

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

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

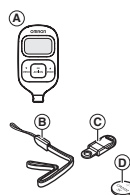
2.1 Меры предосторожности

- 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

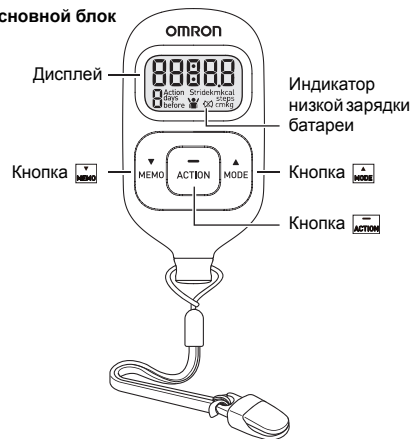
A Основной блок **B** Ремешок
C Зажим **D** Батарея

* 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.







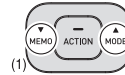
Примечание. Если не выполнить настройки в течение 5 минут, то дисплей возвращается к заводским настройкам.


* 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.

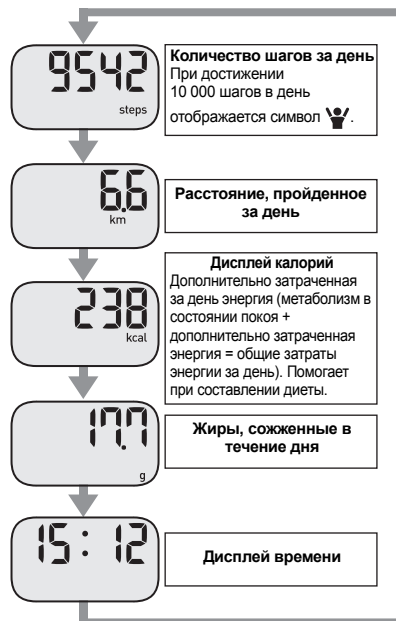
Нажмите  для просмотра результатов измерений после выхода из режима активности (см. главу 8).

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


7 Считывание данных с дисплея

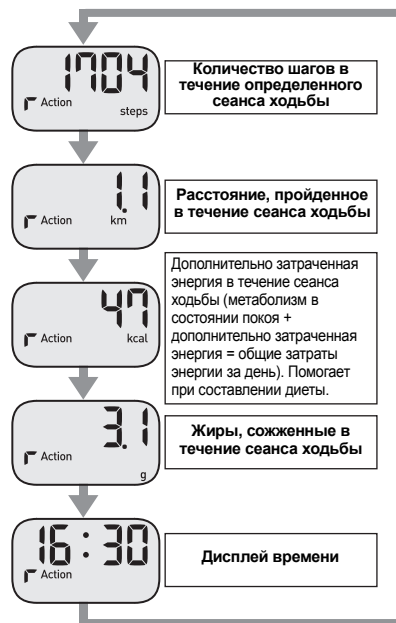
7.1 Считывание данных с текущего дисплея

Нажимайте  для переключения дисплея.






7.2 Считывание данных с дисплея в режиме активности

Нажимайте  для переключения дисплея.



■ Сведения о функции энергосбережения

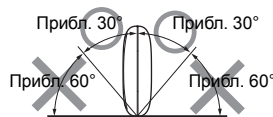
Если в течение 5 минут ни одна кнопка не нажимается, то на экране отображается сообщение «SLEEP», после чего экран отключается для экономии электроэнергии. Однако прибор продолжает вести подсчет шагов.

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).

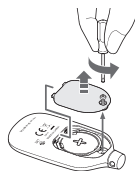
Примечания:

- 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.

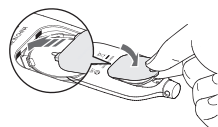


- 3 Установите батарею (CR2032) положительной стороной (+) вверх.



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