

**OMRON**



**Stegräknare  
Walking style III**

• Användarhandbok

1 SV

*A Good Sense of Health*

IM-HJ-203-E-01-05/2010

### STÄLL IN

Hand action menu

Ned  
Enter  
Upp

09:00  
-58 km  
-165 kcal  
-12

### SKÄRMAR

Hand action menu

Tryck

9542 Steg  
66 Distans km  
238 Extra kalori-förbränning kcal  
111 Fat-förbränning g  
15:12 Tid

### AKTIVITETSLÄGE

Hand action menu

Start Tryck 12 sek.

2 sek.

1204

Stopp Tryck 12 sek.

### MINNE

Hand action menu

Välj

9542 Steg  
1104  
60:12 Steg

## 1 Introduktion

Bästa kund,  
gratulerar till ditt val av denna stegräknare med hög kvalitet från OMRON. Den nya Walking style III mäter noga din fysiska aktivitet och hjälper dig att hålla din diet eller motiverar dig att nå ditt dagliga mål i fråga om gångsträcka. Den här stegräknaren kan räkna antalet steg medan den ligger i en väska eller i en ficka eller bärs hängande runt halsen, vilket gör att du kan välja att bära den på flera olika sätt. Använd den varje dag som ett enkelt sätt att övervaka din hälsa.

### ■ Funktioner hos OMRON Walking style III

#### **Kaloriförbränning/Fettförbränning**

Din gångintensitet mäts och mängden förbrukade kalorier och mängden fettförbränning beräknas.

#### **Aktivitetsläge**

Detta sparar mätvärdena\* för en specificerad period eller session. Dessa mätvärden är åtskilda från mätvärdena som sparas för varje dag.

\* Räknade steg/Distans/Kaloriförbränning/Fettförbränning

#### **☑ symbol vid 10 000 steg**

Symbolen ☑ visas om du gått 10 000 steg under en dag. (visas inte på skärmen för aktivitetsläget eller på minnes-skärmen för aktivitetsläget).

## 2 Använda OMRON Walking style III

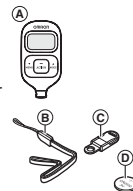
### 2.1 Försiktighetsmått

- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktminsknings- eller motionsprogram.
- Förvara stegräknaren utom räckhåll för små barn.
- Om ett litet barn sväljer batteri, batterilucka eller skruv måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Sväng inte stegräknaren i snodden. Om du svänger stegräknaren medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lägg inte stegräknaren 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 stegräknaren 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.
- När du kasserar stegräknaren ska du ta ut batteriet och följa lokala föreskrifter om miljöskydd.

### 3 Översikt

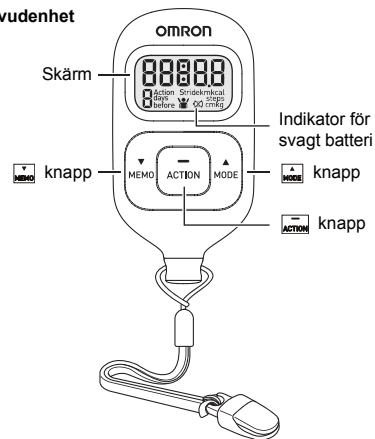
- A Huvudenhet    B Snodd  
C Klämma        D Batteri

\* Batteriet är redan installerat i stegräknaren.



## 4 Lär känna din stegräknare

### ■ Huvudenhet



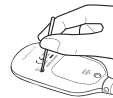
## 5 Inställningar

### 5.1 Ställa in tid, vikt, längd och steglängd

När du använder stegräknaren för första gången ska du följa stegen nedan. SV

- 1 Tryck på knappen SET på stegräknarens baksida med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.

**Obs!** Undvik att trycka på knappen med en vass spets. Det kan orsaka skada.





Efter följande skärmbild blinkar timsiffran.







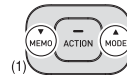
**Obs!** Om du inte gör någon inställning inom 5 minuter återgår skärmbilden till fabriksinställningen.


\* Uppgifter om inställningsintervall finns i kapitel 12 "Tekniska data".

## 2 Ställa in timmar.

(1) Tryck på  eller  för att välja önskat värde för en inställning.

- Tryck på  () för att gå framåt (gå bakåt) ett steg.
- Håll  () nedtryckt för att gå framåt (gå bakåt) snabbt.



(2) Tryck på  för att bekräfta inställningen.



3 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in minuter.

4 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in vikten.

5 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in längden.

6 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in steglängden.

### Noter:

- 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 = 0,71 m).

Nu är inställningen klar.

### ■ Justera inställningen

1 Tryck på knappen SET på stegräknares baksida med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt. Timmen blinkar på skärmen.

2 Följ proceduren från steg 2 i kapitel 5.1 "Ställa in tid, vikt, längd och steglängd".

### Noter:

- Detta raderar inte mätvärden som sparats i stegräknares, inklusive de som sparats samma dag.
- Om du inte gör någon inställning inom 5 minuter återgår skärmbilden till att visa den aktuella stegräkningen.

## 6 Använda OMRON Walking style III

### 6.1 Montera OMRON Walking style III

1 Fäst snodden vid stegräkna-



ren.

2 Fäst klämman vid snodden.

3 Öppna och stäng klämman.

**Obs!** Tryck upp klämman för att ta bort stegräknares. Beroende på materialet kan klämman skada eller rispa dina kläder om du fäster eller tar bort den oförsiktigt.

4

## 6.2 Så här fäster du OMRON Walking style III

Vi rekommenderar att du lägger stegräknaren i fickan, i väskan eller hänger den runt halsen.

Vi rekommenderar att du använder medföljande snodd och klämman så att du inte råkar tappa stegräknaren och så att den syns bättre när du lägger kläder i tvätten.

### Ficka

1 Lägg stegräknaren i bröstfickan eller i byxfickan.



2 Kläm fast snodden vid kanten på fickan.

**Obs!** Lägg inte stegräknaren i bakkfickan på dina shorts eller byxor.

### Väska

1 Lägg stegräknaren i din väska.



#### Noter:

- Kontrollera att du kan hålla väskan nära kroppen.
- Kontrollera att stegräknaren är säkert fastsatt vid väskan.
- Kläm fast snodden vid kanten på väskan.

### Hals

1 Fäst ett snöre, en snodd eller ett nyckelband som du köpt själv vid stegräknaren och häng den runt halsen.




**Obs!** Snodd som kan bäras runt halsen ingår inte.

## 6.3 Faktisk användning av OMRON Walking style III

1 Börja gå.

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

2 Efter din promenad trycker du på  för att avläsa data (se kapitel 7 "Kontrollera skärmen").

**Obs!** Den här stegräknaren återställs till 0 vid midnatt (0.00) varje dag.


För att försäkra dig om en korrekt stegräkning bör du läsa "Förhållanden då stegräknaren kanske inte kan räkna stegen korrekt" i kapitel 7.2 innan du använder stegräknaren.


SV

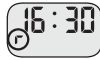
#### 6.4 Aktivitetsläge

I aktivitetsläget sparas mätvärdena för en specificerad gångperiod eller -session.


**Obs!** Du kan inte kontrollera den aktuella skärmbilden eller minnesfunktionen i aktivitetsläget.


1 Tryck på  i två sekunder från någon skärmbild.


 roterar när du använder aktivitetsläget.



2 Börja gå.

Skärmbilden ändras vid varje tryck på  till att visa stegantal, distans, kaloriförbränning, fettförbränning och tid, i den ordningen.


3 Tryck på  i två sekunder från någon skärm för att avsluta aktivitetsläget.

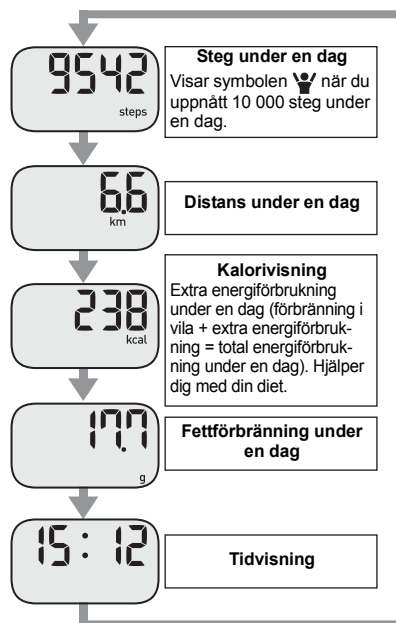
Tryck på  för att se mätresultaten när aktivitetsläget har avslutats (se kapitel 8).

**Obs!** Endast en session kan sparas i minnet för aktivitetsläget.

## 7 Kontrollera skärmen


### 7.1 Kontrollera den aktuella skärmen

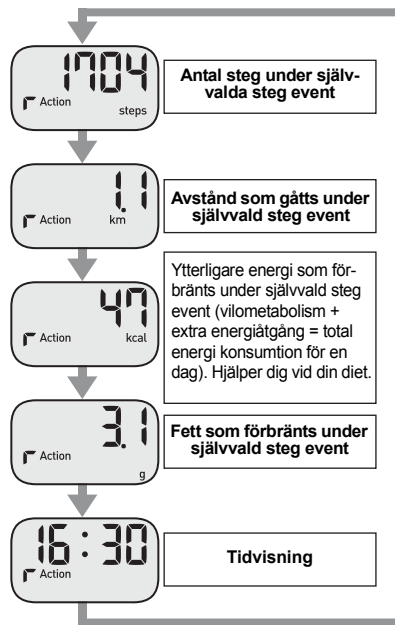
Tryck på  för att ändra skärm.



SV

## 7.2 Kontrollera skärmen under aktivitetsläget

Tryck på  för att ändra skärm.



### ■ Energisparfunktionen

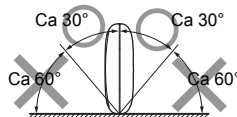
För att spara energi stängs skärmen på stegräknaren av när "SLEEP" visas om du inte tryckt på några knappar under mer än 5 minuter. Stegräknaren fortsätter förstås att räkna dina steg.

Tryck på ,  eller  för att sätta på skärmen igen.

### ■ Förhållanden då stegräknaren kanske inte kan räkna stegen korrekt

#### Felaktig position

- När stegräknarens främre del placeras i en vinkel på mindre än 60° (visas nedan) eller horisontellt med marken.



**Obs!** Stegräknaren kan räkna steg även om den är vinklad eller upp och ner, eller om huvudenheten är vinkelrät mot marken.



#### Oregelbundna rörelser

- När stegräknaren ligger i en väska som rör sig oregelbundet eftersom den slår emot din fot eller dina kläder.
- När stegräknaren 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 joggar eller går mycket sakt


SV


## 8 Minnesfunktion



Mätvärdena för varje dag (steg, distans, kalori- och fettförbränning) sparas automatiskt i minnet och återställs till 0 vid midnatt (0.00) varje dag.

### 8.1 Återkalla data

1 Tryck på  för att välja vilken typ av visning du vill se.

2 Tryck på  för att se mätresultaten.

Skärmen ändras med varje tryck på  så som visas nedan.


- Håll  intryckt för att ändra skärmen automatiskt tills aktuell skärm visas.
- Tryck på  för att återgå till den aktuella skärmen.



#### Noter:

- Du kan inte använda minnesfunktionen under aktivitetsläget (se kapitel 6.4).
- Om du inte trycker på några knappar under mer än 1 minut återgår visningen till den aktuella skärmen.

## 9 Batterilivslängd och batteribyte

Om symbolen  blinkar eller visas på skärmen ska du byta ut batteriet mot ett nytt batteri (CR2032). Om du tar ut batteriet raderas inställningarna och alla mätvärden. Återställ inställningarna (se kapitel 5.1).

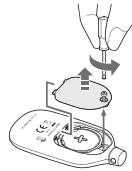
### Noter:

- Om du vill spara några av mätvärdena bör du anteckna dem innan du tar ut batteriet.
- Det medföljande batteriet är bara ett provbatteri. Detta batteri kan ta slut inom 1,5 år.

### 9.1 Byta batteriet

**1** Lossa skruven på batteriluckan på stegräknarens baksida och ta bort batteriluckan genom att föra den i pilens riktning.

Använd en liten skruvmejsel för att lossa skruven på batteriluckan.



**2** Ta ut batteriet med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.

**Obs!** Undvik att använda en metallpincett eller en skruvmejsel.

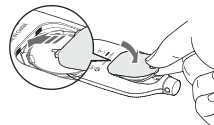


**3** Sätt in batteriet (CR2032) med den positiva (+) sidan uppåt.



SV

**4** Sätt tillbaka batteriluckan genom att skjuta in haken först och skruva sedan fast skruven.



## 10 Underhåll och förvaring

### 10.1 Underhåll

Håll alltid stegräknaren ren.

Stegräknaren ska rengöras med en mjuk, torr duk.

Ta bort envisa fläckar genom att torka av stegräknaren med en duk fuktad med vatten eller mildt rengöringsmedel. Torka den sedan torr.

### Försiktighetsmått vid underhåll och förvaring

Använd inte flyktiga vätskor, t.ex. bensen eller thinner, för att rengöra stegräknaren.





Följ dessa förvaringsvillkor.

- Undvik att ta isär eller modifiera stegräknaren. Förändringar eller modifieringar som inte godkänts av OMRON HEALTHCARE gör att garantin blir ogiltig.
- Utsätt inte stegräknaren för kraftiga stötar eller vibrationer. Undvik att tappa den, att trampa på den och att förvara den så att den står i vinkel.
- Undvik att doppa ned stegräknaren eller någon av dess delar i vatten. Stegräknaren är inte vattentät. Undvik att tvätta den och att röra vid den med våta händer. Låt inte vatten komma in i stegräknaren.
- Undvik att utsätta stegräknaren för extrema temperaturer, luftfuktighet, fukt eller direkt solljus.
- Undvik att förvara stegräknaren där den kommer att utsättas för kemiska eller frätande ångor.

Förvara alltid stegräknaren utom räckhåll för små barn.

Ta ut batterierna om stegräknaren inte ska användas under en lång tid (3 månader eller mer).

## 11 Felsökning

Fel	Orsak	Åtgärd
 Blinkar eller visas kontinuerligt.	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se kapitel 9.1).
Ingenting visas.	Batteripolerna (+ och -) sitter i fel riktning.	Sätt in batteriet med rätt inriktning (se kapitel 9.1).
	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se kapitel 9.1).
	Energisparfunktionen är aktiv.	Tryck antingen på  ,  eller  (se kapitel 7.2).
Visade värden är felaktiga.	Stegräkaren är felaktigt fastsatt.	Följ anvisningarna (se kapitel 6.2).
	Du går i ojämn takt.	Förhållanden då stegräkaren kanske inte kan räkna stegen korrekt (se kapitel 7.2).
	Inställningarna är fel.	Ändra inställningarna (se kapitel 5.1).
Skärmbilden är onormal eller knapparna fungerar inte som vanligt.		Ta ut batteriet och sätt in det igen (se kapitel 9.1).

SV

**Obs!** Om ett funktionsfel har uppstått och du måste laga stegräkaren kommer alla inställningar och mätvärden att raderas. Vi rekommenderar att du antecknar mätresultat.

## 12 Tekniska data

**Produktnamn** Walking style III

**Typ** HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV

**Strömförsörjning** 3 V litiumbatteri typ CR2032

**Batterilivslängd** Ca 1,5 år\* (om enheten används under 4 timmar per dag).

**Obs!** Det medföljande batteriet är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 1,5 år.

**Mätintervall** Steg: 0 till 99 999 steg  
Gångdistans: 0,0 till 9 999,9 km  
Kaloriförbränning: 0 till 99 999 kcal  
Fettförbränning: 0,0 till 9 999,9 g  
Tid: 0.00 till 23.59

**Minne** Föregående 7 dagar visas  
1 aktivitetslägesresultat visas

**Inställningsintervall** Tid: 0.00 till 23.59 (24-timmarsvisning)  
Vikt: 30 till 136 kg i enheter om 1 kg  
Längd: 100 till 199 cm i enheter om 1 cm  
Steglängd: 30 till 120 cm i enheter om 1 cm

**Temperatur/luftfuktighet i drift** -10 °C till +40 °C/30 till 85 % relativ luftfuktighet

**Utvändiga mått** 35,5 (B) × 68,5 (H) × 11,0 (D) mm

**Vikt** Ca 19 g (inklusive batteri)

**Innehåll** Stegräknare, snodd, klämma, 3 V litiumbatteri typ CR2032 och bruksanvisning

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.  
\* 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.





**Korrekt avyttring av denna produkt  
(Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)**

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den värdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.

Kassering av använda batterier skall ske i enlighet med nationella lagar för kassering av batterier.

EU



Batteri

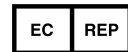
## Tillverkare



**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.**  
24, Yamanouchi Yamanoshita-cho,  
Ukyo-ku, Kyoto,  
615-0084, Japan

SV

## EU-representant



**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.**  
Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp,  
Nederländerna  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

## Dotterbolag

**OMRON HEALTHCARE UK LIMITED**  
Opal Drive  
Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG,  
Storbritannien

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

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

Tillverkad i Kina

15

