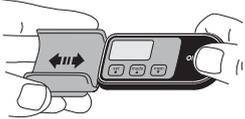


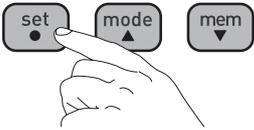
1.



Sätta fast enheten:

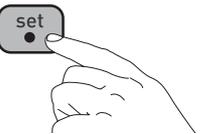


2.



Aktivering: Tryck på valfri knapp i 2 sek.

3.



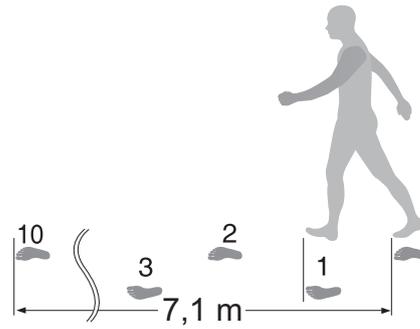
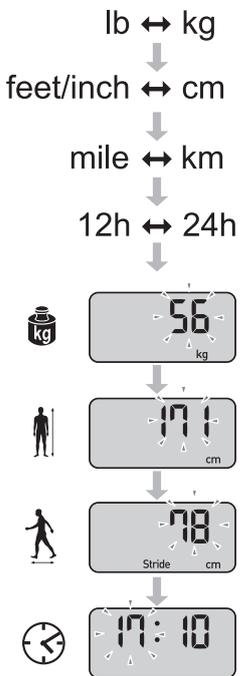
Allmänna inställningar:
Tryck på ● i 2 sek. Konvertera enhet med ▲▼. Bekräfta med ●.

Obs!
Om de inledande inställningarna inte är korrekta kan mätresultaten bli felaktiga.

Förbrukade kalorier
Genom att mäta intensiteten i din aktivitet kan enheten beräkna hur många kalorier som förbrukas.

Aerobiska steg
Aerobiska steg är den fysiska aktivitet som hjälper till att hålla oss friska. Aerobiska steg räknas separat när du tar mer än 60 steg per minut och mer än 10 minuter kontinuerligt. Om du vilar mindre än 1 minut efter att ha gått kontinuerligt i mer än 10 minuter betraktas detta som en del av "kontinuerligt gång".

Energisparfunktionen
För att spara på batteriet stängs skärmen på enheten av om du inte trycker på några knappar under mer än 5 minuter. Enheten fortsätter dock att räkna dina steg. Tryck på ●, ▲ eller ▼ för att sätta på skärmen igen.



Steglängdsinställning

- Det initiala värdet för steglängd som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från din längdinställning. Ställ in den faktiska steglängden baserat på vilken gångtyp du kommer att använda och på din egen fysik.
- Du mäter din korrekta genomsnittliga steglängd genom att gå tio steg, mäta den totala sträckan och dela den med antalet steg (t.ex. 7,1 meter delat med 10 steg = 71 cm).
- Distansvisningen beräknas genom att den inställda steglängden multipliceras med antalet steg.

4.



Kontrollera dagens resultat:

Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt

Oregelbundna rörelser

- När enheten ligger 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

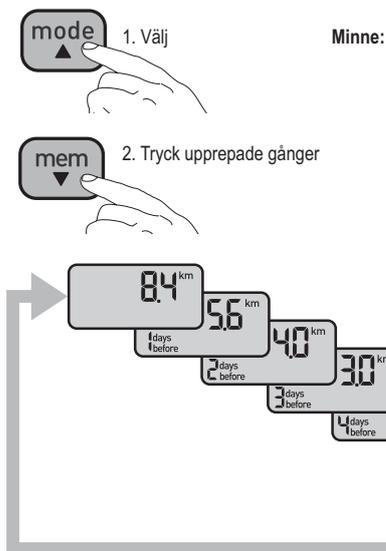
- När du reser dig och/eller sätter dig.
- När du utövar andra sporter än att gå.
- När du går uppför eller nerför trappor eller i en brant sluttning.
- När det finns en vertikal eller horisontell vibration i ett rörligt fordon, t.ex. på en cykel, i en bil, på tåg eller i en buss.

När du går mycket sakt

Obs!

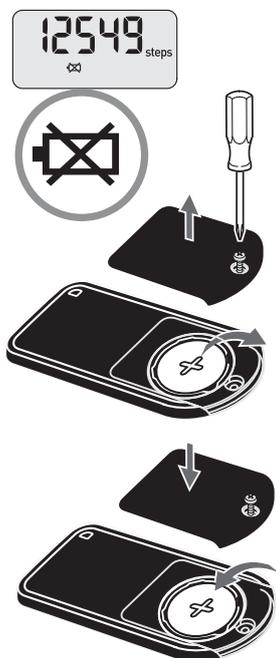
För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka börjar enheten räkna steg först efter 4 sekunders gång. Om du fortsätter att gå i mer än 4 sekunder visar den antalet steg för de första 4 sekunderna och fortsätter sedan räkna.

5.



Minne:

6.



Byta batteri:

7.

Säkerhetsanmärkningar

Symboler och definitioner:

Försiktighet: Felaktig användning kan leda till personskada eller skada på utrustningen.

Försiktighet:

- 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 en av smådelarna måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan någon skadas.
- 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 rikligt med rent vatten. Kontakta läkare omgående.
- Om du råkar få batterivätska på huden eller på kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten.
- Sätt i batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet ur 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.
- Doppa inte ned enheten eller någon av dess delar i vatten. Enheten är inte vattentät.

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

Ta inte isär eller modifiera enheten. Förändringar eller modifieringar som inte godkänts av OMRON HEALTHCARE gör att garantin blir ogiltig.

8.

Tekniska data

Produktnamn	Walking style One 2.1
Typ	HJ-321-E
Strömförsörjning	3 V litiumbatteri av typen CR2032
Batterilivslängd	Ca 6 månader* (om enheten används under 12 timmar per dag) Obs! Medföljande batteri är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.
Mätintervall	Steg 0 till 99 999 steg Gångdistans 0,0 till 5 999,9 km/0,0 till 3 725,9 engelska miles (0,0 till 599,99 mil)
	Aktivitetskalorier 0 till 59 999 kcal Aerobiska 0 till 99 999 steg Tid 0.00 till 23.59
Minneskapacitet	1 till 7 dagar
Inställningsintervall	Tid: 0.00 till 23.59 Steglängd: 30 till 120 cm i enheter om 1 cm/12 till 48 tum i enheter om 1 tum Vikt: 10 till 136 kg i enheter om 1 kg/22 till 300 pund i enheter om 1 pund Längd: 100 till 199 cm i enheter om 1 cm/3' 4 till 6' 6 tum i enheter om 1 tum
Drifttemperatur/ luftfuktighet	-10 °C till +40 °C (14°F till 140°F) 30 till 85 % relativ luftfuktighet
Utvändiga mått	75,0 (B) x 31,0 (H) x 8,0 (D) mm
Vikt	Ca 20 g (inklusive batteri)
Innehåll	Stegräknare, 3 V litiumbatteri av typen CR2032, hållare, skruvmejsel och bruksanvisning

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Den här OMRON-produkten är tillverkad i enlighet med det strikta kvalitetssystem som används inom OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japan.

*Livslängd för nytt batteri baseras på testning av OMRON.



Avfallshantering av batterier i enlighet med EG-direktiv 2006/66/EG

Batterier får inte kastas tillsammans med det vanliga hushållsavfallet. De ska lämnas till kommunens återvinningscentral eller till en återförsäljare.



Avfallshantering av elektriska och elektroniska produkter i enlighet med EG-direktiv 2012/19/EU

Denna produkt får inte behandlas som vanligt hushållsavfall. Den ska i stället lämnas in på en lämplig uppsamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. För mer information kontakta de lokala myndigheterna, ortens sophanteringstjänst eller butiken där produkten inhandlades.

Tillverkare

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

EU-representant

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLÄNDERNA
www.omron-healthcare.com

Produktionsenhet

OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Dalian, KINA

Dotterbolag

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

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH
Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, TYSKLAND
www.omron-healthcare.de

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

Tillverkad i Kina