRON Walking style III

6.1 Preparación del OMRON Walking style III

- 1 Coloque la cinta en la unidad.
- 2 Sujete el clip a la cinta.
- 3 Abra y cierre el clip.



Nota: Presione la apertura del clip para retirar la unidad. Dependiendo del tipo de tejido, el clip podría dañar o arañar su ropa al colocarse o retirarse bruscamente.

6.2 Cómo llevar la unidad OMRON Walking style III

Le recomendamos que lleve la unidad en el bolsillo, en un bolso o que la lleve colgada del cuello. Es recomendable que utilice la cinta y el clip proporcionados para evitar que la unidad caiga al suelo de forma accidental y para hacerla más perceptible al introducir ropa en la lavadora.

Bolsillo

- 1 Meta la unidad principal en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.
- 2 Fije la correa al borde del bolsillo.



Nota: No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones.

Bolso

- 1 Lleve la unidad en el bolso.

Notas:

- Asegúrese de agarrar bien el bolso.
- Compruebe que la unidad está bien sujeta al bolso.
- Fije la cinta en el borde del bolso.



ES

Cuello

- 1 Ate una cuerda, una cinta o cordón (a la venta en establecimientos comerciales) a la unidad principal y cuélguesela del cuello.

Nota: La cinta para el cuello no está incluida.



6.3 Uso efectivo del OMRON Walking style III

1 Empiece a caminar.

Nota: Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de un paseo, la unidad no muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos del paseo. Si sigue caminando durante más de 4 segundos, la unidad mostrará los pasos de los primeros 4 segundos y después seguirá contando.

2 Después del paseo, pulse para la lectura de datos (consulte el capítulo 7 "Comprobación de la pantalla").

Nota: Todos los días a medianoche (0:00) la unidad volverá a ponerse en "0".

Antes de utilizar la unidad y para garantizar la precisión en el recuento de los pasos, lea "Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos" en el capítulo 7.2.

6.4 Modo actividad

El modo actividad guarda las mediciones correspondientes a un periodo o sesión específicos.


Nota: Cuando esté utilizando el modo actividad, no podrá consultar la pantalla actual o la función de memoria.

1 Pulse durante dos segundos desde cualquier pantalla.


 girará cuando esté utilizando el modo actividad.



2 Empiece a caminar.

La pantalla cambia cada vez que se pulsa  y muestra el número de pasos, la distancia, las calorías consumidas, la grasa quemada y el tiempo, en este orden.


3 Pulse durante dos segundos desde cualquier pantalla para finalizar el modo actividad.

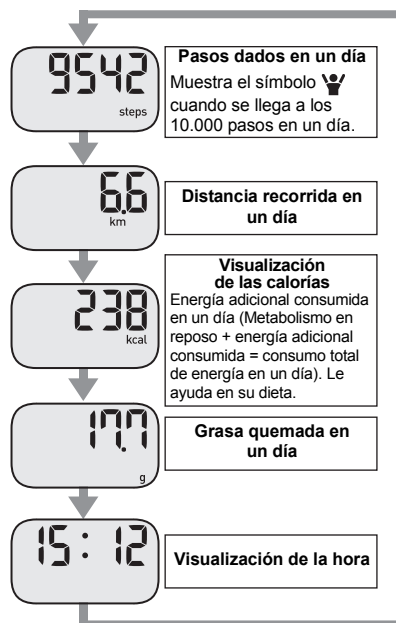
Pulse  para ver las mediciones una vez finalizado el modo actividad (consulte el capítulo 8).

Nota: En el modo actividad, sólo podrán guardarse los datos de una sesión en la memoria.

7 Comprobación de la pantalla


7.1 Comprobación de la pantalla actual

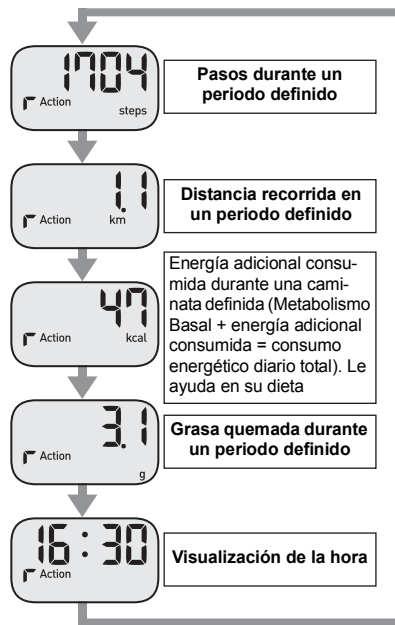
Pulse  para cambiar la pantalla.



ES




7.2 Comprobación de la pantalla en el modo actividad

Pulse  para cambiar de pantalla.



Función de ahorro de energía

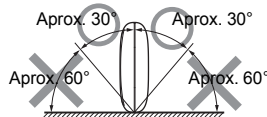
Con el fin de ahorrar energía, la pantalla de la unidad se apagará tras aparecer la palabra "SLEEP" si no se pulsa ningún botón en un periodo de 5 minutos. Sin embargo, la unidad seguirá el control de los pasos dados.

Pulse  ,  o  para activar la pantalla de nuevo.

Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos

Colocación incorrecta de la unidad

- Cuando la parte delantera de la unidad está colocada en un ángulo de menos de 60° (tal como se muestra a continuación) u horizontal respecto al suelo.



Nota: La unidad podrá contar los pasos aunque esté inclinada o colocada boca abajo, o aunque la unidad principal esté en posición perpendicular respecto al suelo.



ES

Movimientos irregulares

- Cuando se coloca la unidad en el interior de un bolso que se mueve de forma irregular porque es golpeado por el pie o la ropa.
- Cuando la unidad cuelga de la cintura o de un bolso.

Ritmo no constante al caminar

- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no puede llevar un ritmo constante porque se encuentra en una zona llena de gente.

Vibración o movimiento vertical excesivo


- Al ponerse de pie o al sentarse.
- Cuando se realiza algún deporte que no sea caminar.
- Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
- Cuando existe vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.


Cuando se hace footing o se camina muy despacio


8 Función de memoria



Las mediciones de cada día (pasos, distancia recorrida, calorías consumidas y grasa quemada) se guardan automáticamente en la memoria y se ponen a 0 a medianoche (0:00) todos los días.

8.1 Restablecimiento de datos

1 Pulse  para seleccionar el tipo de información que desea visualizar en pantalla.

2 Pulse  para ver los resultados de las mediciones.

La pantalla cambiará cada vez que se pulsa  tal como se muestra a continuación.


- Mantenga pulsado  para cambiar la pantalla de forma automática hasta que la información actual se muestre en pantalla.
- Pulse  para volver a la pantalla actual.



Notas:

- No podrá utilizar la función de la memoria cuando esté en modo actividad (consulte el capítulo 6.4).
- Si no se pulsa ningún botón durante 1 minuto, se volverá a visualizar la pantalla actual.

9 Duración y recambio de la pila

Si el símbolo  parpadea o aparece en pantalla, cambie la pila por una pila nueva (CR2032).

Si se saca la pila, se perderán todos los ajustes y mediciones. Vuelva a realizar los ajustes iniciales (consulte el capítulo 5.1).

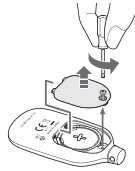
Notas:

- Si le gustaría guardar alguna medición, anótelas antes de sacar la pila.
- La pila que le proporcionamos es para utilizarla durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse en 1,5 años.

9.1 Cambio de pila

1 Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de la pila en la parte trasera de la unidad y retire la tapa del compartimento de la pila tirando en la dirección que indica la flecha.

Utilice un destornillador pequeño para aflojar los tornillos de la tapa del compartimento de la pila.



2 Retire la pila usando un objeto fino pero resistente que no se rompa fácilmente.

Nota: No utilice unas pinzas metálicas ni un destornillador.

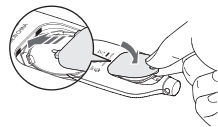


3 Introduzca la pila (CR2032) con el polo positivo (+) hacia arriba.



ES

4 Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila introduciendo primero las pestañas y luego apretando el tornillo.



10 Mantenimiento y conservación

10.1 Mantenimiento

Mantenga siempre la unidad limpia.

Limpie la unidad con un paño seco y suave.

Para eliminar las manchas difíciles, limpie la unidad con un paño humedecido con agua o con detergente suave. Luego séquelo.

Precauciones para el mantenimiento y conservación

No utilice líquidos volátiles como el benceno o un disolvente para limpiar la unidad.





Tenga en cuenta las siguientes normas de conservación.

- No desmonte ni modifique la unidad. Los cambios o modificaciones que no estén autorizados por OMRON HEALTHCARE invalidarán la garantía del usuario.
- Evite que la unidad sufra vibraciones o choques fuertes, caídas o pisadas y no la deje en ángulo.
- No introduzca la unidad ni ninguno de sus componentes en agua. La unidad no es resistente al agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua dentro de la unidad.
- Evite que la unidad esté expuesta a temperaturas extremas, a la humedad o la luz de sol directa.
- No guarde la unidad en un lugar donde pueda estar expuesta a vapores químicos o corrosivos.

Mantenga siempre la unidad fuera del alcance de los niños.

Retire las pilas si no va a utilizar la unidad en un periodo largo de tiempo (3 meses o más).

11 Resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
 Parpadea o aparece continuamente.	Pila con poca carga o gastada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
No hay nada en pantalla.	Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada.	Coloque la pila correctamente (consulte el capítulo 9.1).
	Pila con poca carga o gastada.	Introduzca una nueva pila de litio de 3V del tipo CR2032 (consulte el capítulo 9.1).
	Función de ahorro de energía activada.	Pulse  ,  o  (consulte el capítulo 7.2).
Los valores visualizados no son correctos.	La unidad no está bien colocada.	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 6.2).
	No camina a un paso uniforme.	Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos (consulte el capítulo 7.2).
	La configuración es incorrecta.	Cambie los ajustes (consulte el capítulo 5.1).
La pantalla parece distinta o los botones no operan con normalidad.		Retire la pila e introdúzcala de nuevo (consulte el capítulo 9.1).

ES

Nota: En caso de un fallo en el funcionamiento por el que necesite reparar la unidad, todos los ajustes y mediciones serán borrados. Es recomendable que grave los resultados de sus mediciones.

12 Datos técnicos

Nombre del producto	Walking style III
Modelo	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3 V tipo CR2032
Duración de la pila	Aprox. 1,5 años* (cuando se utiliza 4 horas al día). Nota: La pila proporcionada es para su utilización durante un período de prueba. Esta pila puede agotarse en 1,5 años.
Intervalo de medición	Pasos: de 0 a 99.999 pasos Distancia recorrida: de 0,0 a 9.999,9 km Calorías consumidas: de 0 a 99.999 kcal Grasa quemada: de 0,0 a 9.999,9 g Hora: de 0:00 a 23:59
Memoria	7 días anteriores en pantalla. 1 grupo de resultados del modo actividad en pantalla
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (visualización de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Estatura: de 100 a 199 cm en unidades de 1 cm Longitud del paso: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10°C a +40°C/de 30 a 85% de humedad relativa
Dimensiones externas	35,5(anchura) × 68,5(altura) × 11,0(profundidad) mm
Peso	Aprox. 19 g (incluida la pila)
Contenido	Podómetro, cinta, clip, pila de litio de 3V del tipo CR2032 y manual de instrucciones

Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso.

* Duración de pila nueva de acuerdo a las pruebas llevadas a cabo por OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto durante 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto solamente se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.






**Eliminación correcta de este producto
(material eléctrico y electrónico de desecho)**

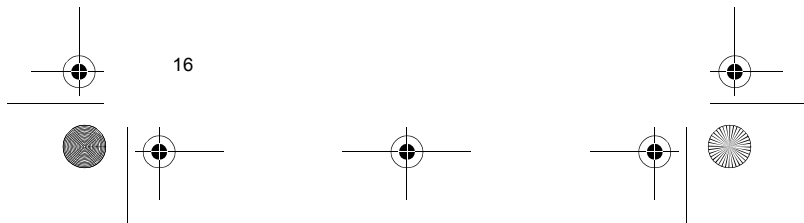
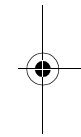
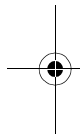
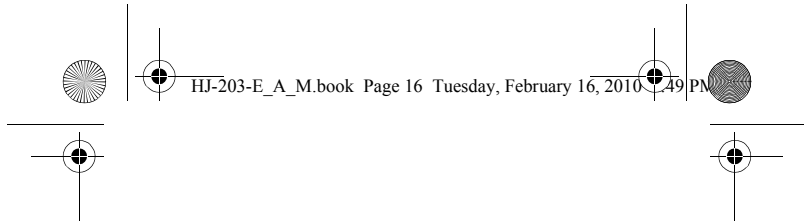
La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y reciclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales. Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa. La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse en conformidad con las normativas nacionales para la eliminación de pilas.



<p>Fabricante</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japón</p>
<p>Representante en la UE</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>EC REP</p> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Países Bajos www.omron-healthcare.com</p>
<p>Empresa filial</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Reino Unido</p> <p>OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Alemania www.omron-medizintechnik.de</p> <p>OMRON SANTE FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, Francia</p>

ES

Fabricado en China



1 Inleiding

Geachte klant,
Hartelijk dank voor de aanschaf van deze hoogwaardige stappenteller van OMRON. De nieuwe Walking style III meet nauwkeurig uw fysieke activiteit en ondersteunt u bij uw dieet of motiveert u bij het bereiken van uw dagelijkse loopdoel. U kunt de stappenteller in uw jas- of broekzak of tas dragen of om uw nek hangen. Dagelijks gebruik biedt u een eenvoudige controle van uw gezondheid.

■ Kenmerken van OMRON Walking style III

Verbrande calorieën/verbrand vet


De intensiteit van uw wandeling wordt gemeten en de hoeveelheid verbrande calorieën en verbrand vet wordt berekend.

Activiteitsmodus

Hier worden de meetwaarden* voor een opgegeven periode of sessie opgeslagen. Deze meetwaarden staan los van de meetwaarden die voor elke dag worden opgeslagen.

* Aantal stappen/afstand/verbrande calorieën/verbrand vet

Symbool bij 10.000 stappen

Het symbool  wordt weergegeven als u 10.000 stappen op een dag hebt afgelegd. (Het symbool verschijnt niet in de activiteitsmodusweergave en de geheugenweergave van de activiteitsmodus.)

2 De OMRON Walking style III gebruiken

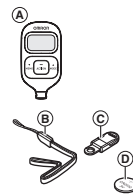
2.1 Voorzorgsmaatregelen

- Raadpleeg een arts of zorgaanbieder voordat u begint aan een afslank- of trainingsprogramma.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kleine kinderen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een klein kind de batterij, de batterijklep of de schroef inslikt.
- Slinger niet met het apparaat. Slingeren met het apparaat terwijl u het koord vasthoudt kan letsel veroorzaken.
- Draag de stappenteller niet in de achterzak van uw broek. Het apparaat kan beschadigd raken als u gaat zitten met de stappenteller in uw achterzak.
- Als er batterijvloeistof in uw ogen terechtkomt, spoel uw ogen dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Als er batterijvloeistof op uw huid of kleding terechtkomt, spoel dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water.
- Plaats de batterij niet met de polen in de verkeerde richting.
- Gebruik altijd het aangegeven type batterij.
- Vervang een lege batterij onmiddellijk door een nieuwe batterij.
- Verwijder de batterij uit de stappenteller wanneer u het apparaat gedurende langere tijd niet zult gebruiken (ongeveer 3 maanden of langer).
- Werp de batterij niet in het vuur, want dan kan de batterij exploderen.
- Wanneer u het product weggooit, moet u de batterij verwijderen en de lokale regels ter bescherming van het milieu opvolgen.

3 Overzicht

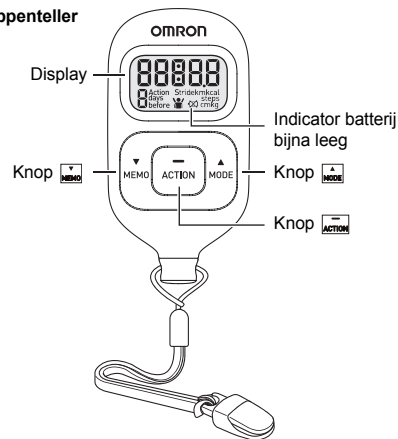
- A** Stappenteller **B** Koord
C Clip **D** Batterij

* De batterij is al in het apparaat geplaatst.



4 Onderdelen van het apparaat

■ Stappenteller



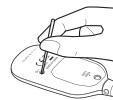
5 Instellingen

5.1 Tijd, gewicht, lengte en paslengte instellen

Wanneer u het apparaat voor het eerst gebruikt, volgt u de onderstaande stappen.

- 1 Druk op de knop SET aan de achterzijde van het apparaat met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.

Opmerking: Druk niet met een scherpe punt op de knop. Dit kan schade veroorzaken.



NL

Na de volgende weergave knipperen de uren.







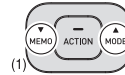
Opmerking: Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert, keert de weergave terug naar de fabrieksinstelling.


* Raadpleeg hoofdstuk 12 "Technische gegevens" voor meer informatie over het instelbereik.

2 Stel de uren in.

(1) Druk op  of  om de gewenste waarde voor een instelling te selecteren.

- Druk op  () om de waarde met één te verhogen (verlagen).
- Houd  () ingedrukt om de waarde snel te verhogen (verlagen).



(2) Druk op  om de instelling te bevestigen.

3 Herhaal stap (1) en (2) om de minuten in te stellen.

4 Herhaal stap (1) en (2) om het gewicht in te stellen.

5 Herhaal stap (1) en (2) om de lengte in te stellen.

6 Herhaal stap (1) en (2) om de paslengte in te stellen.

Opmerkingen:

- 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 werkelijk paslengte in op basis van de soort wandeling die u maakt en uw eigen lichaamsbouw.
- U berekent de juiste gemiddelde paslengte door de afstand die u in tien passen loopt te delen door het aantal passen (bijvoorbeeld: 7,1 meter gedeeld door 10 stappen = 0,71 m).

Hiermee zijn alle instellingen voltooid.

■ Instelling aanpassen

1 Druk op de knop SET aan de achterzijde van het apparaat met een dunne en stevige pen die niet snel breekt. In het display knipperen de uren.



2 Volg de procedure vanaf stap 2 in hoofdstuk 5.1 "Tijd, gewicht, lengte en paslengte instellen".

Opmerkingen:

- Hiermee blijven opgeslagen meetwaarden op het apparaat behouden, inclusief alle meetwaarden van vandaag.
- Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert, keert de weergave terug naar de weergave voor het huidige aantal stappen.

6 De OMRON Walking style III gebruiken

6.1 De OMRON Walking style III in elkaar zetten

- 1 Maak het koord vast aan de stappenteller. 
- 2 Maak de clip vast aan het koord. 
- 3 Open en sluit de clip. 


Opmerking: Druk de clip open om de stappenteller van uw riem af te halen. Afhankelijk van het materiaal kan de clip schade of krassen veroorzaken op uw kleding als de clip te ruw wordt bevestigd of verwijderd.

6.2 De OMRON Walking style III bevestigen


We raden u aan de stappenteller in uw jas- of broekzak of tas te dragen of om uw nek te hangen.

We raden u aan het meegeleverde koord en de clip te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat per ongeluk valt en om het apparaat beter te laten opvallen tussen het wasgoed.


Jas- of broekzak

- 1 Plaats de stappenteller in uw jas- of broekzak. 
- 2 Maak het koord vast aan de rand van uw jas- of broekzak. **Opmerking:** Draag de stappenteller niet in de achterzak van uw broek.

Tas

- 1 Plaats de stappenteller in uw tas.  **Opmerkingen:**
 - Zorg dat u de tas stevig kunt vasthouden.
 - Zorg dat de stappenteller goed is bevestigd aan uw tas.
 - Maak het koord vast aan de rand van de tas.

Nek

- 1 Maak een degelijk touw, koord of sleutelsnoer vast aan de stappenteller en hang het om uw nek. 

Opmerking: Een nekkoord is niet meegeleverd.

NL

6.3 Gebruik van de OMRON Walking style III

1 Begin te lopen.

Opmerking: Om te voorkomen dat er stappen worden geteld die niet echt worden gezet, geeft de stappenteller de eerste 4 seconden dat u loopt geen aantal stappen weer. Als u langer dan 4 seconden blijft lopen, wordt het aantal stappen weergegeven dat in de eerste 4 seconden is gezet en gaat het apparaat vervolgens door met tellen.

2 Als u klaar bent met lopen, drukt u op om de gegevens te lezen (raadpleeg hoofdstuk 7 "Het display bekijken").

Opmerking: Elke dag om middernacht (0:00) wordt het apparaat teruggezet op 0.


Lees "Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld" in hoofdstuk 7.2 voordat u het apparaat gaat gebruiken.

6.4 Activiteitsmodus

In de activiteitsmodus worden de meetwaarden voor een opgegeven looperiode of -sessie opgeslagen.


Opmerking: U kunt de huidige weergave of geheugenfunctie niet bekijken wanneer u de activiteitsmodus gebruikt.

1 Druk vanuit een willekeurige weergave gedurende twee seconden op .


 draait tijdens gebruik van de activiteitsmodus.



2 Begin te lopen.

De weergave wisselt met elke druk op  tussen het aantal stappen, de afstand, hoeveelheid verbrande calorieën, hoeveelheid verbrand vet en de tijd, in deze volgorde.


3 Druk vanuit een willekeurige weergave gedurende twee seconden op om de activiteitsmodus te beëindigen.

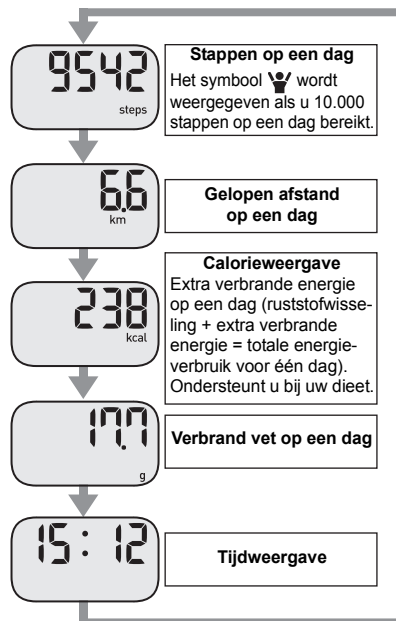
Druk op  om de meetresultaten te bekijken nadat de activiteitsmodus is beëindigd (raadpleeg hoofdstuk 8).

Opmerking: Er kan slechts één sessie in het geheugen worden opgeslagen voor de activiteitsmodus.

7 Het display bekijken


7.1 Huidige weergave bekijken

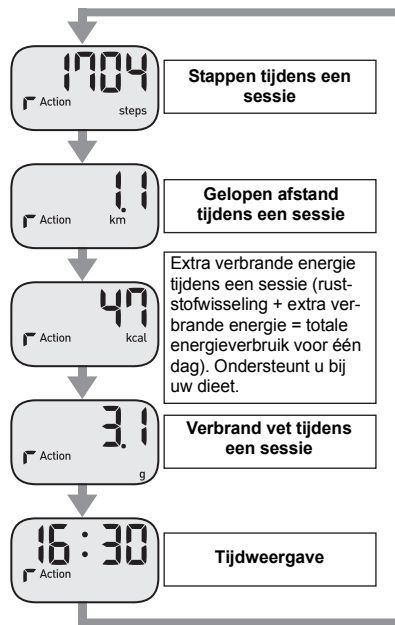
Druk op  om de weergave te wijzigen.



NL



7.2 Het display bekijken tijdens de activiteitsmodus

Druk op  om de weergave te wijzigen.



■ Stroombesparingsfunctie

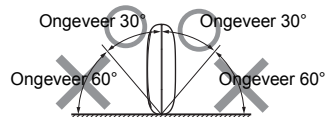
Als langer dan 5 minuten geen knop wordt ingedrukt, wordt het display van het apparaat uitgeschakeld nadat "SLEEP" wordt weergegeven. Het apparaat blijft echter wel het aantal stappen bijhouden.

Druk op ,  of  om het display weer in te schakelen.

■ Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld

Onjuiste positie van de stappenteller

- Als de voorzijde van de stappenteller onder een hoek van minder dan 60° (zie hieronder) of horizontaal is geplaatst.



Opmerking: Er kunnen wel stappen worden geteld als het apparaat schuin, ondersteboven of verticaal wordt gehouden.



Onregelmatige beweging

- Wanneer het apparaat in een tas zit die onregelmatig beweegt omdat deze uw voeten of kleding raakt.
- Wanneer het apparaat langs uw middel of uit een tas hangt.

NL

Onregelmatig looptempo

- Wanneer u bijvoorbeeld schuifelt, slentert of sandalen draagt.
- Wanneer u niet in een gelijkmatig tempo kunt lopen in een druk gebied.

Overmatige verticale bewegingen of trillingen


- Bij het opstaan en/of gaan zitten.
- Bij andere sporten dan lopen.
- Bij het trappenlopen of op een steile helling.
- Bij verticale of horizontale trillingen in een bewegend voertuig zoals op de fiets of in de auto, trein of bus.


Wanneer u jogt of erg langzaam loopt


8 Geheugenfunctie



De metingen voor elke dag (stappen, gelopen afstand, verbrande calorieën en verbrand vet) worden automatisch opgeslagen in het geheugen en elke dag om middernacht (0:00) teruggezet op 0.

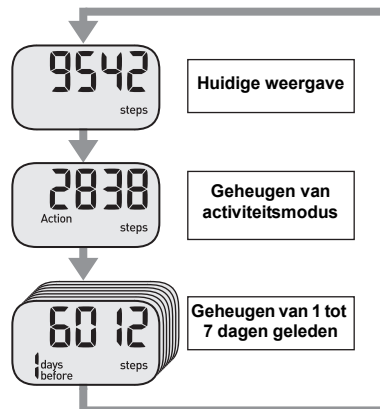
8.1 Gegevens bekijken

1 Druk op  om de weergave te selecteren die u wilt bekijken.

2 Druk op  om de meetresultaten te bekijken.

De weergave wisselt met elke druk op  zoals hieronder weergegeven.


- Houd  ingedrukt om de weergave automatisch te wijzigen totdat de huidige weergave wordt getoond.
- Druk op  om terug te keren naar de huidige weergave.



Opmerkingen:

- U kunt de geheugenfunctie niet gebruiken wanneer u de activiteitsmodus gebruikt (raadpleeg hoofdstuk 6.4).
- Als langer dan 1 minuut geen knop wordt ingedrukt, keert het display terug naar de huidige weergave.

9 Levensduur en vervangen van batterij

Als het symbool  knippert of wordt weergegeven op het display, moet u de batterij vervangen door een nieuwe batterij (CR2032).

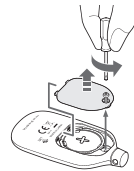
Als de batterij uit het apparaat wordt genomen, worden de instellingen en alle meetwaarden verwijderd. Voer de instellingen opnieuw in (raadpleeg hoofdstuk 5.1).

Opmerkingen:

- Als u meetwaarden wilt behouden, noteert u deze voordat u de batterij verwijderd.
- De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 1,5 jaar leeg zijn.

9.1 Batterij vervangen

- 1 Draai de schroef van het batterijklepje aan de achterzijde van het apparaat los en verwijder het batterijklepje door dit naar buiten te trekken in de richting van de pijl.
Gebruik hiervoor een klein schroevendraaiertje.



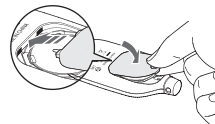
- 2 Verwijder de batterij met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.
Opmerking: Gebruik hiervoor nooit een metalen pincet of een schroevendraaier.



- 3 Plaats de batterij (CR2032) met de positieve pool (+) naar boven.



- 4 Plaats het batterijklepje terug door eerst de vergrendeling op zijn plaats te schuiven en draai de schroef vervolgens weer vast.



10 Onderhoud en opslag

10.1 Onderhoud

Houd het apparaat altijd schoon.

Reinig de stappenteller met een zachte, droge doek.

Hardnekkige vlekken kunt u verwijderen met een doek die is bevochtigd met water of een mild reinigingsmiddel. Veeg het apparaat vervolgens droog.

Voorzorgsmaatregelen bij onderhoud en opslag

Gebruik geen vluchtige vloeistoffen, zoals benzeen of thinner, om het apparaat te reinigen.

Neem de volgende voorwaarden met betrekking tot de opslag in acht.

- Het apparaat mag niet worden gedemonteerd en er mogen geen aanpassingen worden aangebracht. Veranderingen of modificaties die niet door OMRON HEALTHCARE zijn goedgekeurd, maken de garantie ongeldig.
- Stel het apparaat niet bloot aan sterke schokken of trillingen, laat het apparaat niet vallen, ga er niet op staan en laat het niet onder een hoek staan.
- Dompel het apparaat en de componenten niet onder in water. De stappenteller is niet waterbestendig. U mag het apparaat niet wassen of met natte handen aanraken. Zorg dat er geen water in het apparaat komt.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, luchtvochtigheid, vocht of direct zonlicht.
- Bewaar het apparaat niet op plaatsen waar het blootstaat aan chemische of bijtende dampen.

Bewaar het apparaat altijd buiten het bereik van kleine kinderen.

Verwijder de batterij als u de stappenteller gedurende langere tijd niet zult gebruiken (3 maanden of langer).

11 Problemen oplossen

Verschijnsel	Oorzaak	Oplossing
 Knippert of wordt continu weergegeven.	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
Er wordt niets weergegeven.	De polen van de batterij (+ en -) zijn omgekeerd geplaatst.	Plaats de batterij in de juiste richting (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg hoofdstuk 9.1).
	Stroombesparingsfunctie is actief.	Druk op  ,  of  (raadpleeg hoofdstuk 7.2).
Weergegeven waarden zijn onjuist.	De stappenteller is niet correct bevestigd.	Volg de aanwijzingen (zie hoofdstuk 6.2).
	U loopt in een ongelijkmatig tempo.	Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld (raadpleeg hoofdstuk 7.2).
	Instellingen zijn verkeerd.	Wijzig de instellingen (raadpleeg hoofdstuk 5.1).
Het display ziet er ongewoon uit of de knoppen werken niet normaal.		Verwijder de batterij en plaats deze vervolgens terug (raadpleeg hoofdstuk 9.1).

NL

Opmerking: Als een storing is opgetreden en het apparaat moet worden gerepareerd, worden alle instellingen en meetresultaten verwijderd. We raden u aan de meetresultaten vast te leggen.

12 Technische gegevens

Productnaam	Walking style III
Type	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
Voeding	3V-lithiumbatterij, type CR2032
Levensduur batterij	Ongeveer 1,5 jaar* (bij een gebruik van 4 uur per dag). Opmerking: De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 1,5 jaar leeg zijn.
Meetbereik	Stappen: 0 tot 99.999 stappen Afgelegde afstand: 0,0 tot 9.999,9 km Verbrande calorieën: 0 tot 99.999 kcal Verbrand vet: 0,0 tot 9.999,9 g Tijd: 0:00 tot 23:59
Geheugen	Voorgaande 7 dagen op display Resultaten van 1 activiteitmodus (sessie) op display
Instelbereik	Tijd: 0:00 tot 23:59 (24-uursweergave) Gewicht: 30 tot 136 kg in eenheden van 1 kg Hoogte: 100 tot 199 cm in eenheden van 1 cm Paslengte: 30 tot 120 cm in eenheden van 1 cm
Bedrijfstemperatuur/ luchtvochtigheid	-10 °C tot +40 °C / 30 tot 85% RV
Buitenafmetingen	35,5 (b) × 68,5 (h) × 11,0 (d) mm
Gewicht	Ongeveer 19 g (inclusief batterij)
Inhoud	Stappenteller, koord, clip, 3V-lithiumbatterij, type CR2032 en instructiehandleiding

Deze specificaties kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd.
* Levensduur van nieuwe batterij, op basis van tests door OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. biedt 2 jaar garantie op dit product vanaf de datum van aankoop.
De garantie geldt niet voor de batterij en verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortkomt uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of misbruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als ze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.





**Correcte verwijdering van dit product
(elektrische & elektronische afvalapparatuur)**


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

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering. Dit product bevat geen schadelijke stoffen.

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

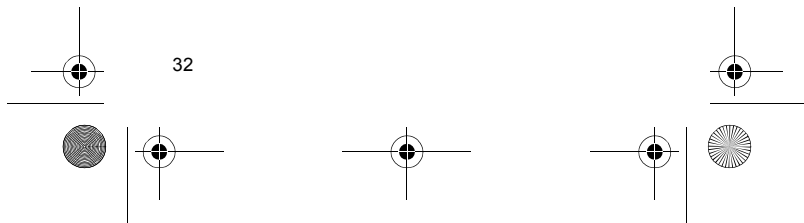
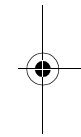
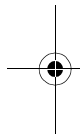
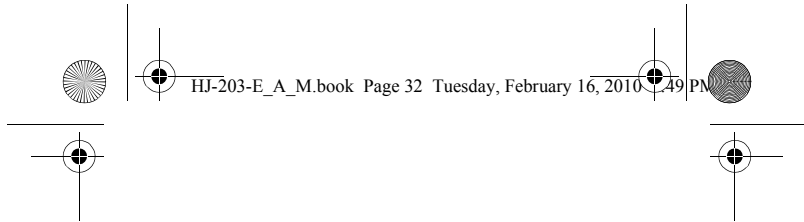


Batterij

<p>Fabrikant</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, Japan</p>
<p>Vertegenwoordiging in de EU</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>EC REP</p> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederland www.omron-healthcare.com</p>
<p>Dochter-onderneming</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Verenigd Koninkrijk</p> <p>OMRON Medizintechnik Handels-gesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, Duitsland www.omron-medizintechnik.de</p> <p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, Frankrijk</p>

NL

Geproduceerd in China



1 Введение

Уважаемый покупатель!

Благодарим за приобретение нашего высококачественного шагомера OMRON. Новый шагомер Walking style III позволяет точно измерить уровень физической активности, позволяя корректировать диету и мотивируя на достижение запланированной на день нормы ходьбы.

Для подсчета шагов можно положить шагомер в карман или сумку или повесить его на шею. Используйте его каждый день, чтобы контролировать свою физическую активность.

■ Функции шагомера OMRON Walking style III

Сожженные калории/сожженные жиры

Шагомер измеряет интенсивность ходьбы и вычисляет количество сожженных калорий и жиров.

Режим активности

Позволяет хранить значения измерений* за определенный период или сеанс. Эти значения измерений отличны от значений, сохраняемых в течение каждого дня.

* Число шагов/расстояние/сожженные калории/сожженные жиры

☑ – символ при прохождении 10 000 шагов

Символ ☑ отображается, если в течение дня сделано 10 000 шагов (не отображается на экране режима активности и на экране памяти режима активности).

2 Рекомендации по использованию шагомера OMRON Walking style III

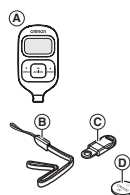
2.1 Меры предосторожности

- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или иным медицинским работником.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если маленький ребенок проглотит 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.
- Всегда используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените использованную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если он не будет использоваться в течение длительного времени (приблизительно 3 месяца и более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.
- При утилизации изделия выньте батарею и далее следуйте местным правилам по защите окружающей среды.

3 Описание устройства

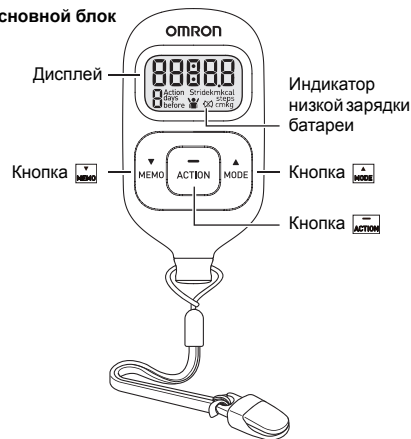
A Основной блок **B** Ремешок
C Зажим **D** Батарея

* Батарея уже установлена в прибор.



4 Знакомство с прибором

■ Основной блок



5 Настройки

5.1 Настройка времени, веса, роста и длины шага

При первом использовании прибора выполните следующие действия.

- 1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.

Примечание. Не нажимайте кнопку острым концом. Это может привести к повреждению прибора.





После отображения следующего дисплея начинает мигать значение часа.







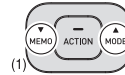
Примечание. Если не выполнить настройки в течение 5 минут, то дисплей возвращается к заводским настройкам.

* См. сведения о диапазоне настроек в главе 12 «Технические данные».

2 Настройка часа.

(1) Нажимайте  или  для выбора нужного значения.

- Нажмите  () для перехода к следующему (возврата к предыдущему).
- Удерживайте  () для быстрого перехода вперед (назад).



(2) Нажмите  для подтверждения настройки.

3 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать минуту.

4 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать вес.

5 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать рост.

6 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать длину шага.

Примечания:

- Начальное значение длины шага, мигающее на экране, это оценка длины шага, рассчитанная по значению роста. Задайте реальное значение длины шага на основании типа ходьбы и собственного телосложения.
- Чтобы правильно измерить среднюю длину шага, сделайте 10 шагов и разделите пройденное расстояние на число шагов (например, 7,1 метра поделите на 10 шагов = 0,71 см).

Настройка завершена.

■ Изменение настроек

1 Тонкой, жесткой и прочной палочкой нажмите кнопку SET на задней панели прибора.

На дисплее начинает мигать значение часа.

2 Выполните операцию, описанную в главе 5.1 «Настройка времени, веса, роста и длины шага», начиная с шага 2.

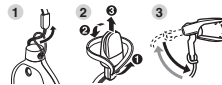
Примечания:

- При этом значения измерений, сохраненные в приборе (включая значения, сохраненные в этот день), не удаляются.
- Если не выполнить настройки в течение 5 минут, то дисплей возвращается к текущему экрану подсчета шагов.

6 Эксплуатация прибора OMRON Walking style III

6.1 Сборка прибора OMRON Walking style III

1 Прикрепите к прибору ремешок.



2 Прикрепите к ремешку зажим.

36

3 Откройте и закройте зажим.

Примечание. Откройте зажим, чтобы снять прибор. Если неаккуратно прикреплять зажим на одежду или снимать с нее, то в зависимости от материала зажим может повредить ткань или оставить на ней следы.

6.2 Прикрепление прибора OMRON Walking style III

Мы рекомендуем класть прибор в карман или в сумку или же вешать его на шею.

Чтобы случайно не выронить прибор и чтобы он был лучше заметен при подготовке одежды к стирке, рекомендуется использовать ремешок и зажим.

Карман

- 1 Положите прибор в нагрудный карман или в карман брюк.
- 2 С помощью зажима прикрепите ремешок к краю кармана.



Примечание. Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк.

Сумка

- 1 Положите прибор в сумку.

Примечания:

- Убедитесь, что сумка не выпадет из рук.
- Надежно прикрепите прибор к сумке.
- Зажимом прикрепите ремешок к краю сумки.



Шея

- 1 Привяжите к прибору шнурок, ленточку или ремешок (приобретаются дополнительно) и повесьте его на шею.




RU

Примечание. Шнурок не входит в комплект поставки.

6.3 Использование шагомера OMRON Walking style III

- 1 Начните ходьбу.

Примечание. Чтобы в подсчет не включались шаги, не являющиеся частью прогулки, прибор не отображает подсчет шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, на экране отображается число шагов, пройденных за первые 4 секунды, после чего подсчет шагов продолжается.

2 После завершения ходьбы нажмите , чтобы просмотреть данные (см. главу 7 «Считывание данных с дисплея»).


Примечание. Каждый день в полночь (0:00) значение прибора сбрасывается до «0».


Для точного подсчета шагов до начала использования прибора обязательно ознакомьтесь с разделом «Случаи, когда прибор может неправильно считать шаги» в главе 7.2.

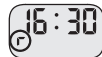
6.4 Режим активности

В режиме активности значения измерений сохраняются для указанного периода или сеанса ходьбы.


Примечание. В режиме активности текущий дисплей или функцию памяти просматривать невозможно.


1 Нажимайте  в течение двух секунд на любом из дисплеев.


При использовании режима активности на экране вращается значок .



2 Начните ходьбу.

При каждом нажатии кнопки  на дисплее последовательно отображается число шагов, расстояние, количество сожженных калорий, количество сожженных жиров и время.


3 Для выхода из режима активности нажимайте кнопку  на любом из дисплеев в течение двух секунд.

Нажмите  для просмотра результатов измерений после выхода из режима активности (см. главу 8).

Примечание. В режиме активности в памяти сохраняются данные только для одного сеанса.


7 Считывание данных с дисплея

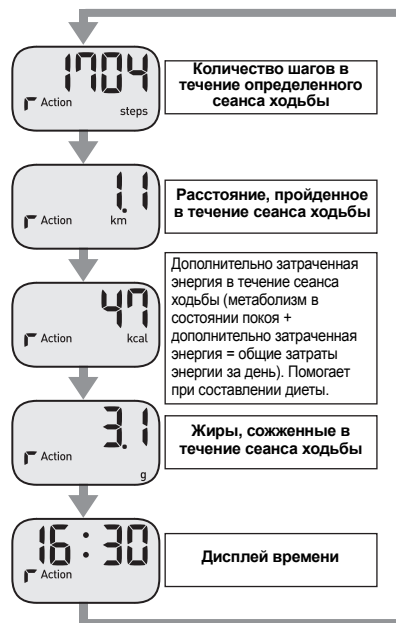
7.1 Считывание данных с текущего дисплея

Нажимайте  для переключения дисплея.






7.2 Считывание данных с дисплея в режиме активности

Нажимайте  для переключения дисплея.



■ Сведения о функции энергосбережения

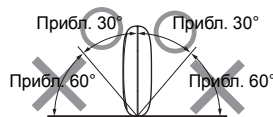
Если в течение 5 минут ни одна кнопка не нажимается, то на экране отображается сообщение «SLEEP», после чего экран отключается для экономии электроэнергии. Однако прибор продолжает вести подсчет шагов.

Чтобы повторно включить дисплей, нажмите  ,  или .

■ Случаи, когда прибор может неправильно считать шаги

Неправильное положение шагомера

- Передняя панель прибора расположена под углом менее 60° (см. изображение) или горизонтально земле.



Примечание. Прибор может подсчитывать шаги, даже если он находится в наклонном положении, расположен вверх ногами или перпендикулярно земле.



Неровное движение

- Если в сумка, в которой лежит прибор, задевает ноги или одежду и, следовательно, движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

RU

Непостоянная скорость ходьбы

- При шаркающей походке или при ношении сандалий и аналогичной обуви
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.

Чрезмерные движения по вертикали или вибрация



- Если вы встаете и/или садитесь.
- При занятии не ходьбой, а другим видом спорта.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, на поезде или в автобусе).


При беге трусцой или очень медленной ходьбе



8 Функция памяти

Измерения за каждый день (число шагов, пройденное расстояние, сожженные калории и сожженный жир) автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждый день в полночь (0:00).

8.1 Просмотр сохраненных данных

- 1 Нажмите , чтобы выбрать тип дисплея для просмотра.
- 2 Нажмите , чтобы просмотреть результаты измерений.

При каждом нажатии кнопки  дисплей переключается, как показано ниже.


- Удерживайте нажатой кнопку , чтобы автоматически переключать дисплей до отображения текущего дисплея.
- Нажмите  для возврата к текущему дисплею.



Примечания:

- В режиме активности функцию памяти использовать нельзя (см. главу 6.4).
- Если не нажимать кнопки более 1 минуты, дисплей возвращается к текущему дисплею.

9 Срок службы батареи и ее замена

Если на экране мигает или постоянно горит символ , замените батарею на новую (CR2032).

При извлечении батареи все настройки и значения измерений удаляются. Выполните повторную настройку (см. главу 5.1).

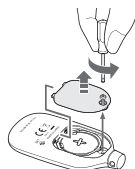
Примечания:

- Чтобы сохранить значения измерений, запишите их до извлечения батареи.
- Батарея, входящая в комплект поставки, предназначена для пробного использования. Эта батарея может работать менее 1,5 лет.

9.1 Замена батареи

1 Вывинтите винт на крышке батарейного отсека прибора и снимите крышку батарейного отсека в направлении стрелки.

Для вывинчивания винта на крышке батарейного отсека используйте маленькую отвертку.



2 Выньте батарею, используя тонкую, жесткую и прочную палочку.

Примечание. Не используйте металлическую отвертку или пинцет.

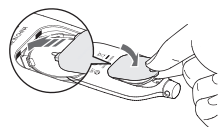


3 Установите батарею (CR2032) положительной стороной (+) вверх.



RU

4 Установите на место крышку батарейного отсека, предварительно вставив фиксаторы, а затем затяните винт.



10 Техническое обслуживание и хранение

10.1 Техническое обслуживание

Всегда держите прибор в чистоте.

Протирайте прибор мягкой сухой тканью.

Для удаления пятен протрите прибор тканью, смоченной водой или мягким моющим средством. Затем протрите его насухо.

Правила технического обслуживания и хранения

Не используйте для очистки прибора летучие жидкости (например, бензол) или растворитель.





Соблюдайте следующие условия хранения.

- Не разбирайте прибор и не вносите в него изменения. Изменения и модификации, не одобренные компанией OMRON HEALTHCARE, приведут к прекращению гарантийного обслуживания.
- Не подвергайте прибор сильным ударам или вибрации, не роняйте его, не наступайте на него и не держите его под углом.
- Не погружайте прибор или какие-либо его части в воду. Прибор не является водонепроницаемым. Не мойте прибор и не касайтесь его влажными руками. Не допускайте в прибор попадания воды.
- Не подвергайте прибор воздействию очень высоких или очень низких температур, повышенной влажности, влаги или прямых солнечных лучей.
- Не храните прибор в месте, где он может подвергаться воздействию химических или коррозионных паров.

Всегда храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.

Вынимайте батарею, если прибор не предполагается использовать долгое время (3 месяца и более).

11 Устранение неисправностей

Неисправность	Причина	Устранение
 Мигает или отображается постоянно.	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
Ничего не отображается.	Не соблюдена полярность при установке батареи (+ и -).	Установите батарею с соблюдением правильной полярности (см. главу 9.1).
	Низкий заряд батареи, или батарея разряжена.	Установите новую литиевую батарею типа CR2032 напряжением 3 В (см. главу 9.1).
	Включена функция энергосбережения.	Нажмите  ,  или  (см. главу 7.2).
На дисплее отображаются неверные значения.	Прибор закреплен неправильно.	Следуйте инструкциям (см. главу 6.2).
	Непостоянная скорость ходьбы.	Случаи, когда прибор может неправильно считать шаги (см. главу 7.2).
	Неверные настройки.	Измените настройки (см. главу 5.1).
Необычное изображение на дисплее, или кнопки не работают как обычно.		Выньте батарею и повторно установите ее (см. главу 9.1).

RU

Примечание. Если возникает неисправность, и прибор необходимо отремонтировать, все настройки и результаты измерений удаляются. Рекомендуется записать результаты измерений.

12 Технические данные

Название изделия	Walking style III
Тип	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
Электропитание	Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В
Срок службы батареи	Прибл. 1,5 года* (при использовании в течение 4 часов в день). Примечание. Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может работать менее 1,5 лет.
Диапазон измерений	Число шагов: от 0 до 99 999 шагов Пройденное расстояние: от 0,0 до 9 999,9 км Сожженные калории: от 0 до 99 999 ккал Сожженные жиры: от 0,0 до 9 999,9 г Время: от 0:00 до 23:59
Память	Могут отображаться данные за предыдущие 7 дней. Могут отображаться результаты 1 сеанса в режиме активности
Диапазон настроек	Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей) Вес: от 30 до 136 кг с шагом 1 кг Рост: от 100 до 199 см с шагом 1 см Длина шага: от 30 до 120 см с шагом 1 см
Рабочая температура/ влажность	От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности
Внешние размеры	35,5(Ш) × 68,5(В) × 11,0(Г) мм
Масса	Прибл. 19 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.

* Срок службы новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента его 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.





**Надлежащая утилизация продукта
(использованное электрическое и
электронное оборудование)**

Этот символ на продукте или описании к нему указывает, что данный продукт не подлежит утилизации вместе с другими домашними отходами по окончании срока службы. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека вследствие неконтролируемой утилизации отходов, пожалуйста, отделите этот продукт от других типов отходов и утилизируйте его надлежащим образом для рационального повторного использования материальных ресурсов.

Домашним потребителям следует связаться с розничным торговым представителем, у которого продукт был приобретен, или местным органом власти, для получения подробной информации о том, куда и как доставить данный прибор для экологически безопасной переработки. Промышленным потребителям надлежит связаться с поставщиком и проверить сроки и условия контракта на закупку. Данный продукт не следует утилизировать совместно с другими коммерческими отходами. Данный продукт не содержит никаких вредных веществ. Утилизация отработанных батареек должна производиться в соответствии с установленными правилами утилизации аккумуляторных батарей.

EU



Батарея

Производитель



OMRON HEALTHCARE CO., LTD.
24, Yamanouchi Yamanoshita-cho,
Ukyo-ku, Kyoto,
615-0084, Япония

Представитель в ЕС



OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp,
Нидерланды
www.omron-healthcare.com

RU

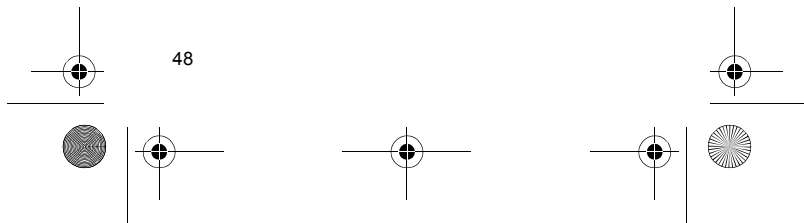
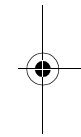
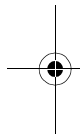
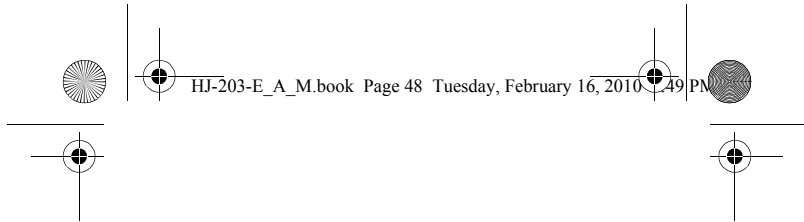
Филиал

OMRON HEALTHCARE UK LTD.
Opal Drive
Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG,
Великобритания

**OMRON Medizintechnik
Handelsgesellschaft mbH**
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim,
Германия
www.omron-medizintechnik.de

OMRON SANTÉ FRANCE SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-
sous-Bois Cedex, Франция

Сделано в Китае





AR



**التخلص السليم من هذا المنتج
(معدات كهربائية وإلكترونية مستهلكة)**

تشير هذه العلامة الموجودة على المنتج أو المطبوعات الخاصة به إلى حتمية عدم التخلص منه مع المخلفات المنزلية الأخرى عندما يصبح غير صالح للاستخدام. للحيلولة دون تعرض البيئة أو الصحة البشرية لأي أذى ينجم عن التخلص غير الموجه من النفايات، يرجى عزل هذا الجهاز عن أنواع المخلفات الأخرى وإعادة تدويره بشكل موثوق به وذلك لدعم إعادة استخدام موارد الخامات بشكل دائم.

يجب على من يستخدمون الجهاز بالمنزل الاتصال بالمكان الذي ابتاعوا الجهاز منه أو المكتب الحكومي المحلي التابعين له للحصول على معلومات بخصوص المكان الذي يمكن التوجه إليه بالجهاز لإعادة تدويره بشكل لا يمثل خطراً على البيئة.

يجب على من يستخدمون الجهاز داخل نطاق مؤسسي الاتصال بالمورد ومراجعة بنود وشروط عقد الشراء.

يجب ألا يختلط هذا المنتج مع المخلفات التجارية الأخرى المقرر التخلص منها.

يجب التخلص من البطاريات المستهلكة وفقاً للوائح المحلية للتخلص من البطاريات.



EU
البطارية

OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084, اليابان	الشركة المصنعة
OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, هولندا www.omron-healthcare.com	جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي EC REP
OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, المملكة المتحدة	الشركات التابعة
OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, المانيا www.omron-medizintechnik.de	
OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, فرنسا	

صنع في الصين

١٢ البيانات التقنية

اسم المنتج	Walking style III
النوع	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
مصدر الطاقة	بطارية ليثيوم ٣ فولت من النوع CR2032
عمر البطارية	حوالي ١,٥ عام* (عند استخدامها ٤ ساعات يوميًا). ملاحظة: البطارية الممتدة للاستخدام التجريبي. قد ينقضي عمر هذه البطارية خلال ١,٥ عام.
نطاق القياس	الخطوات: من ٠ إلى ٩٩٩٩٩ خطوة المسافة المقطوعة: ٠,٠ إلى ٩٩٩٩,٩ كم السرعات المحروقة: ٠ إلى ٩٩٩٩,٩ كيلو كالوري الدهون المحروقة: من ٠,٠ إلى ٩٩٩٩,٩ جرام الوقت: من ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩
الذاكرة	الأيام السبعة السابقة على شاشة العرض نتائج وضع نشاط ١ على شاشة العرض
نطاق الإعدادات	الوقت: من ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩ (شاشة عرض بنظام ٢٤ ساعة) الوزن: من ٣٠ إلى ١٣٦ كجم بوحدة قياس ١ كجم الارتفاع: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم بوحدة قياس ١ سم طول الخطوة: من ٣٠ إلى ١٢٠ سم بوحدة قياس ١ سم ١٠- درجة مئوية إلى ٤٠+ درجة مئوية/٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية
درجة حرارة التشغيل/الرطوبة	
الأبعاد الخارجية	٣٥,٥ (عرض) x ٦٨,٥ (ارتفاع) x ١١,٠ (عمق) ملم
الوزن	حوالي ١٩ جم (بما في ذلك البطارية)
المحتويات	عداد الخطوات، وشريط الربط، والمشبك وبطارية ليثيوم ٣ فولت نوعها CR2032 ودليل الإرشادات

هذه المواصفات خاضعة للتغيير دون إخطار.
* عمر البطارية الجديدة قلم على الاختبار الذي أجرته OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء.
لا يشمل الضمان البطارية أو التغليف وأو تلفيات من أي نوع نتيجة لسوء الاستخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام المادي) من قبل المستخدم. يتم استبدال المنتجات المستحقة فقط عند إعادتها مع الفاتورة الأصلية / إيصال الدفع التقدي.

AR



١١ استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الإصلاح	السبب	الظاهرة
ركب بطارية ليثيوم قوتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاد طاقتها.	 يومض أو يظهر باستمرار.
أدخل البطارية بالمحاذاة الصحيحة (راجع الفصل ١-٩).	أقطاب البطارية (+ و-) معاكسة للاتجاهات الخاطئة.	لا يوجد شيء معروض.
ركب بطارية ليثيوم قوتها ٣ فولت من النوع CR2032 جديدة (راجع الفصل ١-٩).	ضعف البطارية أو نفاد طاقتها.	لا يوجد شيء معروض.
اضغط إما على  أو  (راجع الفصل ٢-٧).	وظيفة توفير الطاقة نشطة.	لا يوجد شيء معروض.
اتبع الإرشادات (راجع الفصل ٢-٦).	تم توصيل الجهاز بشكل خاطئ.	القيم المعروضة غير صحيحة.
حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة (راجع الفصل ٢-٧).	تمشي بسرعة غير ثابتة.	القيم المعروضة غير صحيحة.
قم بتغيير الإعدادات (راجع الفصل ١-٥).	الإعدادات غير صحيحة.	القيم المعروضة غير صحيحة.
قم بإزالة البطارية ثم إدخالها مرة أخرى (راجع الفصل ١-٩).	الأزرار لا تعمل.	شاشة العرض غير عادية أو الأزرار لا تعمل بشكل طبيعي.

ملاحظة: إذا حدث خلل واحتجت إلى إصلاح الجهاز، فسيتم حذف كافة الإعدادات ونتائج القياسات. لذا نوصيك بتسجيل نتائج القياسات.

١٠ الصيانة والتخزين

١٠-١ الصيانة

حافظ دوماً على نظافة الجهاز.

يجب تنظيف الجهاز باستخدام قطعة قماش ناعمة وجافة.

لإزالة البقع الصعبة، امسح الجهاز بقطعة قماش رطبة مبللة بالماء أو منظف متعادل. ثم امسحه ليجف.

احتياطات الصيانة والتخزين

تجنب استخدام السوائل المتطايرة مثل البنزين أو المرقق لتنظيف الجهاز. الرجاء مراعاة شروط التخزين التالية.


- تجنب فك الجهاز أو تعديله. حيث ستؤدي أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة من OMRON HEALTHCARE إلى إبطال ضمان المستخدم.
- تجنب تعريض الجهاز لصدمات أو اهتزازات قوية أو إسقاطه أو المشي فوقه أو تركه موضوعاً بزاوية.
- تجنب غمر الجهاز أو أي من مكوناته في الماء. حيث إن الجهاز ليس مقاوماً للماء. تجنب غسله أو لمسه بأي مبللة. احرص على ألا يتسرب الماء إلى داخل الجهاز.
- تجنب تعريض الجهاز إلى درجات الحرارة أو الرطوبة أو الندارة الشديدة أو ضوء الشمس المباشر.
- تجنب تخزين الجهاز في مكان يكون فيه معرضاً للأبخرة الكيميائية أو المسببة للتآكل.

احرص دوماً على تخزين الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.

قم بإزالة البطاريات إذا كان الجهاز لن يُستخدم لفترة طويلة (٣ أشهر أو أكثر).

AR

٩ عمر البطارية واستبدالها

إذا كان الرمز  يُصدر وميضاً أو يظهر على شاشة العرض، فقم باستبدال البطارية ببطارية (CR2032) جديدة.

في حالة إزالة البطارية، سيتم حذف الإعدادات وكافة قيم القياسات. الرجاء إعادة تعيين الإعدادات (راجع الفصل ١-٥).

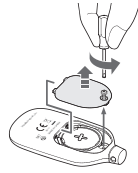
ملاحظات:

- إذا أردت الاحتفاظ بأي قيم للقياسات، فقم بتوطينها قبل إزالة البطارية.
- البطارية المعتمدة للاستخدام التجريبي. قد ينقضي عمر هذه البطارية خلال ١,٥ عام.

١-٩ استبدال البطارية

- ١ قم بفك برغي غطاء البطارية الموجود على ظهر الجهاز، وإزالة غطاء البطارية عن طريق نزعها في اتجاه السهم.

استخدم مفكاً صغيراً لفك برغي غطاء البطارية.



- ٢ قم بإزالة البطارية باستخدام عصا رقيقة قوية لا تتكسر بسهولة.

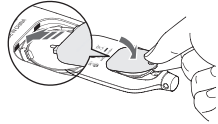
ملاحظة: تجنب استخدام ملقاط معدني أو مفك.



- ٣ أدخل البطارية (CR2032) مع جعل الجانب الموجب (+) لأعلى.



- ٤ استبدل غطاء البطارية عن طريق تحريك الماسك للداخل أولاً ثم اربط البرغي.



٨ وظيفة الذاكرة

يتم تخزين القياسات الخاصة بكل يوم (الخطوات، والمسافة التي تمسيتها، والسعرات المحروقة والدهون المحروقة) تلقائيًا في الذاكرة ويتم إعادة تعيينها على ٠ في منتصف الليل (٠:٠٠) يوميًا.




١-٨ استدعاء البيانات

- ١ اضغط على **MODE** لتحديد نوع شاشة العرض التي تريد مشاهدتها.
 - ٢ اضغط على **MEMO** لعرض نتائج القياسات.
- تتغير شاشة العرض مع كل ضغط على **MEMO** كما هو موضح أدناه.
- استمر في الضغط على **MEMO** لتغيير شاشة العرض تلقائيًا حتى يتم عرض شاشة العرض الحالية.
 - اضغط على **ACTION** للرجوع إلى شاشة العرض الحالية.

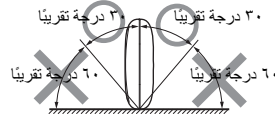


ملاحظات:

- لا يمكن استخدام وظيفة الذاكرة عند استخدام وضع النشاط (راجع الفصل ٦-٤).
- عند عدم الضغط على أي أزرار لمدة تزيد عن ١ دقيقة، تعود شاشة العرض إلى شاشة العرض الحالية.

■ **حول وظيفة توفير الطاقة**
 لتوفير الطاقة، سيتم إطفاء شاشة عرض الجهاز بعد عرض "SLEEP" (سكون) في حالة عدم الضغط على أي زر لمدة تزيد عن 5 دقائق. لكن سيستمر الجهاز في مراقبة عدد الخطوات.
 اضغط على  أو  أو  لإعادة تشغيل شاشة العرض.


■ **حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عد الخطوات بدقة**
الوضع الخاطئ للجهاز
 • عند وضع الجزء الأمامي للجهاز بزاوية أقل من 60 درجة (موضح أدناه) أو أفقياً على الأرض.

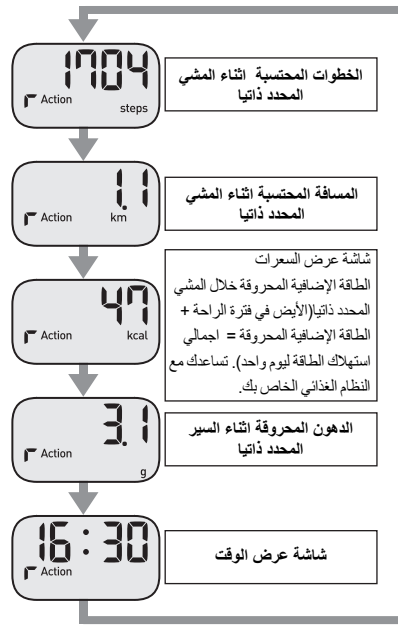


ملاحظة: يستطيع الجهاز عد الخطوات حتى إذا تم وضعه مائلاً أو مقلوباً أو إذا كان الجهاز الأساسي عمودياً على الأرض.




■ **عدم انتظام الحركة**
 • عند وضع الجهاز في حقيبة تتحرك بشكل غير منتظم بسبب ارتطامها بقمك أو ملابسك.
 • عند تعليق الجهاز في الخصر أو حقيبة.
تفاوت سرعة المشي
 • عند الانتقال من مكان لآخر أو ارتداء صندل وهكذا.
 • عندما لا تستطيع المشي بسرعة ثابتة في منطقة مزدحمة.
الحركة الرأسية أو الاهتزاز بشكل مبالغ فيه
 • عند الوقوف وأو 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 الركض أو المشي ببطء شديد

٢-٧ التحقق من شاشة العرض خلال وضع النشاط
اضغط على  لتغيير شاشة العرض.



AR


٧ التحقق من شاشة العرض
١-٧ التحقق من شاشة العرض الحالية
اضغط على  لتغيير شاشة العرض.






٤-٦ وضع النشاط

يُخزّن وضع النشاط قيم القياسات الخاصة بفترة مشي أو جلسة محددة.
ملاحظة: لا يمكنك التحقق من وظيفة الذاكرة أو شاشة العرض الحالية عند استخدام وضع النشاط.


١ اضغط على  لمدة ثانيتين من أي شاشة عرض.


يدور  عند استخدام وضع النشاط.



٢ ابدأ المشي.

تتغير شاشة العرض مع كل ضغطة على  لتعرض عدد الخطوات والمسافة والسرعات المحروقة والدهون المحروقة والوقت بهذا الترتيب.

٣ اضغط على  لمدة ثانيتين من أي شاشة عرض لإنهاء وضع النشاط.

اضغط على  لعرض نتائج القياسات بعد إنهاء وضع النشاط (راجع الفصل ٨).
ملاحظة: يمكن تخزين جلسة واحدة فقط في الذاكرة لوضع النشاط.



AR



٢-٦ كيفية توصيل عداد Walking style III من OMRON

نوصي بوضع الجهاز في جيبك أو حقيبتك أو تعليقك في الرقبة. لمنع السقوط غير المتعمد للجهاز وجعله أكثر ظهوراً عند وضع الملابس في الغسيل، نوصي باستخدام شريط الربط والمشبك المقدم معه.

الجيب



- ١ ضع الجهاز في الجيب العلوي الأمامي أو جيب السروال.
 - ٢ تثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الجيب.
- ملاحظة: لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال.

الحقيبة



- ١ ضع الجهاز في حقيبتك.

ملاحظات:

- تأكد من إمساك الحقيبة جيداً.
- تأكد من تثبيت الجهاز بإحكام في الحقيبة.
- تثبت شريط الربط بالمشبك في حافة الحقيبة.

الرقبة




- ١ قم بتوصيل خيط أو شريط أو سلسلة مفاتيح متوفرة تجارياً بالجهاز وعلقها في رقبتك.
- ملاحظة: شريط العنق غير مضمّن.

٣-٦ الاستخدام الفعلي لعداد Walking style III من OMRON

OMRON

- ١ ابدأ المشي.

ملاحظة: لتجنب عد الخطوات التي ليست جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى من المشي. في حالة استمرار المشي لأكثر من ٤ ثوانٍ، فإنه يعرض عدد الخطوات خلال التواني الأربع الأولى ثم يستمر في العد.

- ٢ بعد المشي، اضغط على  لقراءة البيانات (راجع الفصل ٧ "التحقق من شاشة العرض").

ملاحظة: تتم إعادة تعيين الجهاز على "0" في منتصف الليل (٠:٠٠) يومياً.

لضمان الحصول على عدد خطوات دقيق، تأكد من قراءة "حالات قد لا يستطيع الجهاز خلالها عد الخطوات بدقة" في الفصل ٧-٢ قبل استخدام الجهاز.



٢ إعداد الساعة.

- (١) اضغط على **MEMO** أو **MODE** لتحديد القيمة المطلوبة للإعداد.
- اضغط على **MEMO** (التقديم للرجوع للخلف) بمقدار خطوة واحدة.
 - اضغط باستمرار على **MEMO** (التقديم للرجوع للخلف) بسرعة.
 - (٢) اضغط على **ACTION** لتأكيد الإعداد.
- ٣ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الدقائق.
- ٤ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الوزن.
- ٥ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين الارتفاع.
- ٦ كرر الخطوات من (١) إلى (٢) لتعيين طول الخطوة.

ملاحظات:

- القيمة الأولية لطول الخطوة التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من إعداد الارتفاع الخاص بك.
- قم بتعيين طول الخطوة الفعلي بناء على نوع المشي الذي ستقوم به وبنية جسمك.
- لقياس المتوسط الصحيح لطول الخطوة، اقم إجمالي طول ١٠ خطوات مشيتها على عدد الخطوات (أي ٧,١ متر مقسومة على ١٠ خطوات = ٠,٧١ سم).

بهذا يكون قد اكتمل الإعداد.

■ ضبط الإعداد

- ١ اضغط على الزر **SET** (تعيين) على ظهر الجهاز باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.
- تومض الساعة على شاشة العرض.
- ٢ اتبع الإجراءات بداية من الخطوة ٢ في الفصل ٥-١ "إعداد الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة".
- ملاحظات:**
- لن يؤدي ذلك إلى حذف قيم القياسات المخزنة في الجهاز بما في ذلك أية قيم مخزنة اليوم.
 - في حالة عدم إنشاء الإعدادات لمدة تزيد عن ٥ دقائق، تعود شاشة العرض إلى شاشة عرض عد الخطوة الحالية.

٦ AR استخدام عداد Walking style III من OMRON

١-٦ تركيب عداد Walking style III من OMRON

- ١ قم بتوصيل شريط الربط بالجهاز.
- ٢ قم بتوصيل المشبك بشريط الربط.
- ٣ افتح المشبك وأغلقه.
- ملاحظة:** اضغط على المشبك لفتح عدد إزالة الجهاز. قد يؤدي المشبك إلى حدوث تلف أو قطع في ملابسك عند توصيله أو إزالته بقوة وذلك بناء على المادة المصنوع منها.



٤ تعرّف على الجهاز ■ الجهاز الأساسي



٥ الإعدادات

١-٥ إعداد الوقت والوزن والارتفاع وطول الخطوة

عند استخدام الجهاز لأول مرة، اتبع الخطوات التالية.

١ اضغط على الزر SET (تعيين) على ظهر الجهاز

باستخدام عصا رقيقة قوية لا تنكسر بسهولة.

ملاحظة: لا تضغط على الزر باستخدام سن حاد. حيث قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف.

بعد ظهور شاشة العرض التالية، تومض الساعة.



ملاحظة: في حالة عدم تعيين الإعدادات لمدة تزيد عن ٥ دقائق، تعود شاشة العرض إلى إعداد المصنع.

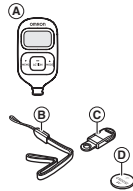
* لمعرفة تفاصيل نطاق الإعدادات، راجع الفصل ١٢ "البيانات التقنية".

٢ استخدام عداد Walking style III من OMRON

١-٢ تنبيهات

- اتصل بالطبيب أو موفر الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو برنامج تدريبات.
- احفظ الجهاز بعيدًا عن متناول الأطفال.
- في حالة ابتلاع الأطفال للبطارية أو غطاء البطارية أو البرغي، استشر الطبيب في الحال.
- لا تحرك الجهاز من شريط الربط. حيث قد يؤدي تحريك الجهاز أثناء الإمساك بشريط الربط إلى إحداث ضرر.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسروال القصير أو السروال. حيث يمكن أن يتلف الجهاز إذا جلست أثناء وجوده في جيبك.
- إذا دخل سائل البطارية في عينيك، فاغسلهما على الفور بكمية وفيرة من الماء النظيف. واستشر الطبيب في الحال.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، اغسلها على الفور باستخدام كمية وفيرة من الماء النظيف.
- تجنب إدخال البطارية مع وجود الأقطاب في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دومًا على استخدام نوع البطارية الموصى به.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة في الحال.
- قم بإزالة البطارية من الجهاز إذا كنت لن تستخدمه لفترة زمنية طويلة (حوالي ٣ أشهر أو أكثر).
- لا ترم البطارية في النار لأنها قد تنفجر.
- عند التخلص من المنتج، قم بإزالة البطارية واتبع اللوائح المحلية الخاصة بحماية البيئة.

٣ نظرة عامة



- A** الجهاز الأساسية
 - B** شريط ربط
 - C** مشبك
 - D** بطارية
- * البطارية مركبة بالفعل في الجهاز.

AR

١ مقدمة

عزيزي العميل،
شكراً لشراكتك عداد الخطوات عالي الجودة من OMRON. يقيس عداد walking style III الجديد نشاطك البدني بدقة ويساعدك في دعم النظام الغذائي أو يحفزك على تحقيق هدفك اليومي المرتبط بالمشي.
يستطيع عداد الخطوات هذا عد الخطوات أثناء وجوده في حقيبة أو في الجيب وكذلك أثناء ارتدائه حول الرقبة، مما يمنحك عدة اختيارات لطريقة حمله. يمكنك استخدامه يومياً باعتباره طريقة سهلة لمراقبة الصحة.

■ ميزات عداد Walking style III من OMRON

السعرات المحروقة/الدهون المحروقة


يتم قياس قوة المشي بالإضافة إلى حساب مقدار السعرات والدهون المحروقة.

وضع النشاط

يخزن قيم القياسات* الخاصة بفترة أو جلسة محددة. وتكون قيم القياسات هذه منفصلة عن قيم القياسات المخزنة لكل يوم.

* عدد الخطوات/المسافة/السعرات المحروقة/الدهون المحروقة

الرمز عند ١٠٠٠٠ خطوة

يظهر الرمز  إذا أكملت ١٠٠٠٠ خطوة خلال يوم. (لن يظهر في شاشة عرض وضع النشاط وشاشة عرض ذاكرة وضع النشاط).