



OMRON



HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

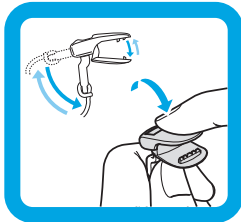
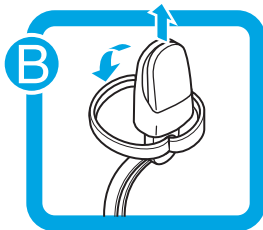
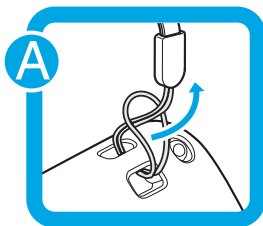
All for Healthcare

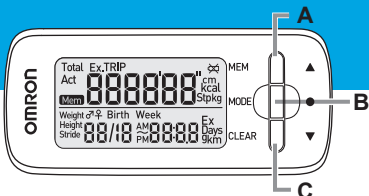
- (EN) Instruction Manual
- (IT) Istruzioni per l'uso
- (DE) Gebrauchsanweisung
- (FR) Mode d'emploi
- (NL) Gebruiksaanwijzing
- (ES) Manual de instrucciones
- (RU) Руководство по эксплуатации
- (AR) دليل التعليمات
- (BG) Наръчник с инструкции
- (CZ) Návod k použití
- (DA) Brugsanvisning
- (EL) Εγχειρίδιο 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) Bruksanvisning
- (TR) Kullanma Kilavuzu

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

- (FI)** Kiitämme OMRON:in aktiivisuusmittarin ostamisesta. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen käyttöä, jotta osaat käyttää tuotetta turvallisesti ja oikein. Pidä käyttöohje tallessa myöhempäa tarvetta varten.
- (HR)** Zahvaljujemo na kupnji OMRON mjerača aktivnosti. Prije prve uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitaite upute za korištenje kako biste proizvod mogli koristiti na siguran i prikladan način. Molimo čuvajte ove upute uvijek pri ruci za buduće korištenje.
- (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)** Dėkojame, kad įsigijote „OMRON“ aktyvumo kontrolės prietaisą. Prieš naudodami šį prietaisą pirmą kartą, būtinai atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir naudokite gaminiį saugiai ir tinkamai. Nepameskite šios naudojimo instrukcijos, kad prireikus ateityje galėtumėte pasižiūrėti.
- (LV)** Pateicamies, ka iegādājāties šo „OMRON“ aktivitātes mērītāju. Pirms ierīces lietošanas pirmo reizi, lūdz, rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju, un lietojiet ierīci droši un pareizi. Šo lietošanas rokasgrāmatu vienmēr glabājiet pieejamā vietā, lai to varētu izmantot arī turpmāk.
- (NO)** Takk for at du har kjøpt OMRON aktivitetsmåler. Før du bruker dette produktet for første gang, må du lese denne bruksanvisningen grundig for å 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)** Dziękujemy za zakup monitora aktywności firmy OMRON. Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję przed pierwszorazowym użyciem tego produktu oraz bezpiecznie i odpowiednio użytkować produkt. Niniejszą instrukcję obsługi należy trzymać w pobliżu, aby można było z niej skorzystać 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)** Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui contor de pași OMRON. Înainte de prima utilizare a acestui produs, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare și să utilizați acest produs sigur și corespunzător. Vă rugăm să 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)** Ďakujeme vám, 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 monitorünü satın aldığınız 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.

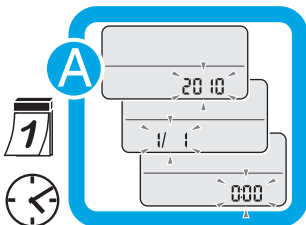
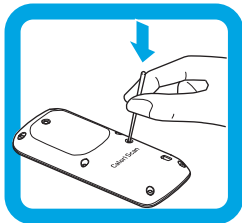
- (EN) Assemble strap
- (IT) Montaggio della cinghietta
- (DE) Band anbringen
- (FR) Fixation de la lanière
- (NL) Koord bevestigen
- (ES) Cinta de montaje
- (RU) Крепление ремешка
- (AR) شريط التعليق
- (BG) Поставяне на ремъка
- (CZ) Připeňovací řemínek
- (DA) Monteringsstrop
- (EL) Τοποθετήστε το λουράκι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





- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancella/▼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 (Memoria)/▲Arriba B. Mode (Modo)/●Ejecutar C. Clear (Borrar)/▼Abajo
- (RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
- (AR) المفاتيح الوظيفية أ. الذاكرة ▲ لأعلى ب. الوضع/● إدخال ج. مسح/▼ للأسفل
- (BG) Функционални клавиши A. Памет/▲Нагоре B. Режим/●Въведи C. Изчисти/▼Надолу
- (CZ) 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. Tilä/●Kuitaus 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
- (SL) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbrisi/▼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

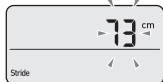
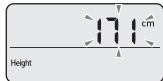
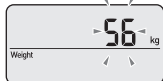
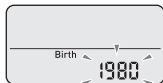
- (EN) Settings A. Date (▲ ● ▼)
 (IT) Impostazioni A. Data (▲ ● ▼)
 (DE) Einstellungen A. Datum (▲ ● ▼)
 (FR) Réglages A. Date (▲ ● ▼)
 (NL) Instellingen A. Datum (▲ ● ▼)
 (ES) Ajustes A. Fecha (▲ ● ▼)
 (RU) Настройки А. Дата (▲ ● ▼)
 (AR) الإعدادات أ. التاريخ (▲ ● ▼)
 (BG) Настройки А. Дата (▲ ● ▼)
 (CZ) Nastavení A. Datum (▲ ● ▼)
 (DA) Indstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
 (EL) Ρυθμίσεις Α. Ημερομηνία (▲ ● ▼)
 (ET) Sätted A. Kuupäev (▲ ● ▼)
 (FI) Asetukset A. Päivämäärä (▲ ● ▼)
 (HR) Postavke A. Datum (▲ ● ▼)
 (HU) Beállítások A. Dátum (▲ ● ▼)
 (LT) Nuostatos A. Data (▲ ● ▼)
 (LV) Iestatījumi A. Datums (▲ ● ▼)
 (NO) Innstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
 (PL) Ustawienia A. Data (▲ ● ▼)
 (PT) Definições A. Data (▲ ● ▼)
 (RO) Setări A. Data (▲ ● ▼)
 (SL) Nastavitve A. Datum (▲ ● ▼)
 (SK) Nastavenia A. Dátum (▲ ● ▼)
 (SV) Inställningar A. Datum (▲ ● ▼)
 (TR) Ayarlar A. Tarih (▲ ● ▼)



- (EN) B. Personal data
- (IT) B. Dati personali
- (DE) B. Persönliche Daten
- (FR) B. Données personnelles
- (NL) B. Persoonlijke gegevens
- (ES) B. Datos personales
- (RU) B. Личные данные
- (AR) ب. البيانات الشخصية
- (BG) B. Лични данни
- (CZ) B. Osobní údaje
- (DA) B. Personlige data
- (EL) B. Προσωπικά στοιχεία
- (ET) B. Kasutaja andmed
- (FI) B. Henkilötiedot
- (HR) B. Osobni podaci
- (HU) B. Személyes adatok
- (LT) B. Asmeniniai duomenys
- (LV) B. Personīgā dati
- (NO) B. Personlige opplysninger
- (PL) B. Dane osobiste
- (PT) B. Dados pessoais
- (RO) B. Date personale
- (SL) B. Osebni podatki
- (SK) B. Osobné údaje
- (SV) B. Personliga data
- (TR) B. Kişisel veriler

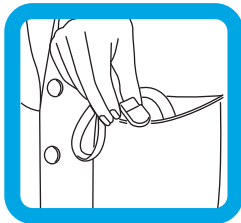


B

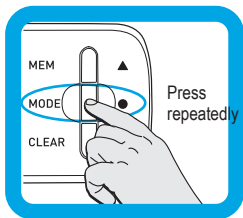


* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten
 • Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes
 • См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Víz další stránky • Se de næste sider
 • Βλ. επόμενες σελίδες • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katso seuraavia sivuja • Vidi slijedeće stranice • Lásd a következő oldalakon • Zr. kitus puslapius • Skatiet nākamajās lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguintes • Vedeťi paginile următoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si další stránky • Se följande sidor • Sonraki sayfalara bakın

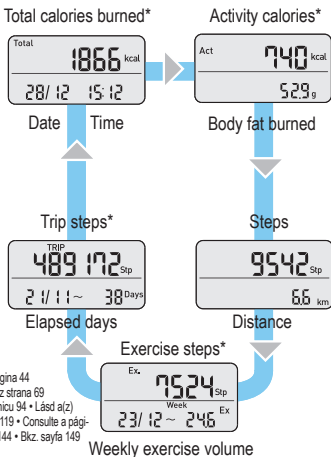
- Ⓔ Attach product
- Ⓘ Fissaggio del prodotto
- Ⓓ Produkt anbringen
- Ⓕ Fixation de l'appareil
- Ⓖ Product bevestigen
- Ⓔ Colocación del producto
- Ⓒ Крепление изделия
- Ⓐ تثبيت المنتج
- Ⓒ Прикрепяне на продукта
- Ⓒ Připnutí přístroje
- Ⓓ Vedhæft produkt
- Ⓔ Προσάρτηση προϊόντος
- Ⓔ Seadme kinnitamine
- Ⓕ Mittarin kiinnitys
- Ⓒ Pričvrstite proizvod
- Ⓒ A termék rögzítése
- Ⓒ Pritvirtinkite prietaisą
- Ⓒ Ierīces piestiprināšana
- Ⓒ Feste produktet
- Ⓒ Przepinanie urządzenia
- Ⓒ Fixar produto
- Ⓒ Ataşarea produsului
- Ⓒ Pripi izdelk
- Ⓒ Priprnutie zariadenia
- Ⓒ Sätta fast enheten
- Ⓒ Ürün ekle



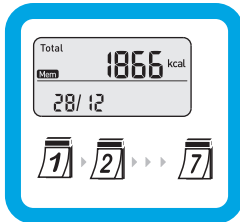
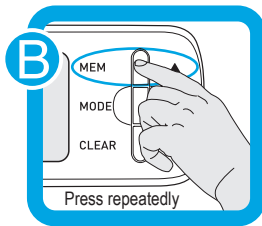
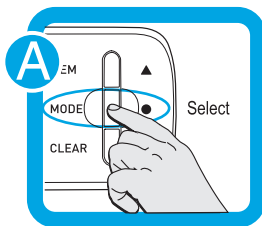
- (EN) Checking today's results
 (IT) Controllo dei risultati odierni
 (DE) Ergebnisse von heute prüfen
 (FR) Contrôle des résultats du jour
 (NL) Resultaten van vandaag controleren
 (ES) Comprobación de los resultados diarios
 (RU) Проверка сегодняшних результатов
 (AR) فحص نتائج اليوم
 (BG) Проверка на днешните резултати
 (CZ) Kontrola dnešních výsledků
 (DA) Kontrol af dagens resultater
 (EL) Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας
 (ET) Tänaaste tulemuste kontrollimine
 (FI) Päivän tulosten tarkistelu
 (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
 (SL) Preverjanje današnjih rezultatov
 (SK) Kontrola dnešných výsledkov
 (SV) Kontrollera dagens resultat
 (TR) Bugünün sonuçlarının kontrolü



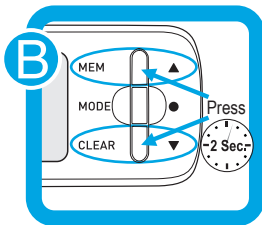
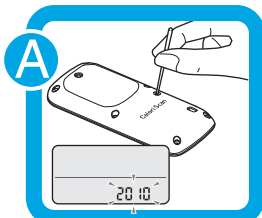
* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة 54 • Виж стр. 64 • Viz strana 69
 • Se side 74 • Βλ. σελίδα 79 • Vaata lehekülj 84 • Katso sivua 89 • Vidi stranicu 94 • Lásd a(z)
 99. oldal • Žr. 104 puslapi • Skatiet 109. lappusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a pági-
 na 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149



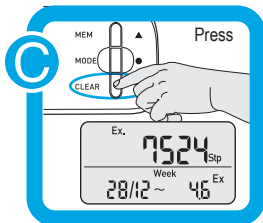
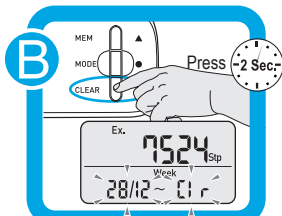
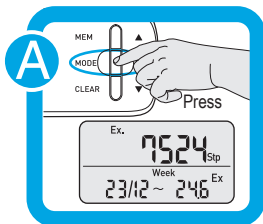
EN	Memory
IT	Memoria
DE	Speicher
FR	Mémoire
NL	Geheugen
ES	Memoria
RU	Память
AR	الذاكرة
BG	Памет
CZ	Paměť
DA	Hukommelse
EL	Μνήμη
ET	Mälu
FI	Muisti
HR	Memorija
HU	Memória
LT	Atmintis
LV	Atmiņa
NO	Minne
PL	Pamięć
PT	Memória
RO	Memorie
SL	Pomnilnik
SK	Pamäť
SV	Minne
TR	Hafıza



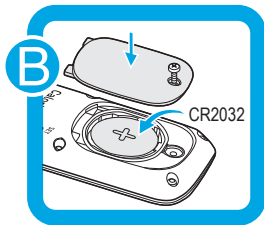
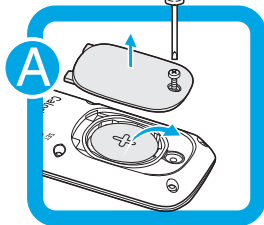
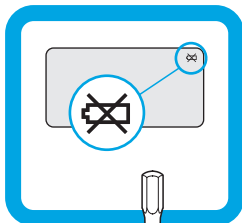
- (EN) Resetting all
- (IT) Azzerare tutto
- (DE) Alles zurücksetzen
- (FR) Réinitialisation totale
- (NL) Alles resetten
- (ES) Restablecer todo
- (RU) Сброс всех значений
- (AR) إعادة تعيين الكل
- (BG) Нулиране на всички
- (CZ) Úplný reset
- (DA) Nulstiller alt
- (EL) Επαναφορά όλων
- (ET) Kõigi väärtuste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



- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps
 Azzerare attività/passi totali della settimana
 Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte per Strecke
 Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués
 Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten
 Restablecer Ex total semanal/pasos de excursión
 Сброс еженедельного числа шагов во время упражнения/во время прогулки
- (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки
 (CZ) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu
 (DA) Nulstiller ugentlig motionstotal/turskridt
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής
 (ET) Nädala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine
 (FI) Viikon harjoitusaskeleiden kokonaismäärän / matka-askeleen nollaus
 (HR) Poništavanje tjednih vrijednosti ukupnog vježbanja/ svih prehodanih koraka
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítása
 (LT) Savaitės treniruočių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulinę padėtį
 (LV) Iknēdējas kopējā treniņa/pastaigas sūļu skaita atiestatīšana
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ów.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/stegantal
 (TR) Haftalık Egz. toplamlı/Gezi adimlarının sıfırlanması



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



(EN)	Cleaning
(IT)	Pulizia
(DE)	Reinigung
(FR)	Nettoyage
(NL)	Reinigen
(ES)	Limpieza
(RU)	Чистка
(AR)	التنظيف
(BG)	Почистване
(CZ)	Čištění
(DA)	Rengøring
(EL)	Καθαρισμός
(ET)	Puhastamine
(FI)	Puhdistus
(HR)	Čišćenje
(HU)	Tisztítás
(LT)	Valymas
(LV)	Tīrīšana
(NO)	Rengjøre
(PL)	Czyszczenie
(PT)	Limpeza
(RO)	Curățarea
(SL)	Čiščenje
(SK)	Čistenie
(SV)	Rengöra
(TR)	Temizleme





Total kaloriförbränning/Tid

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

Aktiviteskalorier/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 ▼.

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 viktminsknings- 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.



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). Obs! Det medföljande batteriet är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.	
Mätintervall	Steg	0 till 999 999 steg
	Avverkad 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	
Driftstemperatur/ -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 oaktsam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original.

 **CE-märkningen visar att produkten uppfyller EU:s EMC-direktiv 2004/108/EC**



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.

SV Om steglängd

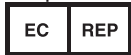
- Det initiala värdet för steglängd som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från den längd som har angetts. Ställ in den faktiska steglängden som ska användas utifrån den typ av gång du kommer att utöva och din egen fysik.
- Du får ett tillförlitligt mätresultat 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 avverkade gångsträckan räknas ut genom att den justerade steglängden multipliceras med antalet steg.

TR Adım uzunluğu hakkında

- Ekranda 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 başlarsınız. Monitör yürüme hızınıza göre adım uzunluğunu otomatik ayarlayabilir.
- Mesafe gösterimi ayarlanmış adım uzunluğunun adım sayısı ile çarpımıyla hesaplanır.

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

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

OMRON Santé France SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE
www.omron-sante.fr
Made in China