



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
- (CS) 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) Instruktionsmanual
- (TR) Kullanma Kılavuzu

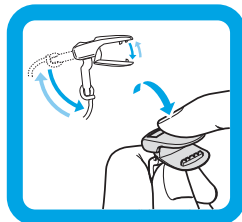
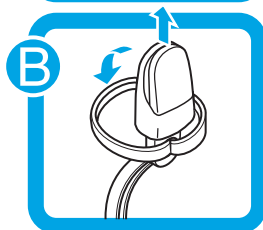
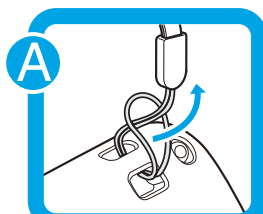
IM-HJA-306-E-01-09/2011
5333325-1A



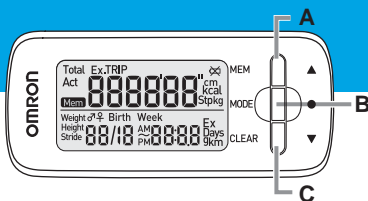
- (EN)** Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.
- (IT)** La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell'attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.
- (DE)** Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.
- (FR)** Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce moniteur d'activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi de façon à utiliser l'appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter à tout moment.
- (NL)** Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.
- (ES)** Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.
- (RU)** Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.
- (AR)** نشكركم لشراءك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدام المنتج بأمان وعلى نحو سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.
- (BG)** Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.
- (CS)** Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě pročtete tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.
- (DA)** Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.
- (EL)** Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.
- (ET)** Täname teid, et ostsite OMRONi liikumismonitori. Enne seadme esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.

1

- (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
- (CS) Připevňovací řemínek
- (DA) Monteringsstrop
- (EL) Τοποθετήστε το λουράκι
- (ET) Kinnitusrihm
- (FI) Asennushihna
- (HR) Pričvršćivanje vrpce
- (HU) A szij összeszerelése
- (LT) Dirželio pritvirtinimas
- (LV) Siksnīgas pievienošana
- (NO) Montere snoren
- (PL) Dołączanie paska
- (PT) Montagem da correia
- (RO) Curea de asamblare
- (SI) Pritrdite jermenček
- (SK) Šnúrka
- (SV) Sätta ihop snodden
- (TR) Montaj kayışı



2

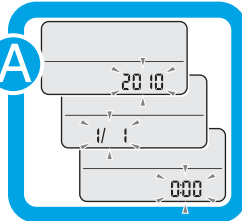
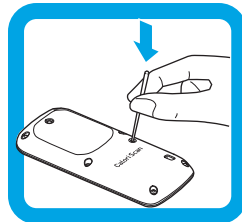


- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
 (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancellazione/▼Giù
 (DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
 (FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
 (NL) Functietoetsen A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
 (ES) Teclas de función A. Mem./▲Arriba B. Mode/●Ejecutar C. Clear/▼Abajo
 (RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
 (AR) المفاتيح الوظيفية أ. الذاكرة/▲ لأعلى ب. الوضع/● إدخال ج. مسح/▼ لأسفل
 (BG) Функционални клавиши A. Памет/▲Нагоре B. Режим/●Въведи C. Изчисти/▼Надолу
 (CS) 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/●Kuittaa 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. Törles/▼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
 (SI) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbriši/▼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

5

3

- Ⓔ**N** Settings A. Date (▲●▼)
- Ⓔ**I** Impostazioni A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**D** Einstellungen A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**F** Réglages A. Date (▲●▼)
- Ⓔ**N** Instellingen A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**E** Ajustes A. Fecha (▲●▼)
- Ⓔ**R** Настройки A. Дата (▲●▼)
- Ⓔ**A** الإعدادات A. التاريخ (▲●▼)
- Ⓔ**B** Настройки A. Дата (▲●▼)
- Ⓔ**C** Nastavení A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**D** Indstillinger A. Dato (▲●▼)
- Ⓔ**E** Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲●▼)
- Ⓔ**E** Sätted A. Kuupäev (▲●▼)
- Ⓔ**F** Asetukset A. Päivämäärä (▲●▼)
- Ⓔ**H** Postavke A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**H** Beállítások A. Dátum (▲●▼)
- Ⓔ**L** Nuostatos A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**L** Iestatījumi A. Datums (▲●▼)
- Ⓔ**N** Innstillinger A. Dato (▲●▼)
- Ⓔ**P** Ustawienia A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**P** Definições A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**R** Setări A. Data (▲●▼)
- Ⓔ**S** Nastavitve A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**S** Nastavenia A. Dátum (▲●▼)
- Ⓔ**S** Inställningar A. Datum (▲●▼)
- Ⓔ**T** Ayarlar A. Tarih (▲●▼)



OMRON

- Ⓔ**N** B. Personal data
- Ⓔ**I**T B. Dati personali
- Ⓔ**D**E B. Persönliche Daten
- Ⓔ**F**R B. Données personnelles
- Ⓔ**N**L B. Persoonlijke gegevens
- Ⓔ**E**S B. Datos personales
- Ⓔ**R**U B. Личные данные
- Ⓔ**A**R ب. البيانات الشخصية
- Ⓔ**C**S V. Лични данни
- Ⓔ**C**S V. Osobních údajů
- Ⓔ**D**A B. Personlige data
- Ⓔ**E**L B. Προσωπικά στοιχεία
- Ⓔ**E**T B. Kasutaja andmed
- Ⓔ**F**I B. Henkilötiedot
- Ⓔ**H**R B. Osobni podaci
- Ⓔ**H**U B. Személyes adatok
- Ⓔ**L**T B. Asmeniniai duomenys
- Ⓔ**L**V B. Personīgie dati
- Ⓔ**N**O B. Personlige opplysninger
- Ⓔ**P**L B. Dane osobiste
- Ⓔ**P**T B. Dados pessoais
- Ⓔ**R**O B. Date personale
- Ⓔ**S**L B. Osobní podatki
- Ⓔ**S**K B. Osobné údaje
- Ⓔ**S**V B. Personliga data
- Ⓔ**T**R B. Kişisel veriler



B

Birth
1988

Birth
22/10

Weight



56 kg

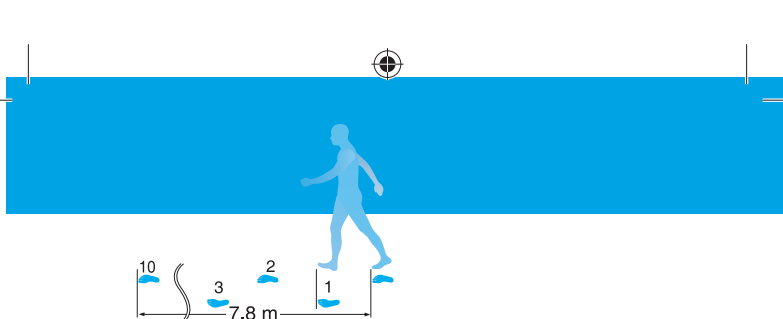


Height
171 cm



Stride
73 cm

* 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 • Viz další stránky • Se de neste sider
• Вд. следуюѝе страниѝе • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katsõ seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következõ oldalakon • Zr. kitus puspapjus • Skatiet nãkamajãs lappusẽs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as pãginas seguintes
• Vedetj paginile urmãtoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si dalšje stránky • Se fojãnde sidor • Sonraki sayfalara bakin



(EN) About stride length

- The initial stride length value that blinks on the display is an estimated stride length calculated from the height setting. Set the actual stride length to use based on the type of walking you will do and your own physique.
- To get the most accurate results, take 10 steps and then measure the stride length for one step (from toe to toe or from heel to heel).
- If you walk quickly, then you will tend to take larger strides for each step. The monitor can automatically adjust the stride length to match the pace of your walking.
- The distance display is calculated by multiplying the adjusted stride length by the number of steps.

(IT) Informazioni sulla lunghezza del passo

- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display è un valore stimato, calcolato in base al valore impostato per l'altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva da utilizzare in base al tipo di camminata che si intende eseguire e al proprio fisico.
- Per ottenere un risultato accurato, percorrere 10 passi, quindi misurare la lunghezza relativa ad ogni passo (da un alluce all'altro o da un tallone all'altro).
- Se si cammina velocemente, i passi tenderanno ad essere più lunghi. Il dispositivo è in grado di regolare automaticamente il valore relativo alla lunghezza del passo in modo che corrisponda alla camminata dell'utilizzatore.
- La distanza visualizzata viene calcolata moltiplicando per il numero di passi la lunghezza del passo sottoposta a correzione.

(DE) Zur Einstellung der Schrittlänge

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display blinkt, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer eingegebenen Körpergröße berechnet wurde. Stellen Sie die tatsächliche, zugrunde zu legende Schrittlänge entsprechend Ihrer Art zu Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, gehen Sie 10 Schritte und ermitteln Sie daraus die Länge eines einzelnen Schrittes (von Zehenspitze zu Zehenspitze oder von Ferse zu Ferse).
- Wenn Sie schnell gehen, sind die einzelnen Schritte tendenziell länger. Der Monitor kann die Schrittlänge automatisch an Ihre Gehgeschwindigkeit anpassen.
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der angepassten Schrittlänge mit der Schrittzahl berechnet.

RLI О дълине шага

- Началное значение дълины шага, мигающее на екране, - это оценка дълины шага, рассчитанная по указанному значению роста. Задайте реальное значение дълины шага на основании вида ходьбы и собственного телосложения.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте дълину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- При быстрой ходьбе дълина каждого шага увеличивается. Шагомер может автоматически отрегулировать дълину шага в соответствии со скоростью ходьбы.
- Отображаемое расстояние рассчитывается умножением отрегулированной дълины шага на число шагов.

ARL

حول طول الخطوة

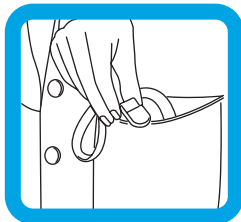
- القيمة الأولية لطول الخطوة التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من اعداد الارتفاع. قم بتعيين طول الخطوة الفعلي المراد استخدامه استنادًا إلى نوع المشي الذي ستستخدمه وبنيتك.
- للحصول على أكثر النتائج دقة، سير لعشر خطوات ثم احسب طول الخطوة لخطوة واحدة (من إصبع القدم إلى إصبع القدم أو من عقب القدم إلى عقب القدم).
- إذا كنت تمشي بسرعة، ستميل إذا إلى اتخاذ خطوات أكبر لكل خطوة. يمكن للشاشة تعديل طول الخطوة تلقائيًا ليطابق سرعة مشيك.
- المسافة المعروضة تم حسابها عن طريق ضرب طول الخطوة المعدل في عدد الخطوات.

BCG

За дължината на крачката

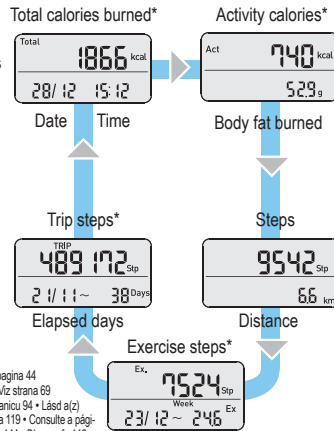
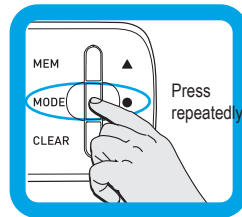
- Началната стойност на дължината на крачката*, която мига на дисплея, е приблизителната дължина на крачката, изчислена от настройката за ръст. Настройте действителната дължина на крачката на базата на вашия начин на вървене и физика.
- За да получите най-точни резултати, направете 10 стъпки и след това измерете дължината на крачката при едно стъпване (от пръст до пръст или от пета до пета).
- Ако вървите бързо, вие обикновено правите по-големи крачки при всяко стъпване. Мониторът може автоматично да коригира дължината на крачката в зависимост от темпото на ходене.
- Разстоянието, показано на дисплея, се изчислява като се умножи коригираната дължина на крачката по броя на стъпките.

- Ⓔ**N** Attach product
- Ⓔ**I**T Fissaggio del prodotto
- Ⓔ**D**E Produkt anbringen
- Ⓔ**F**R Fixation de l'appareil
- Ⓔ**N**L Product bevestigen
- Ⓔ**E**S Colocación del producto
- Ⓔ**R**U Крепление изделия
- Ⓔ**A**R تثبيت المنتج
- Ⓔ**B**G Прикрепяне на продукта
- Ⓔ**C**S Pripnuti přístroje
- Ⓔ**D**A Vedhæft produkt
- Ⓔ**E**L Προσάρτηση προϊόντος
- Ⓔ**E**T Seadme kinnitamine
- Ⓔ**F**I Liitä tuote
- Ⓔ**H**R Pričvrščivanje proizvoda
- Ⓔ**H**U A termék rögzítése
- Ⓔ**L**T Pritvirtinkite prietaisą
- Ⓔ**L**V Ierīces piestiprināšana
- Ⓔ**N**O Feste produktet
- Ⓔ**P**L Przymocowanie urządzenia
- Ⓔ**P**T Fixar produto
- Ⓔ**R**O Atașarea produsului
- Ⓔ**S**L Pripni izdelek
- Ⓔ**S**K Pripnutie zariadenia
- Ⓔ**S**V Sätta fast enheten
- Ⓔ**T**R Ürün ekle



5

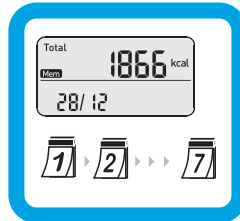
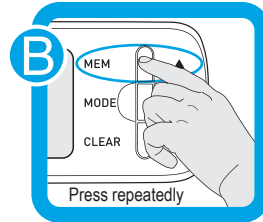
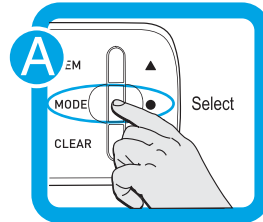
- (EN) Checking today's results
- (IT) Controllo dei risultati odierni
- (DE) Ergebnisse von heute prüfen
- (FR) Contrôler des résultats du jour
- (NL) Resultaten van vandaag controleren
- (ES) Comprobación de los resultados diarios
- (RU) Проверка сегодняшних результатов
- (AR) فحص نتائج اليوم
- (BG)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



Weekly exercise volume

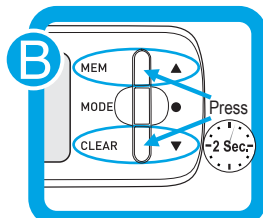
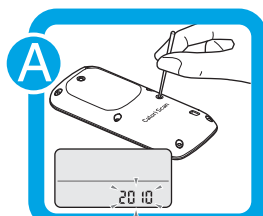
* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة 54 • Блок стр. 64 • Viz strana 69
 • Se side 74 • Βλ. σελίδες 79 • Vaata lehekülgi 84 • Katso sivuja 89 • Vidi stranici 94 • Lásd a(z) 99. oldal • Žr. 104. puslapį • Skatlet 109. leppusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a página 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
CS	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

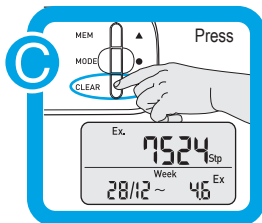
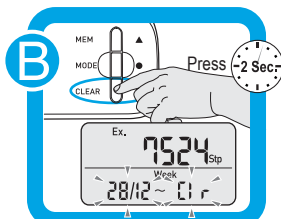
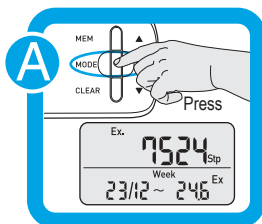


7

- (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
- (CS) 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 grąžinimas į pradinę padėtį
- (LV) Visu parametru atiestatīšana
- (NO) Nullstille alt
- (PL) Kasowanie wszystkich danych
- (PT) Redefinição total
- (RO) Resetare tot
- (SI) Ponastavitev vsega
- (SK) Vymazanie všetkých údajov
- (SV) Nollställa allt
- (TR) Tümünün sıfırlanması

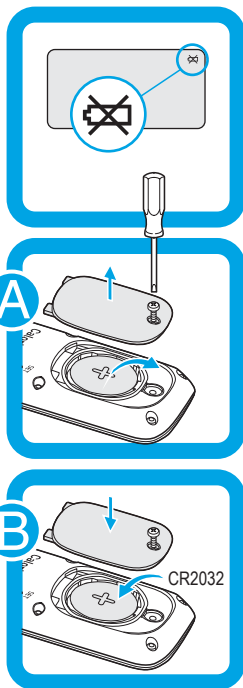


- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps
 (IT) Azzerare Totale attiv./Passi totali della settimana
 (DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke
 (FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués
 (NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten
 (ES) Restablecer ejercicio total semanal/pasos durante desplazamiento
 (RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки
 (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки
 (CS) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu
 (DA) Nulstillert ugentlig motionstotal/turskridt
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής
 (ET) Näidala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine
 (FI) Viikon Ex:ien kokonaismäärän / matkan askelten nollaus
 (HR) Resetiranje tjednih vrijednosti Ukupnog vj./prijedenih koraka
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítás
 (LT) Savaitės treniruocių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulįne padėtį
 (LV) Iknedājas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ćw./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/tursteg
 (TR) Haftalık Egz. toplamları/Gezi adımlarının sıfırlanması



9

- Ⓔ EN Change battery
- Ⓔ IT Sostituzione della batteria
- Ⓔ DE Batterie wechseln
- Ⓔ FR Remplacement de la pile
- Ⓔ NL Batterij vervangen
- Ⓔ ES Cambio de la pila
- Ⓔ RU Замена батареи
- Ⓔ AR تغيير البطارية
- Ⓔ BG Смяна на батерията
- Ⓔ CS Výměna baterie
- Ⓔ DA Skift batteri
- Ⓔ EL Αλλαγή μπαταρίας
- Ⓔ ET Patarei vahetamine
- Ⓔ FI Paristojen vaihto
- Ⓔ HR Promjena baterije
- Ⓔ HU Elemcsere
- Ⓔ LT Elemento keitimas
- Ⓔ LV Baterijas nomaigā
- Ⓔ NO Bytte batteri
- Ⓔ PL Wymiana baterii
- Ⓔ PT Troca de pilha
- Ⓔ RO Schimbarea bateriei
- Ⓔ SI 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
- (CS) Čistění
- (DA) Rengøring
- (EL) Καθαρισμός
- (ET) Puhastamine
- (FI) Puhdistus
- (HR) Čišćenje
- (HU) Tisztítás
- (LT) Valymas
- (LV) Tīrīšana
- (NO) Rengjøre
- (PL) Czyszczenie
- (PT) Limpeza
- (RO) Curățarea
- (SI) Čiščenje
- (SK) Čistenie
- (SV) Rengöra
- (TR) Temizleme



RL **Отображение общего количества сожженных калорий/времени**
Отображение общего количества калорий (обмен веществ при полном покое организма + калории во время активности), сожженных между полночью и настоящим временем.

Отображение калорий, сожженных во время активности/сожженного жира

Отображение количества калорий, сожженных в период физической активности (например, при работе в офисе) между полночью и настоящим временем, а также количества сожженного жира.

Шаги во время упражнений

Отображение числа шагов при 3 метаболических эквивалентах или более за одну неделю и общего числа шагов во время упражнений за неделю.

Метаболические эквиваленты

Индикация интенсивности упражнений по отношению к интенсивности во время отдыха. В среднем, сидя в состоянии покоя, человек потребляет 1 метаболический эквивалент, а при ходьбе с обычной скоростью (4 км/ч) – 3 метаболических эквивалента.

Шаги во время прогулки

Кроме обычного счета шагов, отображается общее число шагов и число дней. Эти показания можно сбросить в любое время. Они полезны для подсчета числа шагов на определенном расстоянии или за определенное время.

Сведения о функции энергосбережения батареи

Чтобы сохранить заряд батареи, дисплей прибора отключается, если в течение более 5 минут не нажимается ни одна кнопка. Однако прибор будет продолжать считать шаги.

Нажмите кнопку ▲, ● или ▼, чтобы вновь включить дисплей.



Ⓜ Замечания о безопасности

В инструкции используются следующие обозначения и определения:

⚠ Осторожно: ненадлежащее использование может привести к травме или повреждению имущества.

⚠ Осторожно:

- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Если маленький ребенок проглотил 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.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените разряженную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.



Ⓜ Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно

Неровное движение

- Если прибор помещен в сумку, которая движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

Непостоянная скорость ходьбы

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.

Чрезмерные движения по вертикали или вибрация

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Во время упражнений, отличных от ходьбы.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).

Во время очень медленной ходьбы.

Примечание.

Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает число шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если вы продолжаете идти более 4 секунд, прибор отображает число шагов для первых 4 секунд, после чего подсчет продолжается.



RU Технические данные

Название изделия	Calori Scan
Тип	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Электропитание	Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В
Ресурс батареи	Прибл. 6 месяцев* (при использовании в течение 12 часов в день)
Диапазон измерений	Примечание. Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев. Шаги от 0 до 999 999 шагов Пройденное расстояние от 0,0 до 999,9 км Общее число сожженных калорий от 0 до 59 999 ккал Общее число упражнений в неделю от 0,0 до 999,9 упражнений Шаги во время упражнений от 0 до 999 999 шагов Сожженный жир от 0,0 до 999,9 г Калории во время активности от 0 до 59 999 ккал Шаги во время прогулки от 0 до 999 999 шагов Дни прогулки от 1 до 9999 дней Время от 0:00 до 23:59
Емкость памяти	от 1 до 7 дней
Диапазон настроек	Дата: с 1 января 2010 года до 31 декабря 2040 года Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей) Дата рождения: с 1 января 1900 года до 31 декабря 2040 года Пол: мужской/женский Вес: от 30 до 136 кг в единицах 1 кг Рост: от 100 до 199 см в единицах 1 см Длина шага: от 30 до 120 см в единицах 1 см
Рабочая температура/влажность	От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности
Внешние размеры	Прибл. 78,0 (Ш) x 33,0 (В) x 10,0 (Г) мм (Область кнопок: прибл. 11,0 мм)
Масса	Прибл. 25 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. Данный продукт OMRON произведен в соответствии со строгой системой критериев качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Япония.

* Ресурс новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.



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



Знак «CE» означает соответствие Директиве по электромагнитной совместимости ЕС



Директива ЕС 2008/12/ЕС об утилизации батарей

Батареи не относятся к обычным бытовым отходам. Батареи необходимо возвращать для утилизации в пункты приема утильсырья для подобных изделий или же в места продажи батарей данного типа.



Директива ЕС 2002/96/ЕС об утилизации электрических и электронных приборов

С этим изделием не следует обращаться как с обычными бытовыми отходами. Его необходимо вернуть в пункт приема утильсырья для утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах управления, в службах утилизации местных органов управления или же по месту покупки изделия.