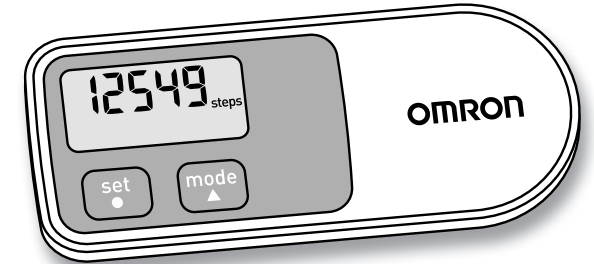


# OMRON®

## HJ-320-E Step counter Walking style One 2.0

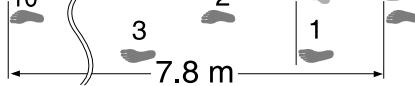


IM-HJ-320-E-03-10/2018  
5331675-6C

- HR** Opće postavke: Pritisnite ● 2 sekunde.. Pretvorite jedinice s pomoću ▲ . Potvrdite jedinice s ● .
- HU** Általános beállítások: Nyomj meg a ● gombot 2 mp-ig. Váltssuk át az egység- get a ▲ gombokkal. Fogadjuk el a ● gombokkal.
- LT** Bendrieji nustatymai: 2 sek. spauskite ●. Konvertuokite vienetus su ▲ . Patvirtinkite su ● .
- LV** Vispārīgie iestatījumi: 2 sekundes nospiediet pogu ●. Lai pārveidotu mērvienību, spiediet pogas ▲. Lai apstiprinātu, nospiediet pogu ●.
- NO** Generelle innstillinger: Trykk ● i 2 sek. Konverter enheten med ▲ . Bekreft med ● .
- PL** Ustawienia ogólne: Przytrzymać przycisk ● przez 2 s, zmienić ustawienia za pomocą przycisków ▲ . Potwierdzić ustawienia za pomocą przycisku ● .
- PT** Definições Gerais: Prima ● durante 2 seg.. Converter unidade com ▲ . Confirmar com ● .
- RO** Setări generale: Apăsăți ● timp de 2 sec. Modificați unitatea cu ▲ . Confirmați cu ● .
- SI** Splošne nastavitve: Pridržite ● za 2 sek.. pretvorba enot z ▲ . Potrdite z ● .
- SK** Základné nastavenia: Stlačte tlačidlo ● na 2 s. Jednotky premeňte tlačidlami ▲ . Potvrďte tlačidlom ● .
- SV** Allmänna inställningar: Tryck på ● i 2 sek. Konvertera enhet med ▲ . Bekräfta med ● .
- TR** Genel ayarlar: ● üzerine 2 sn basın. Birim değiştirilği için ▲ . ● ile onaylayın.

### طول الخطوة المزدوجة

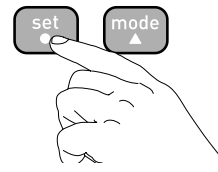
- القيمة الأولية لطول الخطوة المزدوجة التي توضع على شاشة العرض هي قيمة تقديرية للخطوة تم حسابها بناء على إعداد الارتفاع. قم بتعيين الطول الفعلي للخطوة المزدوجة بناءً على نوع المشي الذي ستقوم به وبنية جسمك.
- للحصول على أدق النتائج، امش 01 خطوات، ثم قم بقياس طول الخطوة المزدوجة في الخطوة الواحدة (قم بالقياس من أخمص القدم إلى أخمص القدم، ومن الكعب إلى الكعب).
- يتم حساب مسافة التمرين عن طريق ضرب الطول المعدل للخطوة المزدوجة في عدد الخطوات.



### ملاحظة:

إذا كانت الإعدادات الأولية لطول الخطوة غير صحيحة، فلن تكون نتائج القياس دقيقة.

- 2.**
- EN** Activation: Press any key for 2 sec.
- IT** Attivazione: premere un tasto qualsiasi per 2 sec.
- DE** Aktivieren: Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.
- FR** Activation : Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 s.
- NL** Inschakelen: druk 2 seconden lang op een willekeurige toets.
- ES** Activar: pulse cualquier tecla durante 2 seg.
- RU** Активация: нажимайте любую клавишу в течение 2 секунд.
- AR** التنشيط: اضغط أي مفتاح لمدة ثانيتين.
- BG** Активиране: Натиснете някой от клавишите за 2 сек.
- CS** Aktivace: Stiskněte libovolné tlačítko na 2 sekundy.
- DA** Aktivering: Tryk på en vilkårlig tast i 2 sek.
- EL** Ενεργοποίηση: Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για 2 δευτ.
- ET** Käivitamine: vajutage kahe sekundit suvalist nuppu.
- FI** Aktivointi: paina mitä tahansa näppäintä 2 sekuntia.
- HR** Aktivacija: pritisnite bilo koju tipku na 2 sekunde.
- HU** Aktiválás: Nyomja meg bármelyik gombot 2 másodpercig.
- LT** Aktyvinimas: spauskite 2 sek. bet kurį mygtuką.
- LV** Aktivizēšana: nospiediet jebkuru taustiņu un turiet to nospiestu 2 sekundes.
- NO** Aktivering: Trykk på en hvilken som helst tast i 2 sekunder.
- PL** Aktywacja: Naciskaj dowolny przycisk przez 2 sekundy.
- PT** Ativação: Premir qualquer tecla durante 2 segundos.
- RO** Activare: Apăsăți orice tastă timp de 2 secunde.
- SI** Aktiviranje: Pritisnite katerokoli tipko za 2 sekundi.
- SK** Aktivácia: Potlačte ľubovoľné tlačidlo v dĺžke 2 sekúnd.
- SV** Aktivering: Tryck på valfri knapp i 2 sek.
- TR** Etkinleştirme: 2 sn. boyunca herhangi bir tuşa basın.



- 3.**
- EN** General Settings: Press ● for 2 sec.. Convert unit with ▲ . Confirm with ● .

- IT** Impostazioni generali: Premere ● per 2 sec. Convertire lo strumento con ▲ . Confermare con ● .

- DE** Grundeinstellung: Drücken Sie 2 Sek. die Taste ●. Wechseln Sie die Einheiten mit ▲ . Bestätigen mit Taste ● .

- FR** Réglages généraux : Appuyez sur ● durant 2 sec.. Convertissez les unités au moyen des touches ▲ . Confirmez en appuyant sur ● .

- NL** Algemene instellingen: Druk gedurende 2 s op ● . Pas de unit aan met ▲ . Bevestig met ● .

- ES** Ajustes generales: Pulse ● durante 2 seg. Convierta la unidad con ▲ . Confirme con ● .

- RU** Общие настройки: Нажмите ● и удерживайте в течение 2 с. Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲ . Подтвердите выбор, нажав ● .

- AR** إعدادات عامة : أولاً اضغط ● لمدة ثانيتين ، تحويل الوحدة ب ▲ التأكيد ب ● ثانياً وضع البيانات

- BG** Общи настройки: Натиснете ● за 2 сек.. Конвертирайте мерната единица с ▲ . Потвърдете с ● .

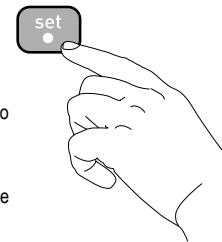
- CS** Obecné nastavení: Stiskněte ● po dobu 2 sekund. Jednotku převedte pomocí ▲ . Potvrďte pomocí ● .

- DA** Generelle indstillinger: Tryk på ● i 2 sek. Skift enhed med ▲ . Bekræft med ● .

- EL** Γενικές ρυθμίσεις: Πατήστε ● για 2 δευτ. Αλλάξτε τη μονάδα μέτρησης με τα κουμπιά ▲ . Επιβεβαιώστε με το κουμπί ● .

- ET** Üldsätet: Vajutage 2 sekundit nuppu ● . Teisendamiseks kasutage nuppe ▲ . Kinnitamiseks vajutage nuppu ● .

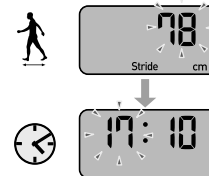
- FI** Yleiset asetukset: Paina ● 2 s. ajan. Muunna yksikkö painamalla ▲ . Valvasta painamalla ● .



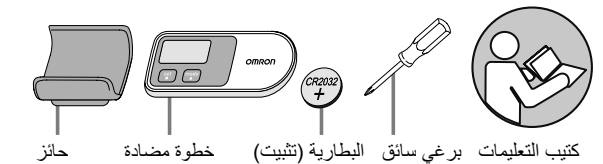
feet/inch ↔ cm

km ↔ mile

12h ↔ 24h



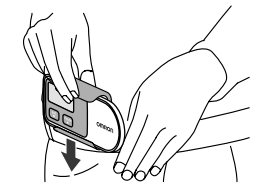
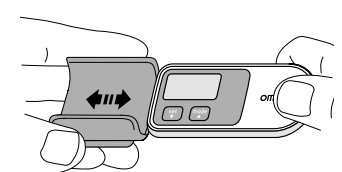
- 4.**
- EN** Checking results
- IT** Controllo dei risultati
- DE** Ergebnisse prüfen
- FR** Contrôle des résultats
- NL** Resultaten controleren
- ES** Comprobación de los resultados
- RU** Проверка сегодняшних результатов
- AR** تحقق نتائج
- BG** Проверка на резултати
- CS** Kontrola výsledků
- DA** Kontrol af resultater
- EL** Έλεγχος αποτελεσμάτων
- ET** Tulemuste kontrollimine
- FI** Tulosten tarkistelu
- HR** Provjera rezultata
- HU** Eredmények megtekintése
- LT** Rezultatų tikrinimas
- LV** Rezultātu apskatīšana
- NO** Kontrollere resultater
- PL** Sprawdzenie pomiarów
- PT** Verificar os resultados
- RO** Verificarea rezultatelor
- SI** Preverjanje rezultatov
- SK** Kontrola výsledkov
- SV** Kontrollera resultat
- TR** Sonuçlarının kontrolü



حائز خطوة مضادة بطارية (تنشيط) برغي سائق كتيب التعليمات

### 1.

- EN** Attach product
- IT** Fissaggio del prodotto
- DE** Produkt anbringen
- FR** Fixation de l'appareil
- NL** Product bevestigen
- ES** Colocación del producto
- RU** Крепление изделия
- AR** تثبيت المنتج
- BG** Прикрепяне на продукта
- CS** Připnutí přístroje
- DA** Vedhæft produkt
- EL** Προσάρτηση προϊόντος
- ET** Seadme kinnitamine
- FI** Mittarin kiinnitys
- HR** Pričvrstite proizvod
- HU** A termék rögzítése
- LT** Pritvirtinkite prietaisą
- LV** Ierīces piestiprināšana
- NO** Feste produktet
- PL** Przymocowanie urządzenia
- PT** Fixar produto
- RO** Atașarea produsului
- SI** Pripni izdelek
- SK** Pripnutie zariadenia
- SV** Sätta fast enheten
- TR** Ürün ekle



### كيفية توفير طاقة البطارية

لتوفير طاقة البطارية، سيتم إطفاء شاشة عرض الجهاز في حالة عدم الضغط على أي زر لمدة تزيد عن 5 دقائق. ولكن الجهاز سيستمر في مراقبة عدد الخطوات. اضغط على الزر ●. أو على الزر ▲ لإعادة تشغيل الشاشة العرض.

## حالات قد لا يستطيع الجهاز فيها عد الخطوات بدقة

### الحركة غير المنتظمة

- عند وضع الجهاز في حقيبة غير منتظمة الحركة.
- عند تعليق الجهاز على الحصر أو في حقيبة.

### سرعة المشي المتفاوتة

- في حالة المشي المتناقل أو ارتداء صندل أو ما إلى ذلك.
- في حالة عدم التمكن من المشي بخطوات ثابتة في منطقة مزدحمة.

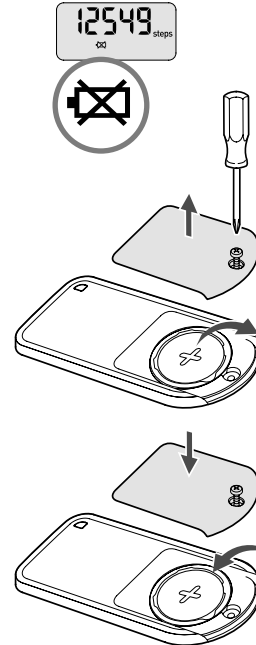
### الحركات الرأسية أو الاهتزازات المفرطة

- عند الوقوف و/أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضة أخرى غير رياضة المشي.
- عند الصعود أو النزول على الدرج أو على منحدر حاد.
- عند وجود اهتزاز رأسي أو أفقي في مركبة متحركة مثل العجلة أو السيارة أو القطار أو الحافلة.

### عند المشي ببطء شديد

### ملاحظة:

لتجنب عد الخطوات التي لا تشكل جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات في الثواني الأربع الأولى من المشي. إذا واصلت المشي لمدة تزيد عن 4 ثوانٍ، فسيعرض الجهاز عدد الخطوات في الثواني الأربع الأولى ثم يستمر في العد.



- 6.
- (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
  - (CS) Výměna baterie
  - (DA) Skift batteri
  - (EL) Αλλαγή μπαταρίας
  - (ET) Patarei vahetamine
  - (FI) Pariston vaihto
  - (HR) Promjena baterije
  - (HU) Elemcsere
  - (LT) Elemento keitimas
  - (LV) Baterijas nomaiņa
  - (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

## 7.

### ملاحظات السلامة

فيما يلي رموز السلامة وتعريفاتها:

⚠ **تنبيه:** الاستخدام غير السليم للجهاز قد يتسبب في حدوث أضرار أو تلف الجهاز.

### ⚠ تنبيه:

- اتصل بالطبيب أو بمقدم خدمة الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو في برنامج تدريبي رياضي.
- احفظ الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.
- احرص دائماً على أخذ قسط من الراحة إذا شعرت بإرهاق أو بألم أثناء التمرين. في حالة استمرار الشعور الألم أو عدم الارتياح، توقف فوراً عن التدريب واستشر الطبيب.
- في حالة ابتلاع طفل لأي قطعة صغيرة من مكونات الجهاز، يجب الاتصال بالطبيب فوراً.
- لا توضح الجهاز باستخدام الرباط، فأرجحة الجهاز أثناء الإمساك بالرباط قد يلحق الضرر به.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي من سروالك القصير أو الطويل، فمن الممكن أن يتعرض للتلوث إذا جلست وهو في جيبك.
- في حالة دخول سائل البطارية في عينيك، فاغسلهما على الفور بكمية وفيرة من الماء النظيف، واستشر الطبيب فوراً.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، يجب غسلهما على الفور بكمية وفيرة من الماء النظيف.
- تجنب إدخال البطارية مع وضع قطبيها في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دوماً على استخدام نوع البطارية الموصى باستخدامه.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة فوراً.
- قم بإزالة البطارية من الجهاز إذا كنت لن تستخدمه لفترة زمنية طويلة (حوالي 3 شهور أو أكثر).
- لا تلمس البطارية في النار فقد يؤدي ذلك إلى انفجارها.
- لا تقم الجهاز أو أي من مكوناته في الماء، فهو ليس مقاوم للماء.

تضمن شركة OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء. هذا الضمان لا يشمل البطارية أو التغليف و/أو تلفيات من أي نوع تكون حدثت نتيجة لسوء الاستخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام) من قبل المستخدم. وسيتم استبدال المنتجات المطالب باستبدالها فقط عند إعادتها مرفقة بالفاتورة الأصلية / إيصال الدفع النقدي. لا تقم بترك الجهاز أو تعديله، فإن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة من شركة OMRON HEALTHCARE سوف يؤدي إلى إلغاء ضمان المستخدم.

- 8.
- (EN) Download the complete instruction manual at:
  - (IT) Scarica il manuale d'istruzioni completo dal sito:
  - (DE) Laden Sie das vollständige Handbuch mit Anweisungen von herunter.
  - (FR) Téléchargez le mode d'emploi complet sur le site
  - (NL) Download de volledige instructiehandleiding op:
  - (ES) Descárguese el manual de instrucciones completo en:
  - (RU) Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу:
  - (AR) يمكنك تنزيل دليل الإرشادات بالكامل من الموقع:
  - (BG) Изтеглете пълните инструкции за употреба на:
  - (CS) Kompletní návod k použití lze stáhnout z webu
  - (DA) Hent den komplette brugsanvisning på:
  - (EL) Πραγματοποιήστε λήψη του πλήρους εγχειριδίου οδηγιών στη διεύθυνση:
  - (ET) Laadige täielik kasutusjuhend alla veebilehelt
  - (FI) Lataa koko ohjekirja osoitteesta:
  - (HR) Cjelokupni korisnički priručnik preuzmite na adresi:
  - (HU) Töltse le a teljes használati útmutatót az alábbi helyről:
  - (LT) Visą instrukcijų vadovą galite parsisiųsti iš interneto svetainės
  - (LV) Lejupielādējiet pilnīgu lietošanas instrukciju vietnē
  - (NO) Hele bruksanvisningen kan lastes ned på:
  - (PL) Pełna instrukcja obsługi jest dostępna do pobrania pod adresem
  - (PT) Transfira o manual de instruções completo em:
  - (RO) Descărcați întregul manual de instrucțiuni de la adresa:
  - (SL) Celoten priročnik z navodili za uporabo si lahko prenesete na naslovu:
  - (SK) Kompletný návod na obsluhu si stiahnite zo stránky:
  - (SV) Ladda ner hela instruktionshandboken på:
  - (TR) Adresinden komple kullanım kılavuzunu indirebilirsiniz:

[http://www.omron-healthcare.com/en/product/step\\_counters/HJ-320.html](http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-320.html)



### Walking style One 2.1

HJ-321-E

بطارية ليثيوم بقوة 3 فولت من النوع CR2032

حوالي 6 شهور\* (في حالة استخدامها لمدة 12 ساعة يومياً)

ملاحظة: البطارية المقدمة مخصصة للاستخدام التجريبي. يمكن أن تفرغ هذه البطارية من الشحن في خلال 6 أشهر.

الخطوات من 0 إلى 99,999 خطوة

مسافة المشي من 0.0 من 5,999.9 كم / من 0.0 إلى 3,735.9 ميل

وقت المشي من الساعة 0:00 إلى الساعة 23:59 / من الساعة

12:00 صباحاً إلى الساعة 11:59 مساءً

وقت المشي: من الساعة 0:00 إلى الساعة 23:59 / من الساعة 12:00

صباحاً إلى الساعة 11:59 مساءً

طول الخطوة المزدوجة: من 30 إلى 120 سم بوحدة قياس 1 سم / 12

بوصة إلى 48 بوصة بوحدة قياس 1 بوصة

### البيانات الفنية

اسم المنتج

النوع

مصدر الطاقة

عمر البطارية

مناطق القياس

مناطق الإعدادات

درجة حرارة التشغيل/

الرتوية

الأبعاد الخارجية

الوزن

المحتويات

من 10- درجات مئوية إلى +40 درجة مئوية (من 14 درجة فهرنهايت

إلى 140 درجة فهرنهايت) / درجة الرطوبة النسبية: من 30 إلى 85%

75.0 (العرض) × 31.0 (الارتفاع) × 8.0 (العمق)

حوالي 20 جم (شاملاً وزن البطارية)

عداد الخطوات، وبطارية ليثيوم بقوة 3 فولت من النوع CR2032،

وحامل الجهاز، ومفك، ودليل الإرشادات،

OMRON HEALTHCARE UK LTD.  
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes,  
MK15 0DG, UK  
www.omron-healthcare.com

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, ألمانيا  
www.omron-healthcare.com

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

### الشركات التابعة

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, MUKO, KYOTO,  
اليابان 617-0002

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

OMRON DALIAN Co., Ltd.  
No. 3, Song Jiang Road,  
Economic and Technical Development Zone,  
Dalian 116600, الصين

### الشركة المصنعة

### جهة التمثيل بالاتحاد الأوروبي

### منشأة التصنيع



CE-علامة تشير إلى الامتثال لـ 2004/108/EC بين الاتحاد الأوروبي وتوجيه EMC.

التوجيهات الأوروبية 2008/12/EC بشأن التخلص من البطارية  
هذه البطاريات لا تعتبر جزءاً من النفايات المنزلية العادية. ويجب عليك إعادة البطاريات إلى مكان التجميع العام للبطاريات التابع للبلدية أو أخذها إلى المكان الذي يُباع فيه هذا النوع من البطاريات.

التوجيهات الأوروبية 2002/96/EC بشأن التخلص من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية

ينبغي ألا تتم معالجة هذا المنتج معاملة النفايات المنزلية العادية ولكن يجب إعادته إلى مركز التجميع المخصص لإعادة تدوير النفايات الكهربائية والإلكترونية. يمكن الحصول على المزيد من المعلومات من البلدية، أو مركز خدمات التخلص من النفايات التابع للبلدية، أو الموزع الذي اشترت المنتج منه.