



Walking style IV

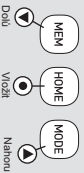
Návod k obsluze krokoměru

CS

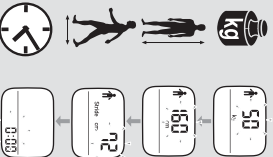
All for Healthcare

NASTAVIT

(Viz strana 8)



lb ↔ kg
stopy/palce ↔ cm
mile ↔ km



REŽIM DNEŠNÍCH VYSLEDKŮ

(Viz strana 13)

MEM HOME MODE Vybrat



Kroky
1:058
steps
18:14

Kroky

Vzdálenost
7.8
km
18:14

Vzdálenost

Kalorie
315
kcal
18:14

Kalorie

Aerobní kroky
6088
steps
18:14

Aerobní kroky

REŽIM ZOBRAZENÍ ČINNOSTI

(Viz strana 12 a 14)

MEM HOME MODE Start



Stiskněte po dobu 2 vteř.

Vybrat



MEM HOME MODE

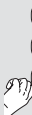


Zastavit
Stiskněte po dobu 2 vteř.

PAMĚŤ

(Viz strana 15)

MEM HOME MODE Vybrat



Kroky
1:058
steps
18:14

Stisknout



Akční kroky
2838
steps

Kroky před
9542
steps

OBSAH

Úvod	4
Bezpečnostní pokyny.....	5
Seznámení s přístrojem.....	6
Aktivace a počáteční nastavení	8
Přípevnění jednotky	10
Použití jednotky	11
Funkce paměti	15
Vymazání všech nastavení.....	16
Životnost a výměna baterie.....	17
Údržba a uskladnění.....	18
Řešení potíží.....	19
Technické údaje.....	20

CS

ÚVOD

Vážený zákazníku, děkujeme Vám za zakoupení tohoto krokoměru OMRON. Tento nový krokoměr řady Walking style IV bude přesně měřit Vaši fyzickou aktivitu a pomáhat Vám při snižování hmotnosti nebo Vás bude motivovat k dodržení denního plánu počtu ušlých kroků.

Při počítání kroků může být krokoměr uložen v kabelce nebo kapse, stejně jako může být zavěšen na krku. Máte tudíž řadu možností, jak jej nosit. Slouží jako prostředek pro každodenní monitorování Vaší pohybové aktivity.

■ Funkce krokoměru OMRON Walking style IV

Aerobní kroky (svižná chůze)

Aerobní kroky jsou tělesná cvičení, která nám pomáhají udržet zdraví. Aerobní kroky jsou počítány zvlášť, a to když kráčíme větší rychlostí než 60 kroků za minutu déle než 10 minut. Pokud budete odpočívat po dobu kratší než 1 minutu po nepřetržité svižné chůzi trvající déle než 10 minut, bude tato doba považována za část „nepřerušované chůze“.

Spálené kalorie


Na základě měření intenzity chůze se vypočítává množství spálených kalorií.

Režim Činnost

Ukládá naměřené hodnoty* pro zadané období nebo aktivitu. Takto naměřené hodnoty jsou uloženy zvlášť, nezávisle na hodnotách naměřených pro každý den.


* Počet ušlých kroků/Vzdálenost/Spálené kalorie/Aerobní kroky

symbol při dosažení 10 000 kroků

Symbol  se zobrazuje tehdy, pokud během dne dosáhnete 10 000 kroků (nebude se zobrazovat na obrazovce režimu činnosti a na obrazovce paměti režimu činnosti).

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Symbols a definice jsou následující:

 **Upozornění:** Nesprávné používání může způsobit zranění nebo škody na majetku.

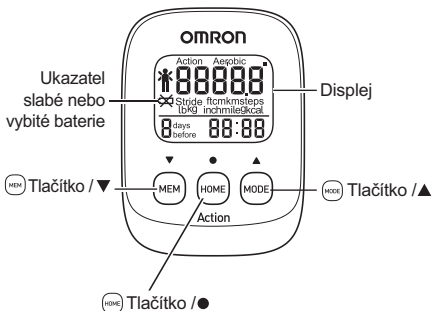
 **Upozornění:**

- Před začátkem snižování hmotnosti nebo cvičebního programu se poraďte s lékařem nebo odborným zdravotnickým personálem.
- Udržujte mimo dosah dětí.
- Pokud se cítíte unavení nebo pociťujete při tréninku bolest, odpočiňte si. Pokud bolest či potíže přetrvávají, ihned přestaňte s trénováním a obraťte se na svého lékaře.
- Pokud dítě spolkne jakoukoliv drobnou součást, ihned se obraťte na lékaře.
- Držíte-li přístroj za řemínek, neotáčejte jím. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Nevkládejte přístroj do zadní kapsy kalhot. Mohlo by dojít k jeho poškození, když se posadíte.
- Dejte pozor, abyste baterii vložili správně.
- Vždy používejte správný typ baterie.
- Vybitou baterii ihned vyměňte za novou.
- Pokud přístroj nebudete po delší dobu používat (přibližně 3 měsíce nebo déle), vyjměte z něj baterii.
- Neponořujte přístroj ani žádnou z jeho součástí do vody. Přístroj není vodotěsný.

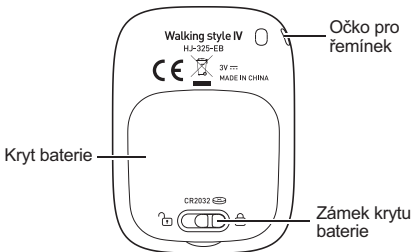
CS

SEZNÁMENÍ S PŘÍSTROJEM

■ Hlavní jednotka



■ Zadní strana hlavní jednotky

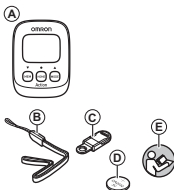


CS

■ Součásti

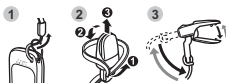
- A** Hlavní jednotka **B** Řemínek
C Spona **D** Baterie*
E Návod k obsluze

* Baterie již byla do přístroje vložena.



■ Připevnění řemínku a spony

- 1 Připevněte řemínek k přístroji.
- 2 Připevněte sponu k řemínku.
- 3 Otevřete a zavřete sponu.



Poznámka: Abyste uvolnili přístroj, stiskněte sponu.

Při připevňování a odepínání spony by mohlo dojít k poškození oděvu (zejména z jemných materiálů).

AKTIVACE A POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

Při prvním použití krokoměru postupujte podle následujících kroků.

Stiskněte kterékoli tlačítko a podržte je po dobu 2 vteřin. Po úvodním zobrazení budou na displeji blikat symboly „lb“ a „kg“.



A. Nastavení jednotky měření:

Hmotnost, výška/délka kroku, vzdálenost.
(lb↔kg, stopy/palce↔cm, míle↔km)

1 Nastavení jednotky hmotnosti.

(1) Stisknutím tlačítka ▼ nebo ▲ vyberte požadované nastavení jednotky.

(2) Stisknutím tlačítka ● vybrané nastavení potvrďte.

2 Zopakováním kroků (1) a (2) nastavte jednotku výšky/délky kroku.

3 Zopakováním kroků (1) a (2) nastavte jednotku vzdálenosti.

Podrobnosti k rozsahu nastavení viz „TECHNICKÉ ÚDAJE“ na straně 20.

B. Nastavení hmotnosti, výšky, délky kroku a času.

1 Nastavení hmotnosti.

(1) Stisknutím tlačítka ▼ nebo ▲ vyberte požadované nastavení jednotky.

- Stisknutím tlačítka ▲ (▼) zvýšte (snižte) hodnotu.
- Přidržením tlačítka ▲ (▼) se hodnota bude zvyšovat (snižovat) rychleji.

(2) Stisknutím tlačítka ● vybrané nastavení potvrďte.

2 Opakujte kroky (1) až (2) pro nastavení výšky.

3 Opakujte kroky (1) až (2) pro nastavení délky kroku.

4 Opakujte kroky (1) až (2) pro nastavení času.

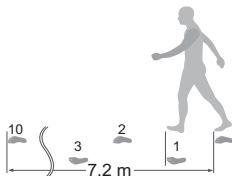
Nastavení je dokončeno.

Poznámky:

- Pokud není nastavení změněno po více než 5 minut, displej se vrátí do původního nastavení z výroby.
- Počáteční hodnota délky kroku, která bliká na displeji, je odhadovanou délkou kroku vypočítanou z nastavení výšky.

Nastavte aktuální délku kroku podle typu Vaší chůze a fyzické kondice.

- Správnou průměrnou délku kroku zjistíte, když ujdete deset kroků a jejich celkovou vzdálenost vydělíte počtem kroků (např. 7,2 m děleno 10 kroky = 72 cm).



■ Úprava nastavení

- 1 Současně stiskněte tlačítka ▼ a ▲ a podržte je stisknuté.
Na displeji bliká údaj „lb“ nebo „kg“.



Stiskněte po dobu 2 vteř.



- 2 Postupujte, jak je popsáno v části „AKTIVACE A POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ“ počínaje bodem A. Nastavení jednotky měření na straně 8.

Poznámky:

- Při úpravě nastavení nedojde k vymazání žádných hodnot uložených v krokoměru.
- Pokud není nastavení změněno po více než 5 minut, displej se vrátí k aktuálnímu zobrazení výpočtu kroků.

PŘIPEVNĚNÍ JEDNOTKY

Doporučujeme krokoměr umístit do kapsy, do kabelky nebo pověsit na krk.

Abyste se předešlo pádu krokoměru na zem a abyste nezapomněli krokoměr v oblečení určeném k vyprání, doporučujeme k upevnění vždy používat dodávaný řemínek a sponu.

Kapsa

- 1 Vložte přístroj do náprsní kapsy nebo kapsy kalhot.
- 2 Připněte řemínek k okraji kapsy.

Poznámka: Nevkládejte přístroj do zadní kapsy kalhot.



Kabelka

Vložte přístroj do kabelky.

Poznámky:

- Ujistěte se, že držíte kabelku pevně.
- Přístroj musí být ke kabelce bezpečně připevněn.
- Připněte řemínek k okraji kabelky.



Krk

Připevněte běžně dostupný řemínek nebo šňůrku na klíče k přístroji a pověste si jej na krk.

Poznámka: Řemínek na krk není součástí balení.



CS

POUŽITÍ JEDNOTKY

■ Případy, kdy přístroj nemusí počítat kroky správně

Nepravidelný pohyb

- V případě umístění přístroje v tašce, která se nepravidelně hýbe.
- Je-li přístroj zavěšen na šňůrce u pasu nebo na batohu či kabelce.



Nepravidelné tempo chůze

- Pokud šoupete nohama nebo máte na nohou nevhodnou obuv.
- Při pohybu v davu, kde není možno udržovat stálé tempo chůze.

Nadměrný vertikální pohyb nebo vibrace

- Při vstávání a sedání.
- Při vykonávání jiných sportů než chůze.
- Při chůzi po schodech nebo strmém svahu.
- Je-li přístroj vystaven vertikálním nebo horizontálním vibracím v dopravním prostředku (např. na kole nebo v autě, vlaku, autobuse atd.).



Při velmi pomalé chůzi

■ Zahájení chůze

Po ukončení chůze stiskněte tlačítko ▲, aby bylo možno si přečíst data (viz „Kontrola aktuálního stavu“ na straně 13).

Poznámky:

- Aby se zabránilo přičtení kroků, které nejsou součástí chůze, přístroj nezobrazí počet kroků za první 4 vteřiny chůze. Pokud pokračujete v chůzi déle než 4 vteřiny, přístroj zobrazí počet kroků za první 4 vteřiny, a pak pokračuje v počítání.
- Každý den o půlnoci (0:00) se krokoměr znovu nastaví na hodnotu „0“.

CS

■ Režim Činnost

Režim Činnost ukládá naměřené hodnoty odděleně pro zadaný časový úsek nebo zvolenou aktivitu.

Poznámka: Při použití režimu Činnost nelze zobrazit aktuální stav nebo paměť.

- 1 Stiskněte tlačítko ● a podržte je po dobu dvou vteřin.
☐ - Tento symbol se bude otáčet během režimu Činnost.



- 2 Začněte chodit.
Hodnoty na displeji se změní každým stisknutím tlačítka ▲ pro zobrazení počtu ušlých kroků, vzdálenosti, spálených kalorií a aerobních (svižných) kroků (v tomto pořadí).
- 3 Režim Činnost ukončíte stisknutím tlačítka ● při kterémkoli zobrazení a jeho podržením po dobu dvou vteřin.

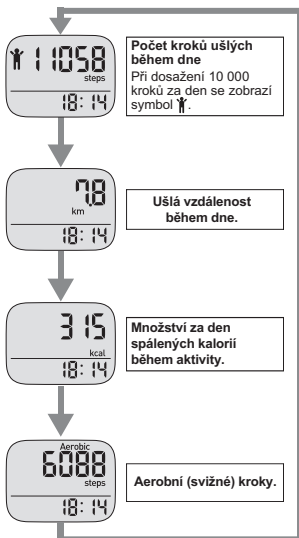
Stisknutím tlačítka ▼ můžete po ukončení režimu Činnost zobrazit výsledky (viz „FUNKCE PAMĚTI“ na straně 15).

Poznámky:

- Pro režim Činnost lze v paměti uložit pouze pro záznam.
- Pokud režim Činnost nezastavíte do 24 hodin, jednotka se vrátí do normálního režimu.

Kontrola aktuálního stavu

Stisknutím tlačítka ▲ změňte zobrazení.



CS

■ Funkce úspory energie

Nebude-li stisknuto žádné tlačítko po dobu více než 5 minut, dojde k vypnutí displeje jednotky z důvodu úspory energie. Přístroj však bude nadále pokračovat v počítání kroků.

Displej můžete znovu zapnout stisknutím kteréhokoli tlačítka.

Kontrola údajů na displeji během režimu Činnost

Stisknutím tlačítka ▲ změňte zobrazení.



CS

FUNKCE PAMĚTI

Denní měření (kroky, ušlá vzdálenost, spálené kalorie a počet aerobních kroků) se automaticky ukládá do paměti a každý den o půlnoci (0:00) se znovu nastaví na hodnotu 0.

■ Údaje v paměti

- 1 Stisknutím tlačítka ▲ vyberte požadovaný typ zobrazení.
- 2 Chcete-li zobrazit výsledky měření, stiskněte tlačítko ▼. Zobrazení se změní každým stisknutím tlačítka ▼, jak je znázorněno níže.
 - Chcete-li automaticky změnit zobrazení, tlačítko ▼ přidržíte, dokud se nezobrazí aktuální stav.
 - Stisknutím tlačítka ● se vrátíte do normálního zobrazení.



Poznámky:

- Při zapnutém režimu Činnost nelze funkci paměti použít (viz „Režim Činnost“ na straně 12).
- Není-li po dobu více než 1 minuty stisknuto žádné tlačítko, zobrazí se aktuální stav.

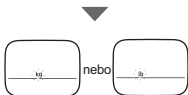
VYMAZÁNÍ VŠECH NASTAVENÍ

Chcete-li smazat všechny nastavené hodnoty i výsledky měření (tj. výsledky minulých měření), proveďte následující postup inicializace hlavní jednotky.

- 1 Současně stiskněte tlačítka ▼ a ▲ a podržte je. Na displeji bliká údaj „lb“ a „kg“.
- 2 Znovu současně stiskněte tlačítka ▼ a ▲ a podržte je. Na displeji se zobrazí údaj „Clr“ a poté blikající symboly „lb“ a „kg“.



Stiskněte po dobu 2 vteř.




Stiskněte po dobu 2 vteř.



Poznámky:

- Chcete-li pokračovat v používání jednotky, vynulujte údaje hmotnosti, výšky, délky kroku a času (viz „AKTIVACE A POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ“ počínaje bodem A. Nastavení jednotky měření na straně 8).
- Nebudou-li po více než 5 minut provedena žádná nastavení, jednotka se vrátí do původního nastavení z výroby.

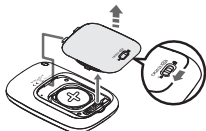
ŽIVOTNOST A VÝMĚNA BATERIE

Pokud se na displeji zobrazí nebo bliká symbol , je třeba vyměnit baterii (CR2032).

Poznámka: Dodávaná baterie slouží ke zkušebnímu použití. Tato baterie se může vybit během 6 měsíců.

■ Výměna baterie

- 1 Otočte tlačítko na zadní straně jednotky doleva, uvolněte kryt baterie a sejměte jej vytažením ve směru šipky.

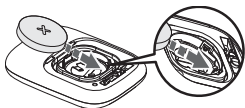


- 2 Vyměňte baterii pomocí tenké, pevné tyčinky, kterou nelze snadno zlomit.

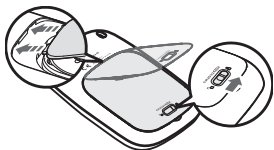
Poznámka: Nepoužívejte kovovou pinzetu ani šroubovák.



- 3 Vložte baterii (CR2032) stranou s kladným pólem (+) nahoru.



- 4 Vraťte zpět kryt baterie tím, že nejprve zasunete západku a poté kryt upevníte otočením tlačítka doprava.



CS

ÚDRŽBA A USKLADNĚNÍ

Údržba

Přístroj udržujte vždy čistý.

K čištění přístroje používejte měkký suchý hadřík.

Odolné skvrny odstraňte hadříkem navlhčeným ve vodě nebo jemném čisticím prostředku. Poté přístroj osušte.

Bezpečnostní opatření

Při čištění jednotky nepoužívejte těkavé látky, jako jsou např. benzen nebo ředidlo.

Dodržujte následující podmínky uskladnění.

- Jednotku nevystavujte silným otřesům nebo vibracím, chraňte ji před pádem a nešlapejte na ni.
- Neponořujte přístroj ani kteroukoli z jeho součástí do vody.

Přístroj není vodotěsný. Neumývejte jej ani se jej nedotýkejte mokřýma rukama. Dejte pozor, aby se do přístroje nedostala voda.


- Přístroj nevystavujte extrémním teplotám, vlhkosti a přímému slunci.
- Při ukládání přístroje zamezte jeho kontaktu s chemikáliemi a korozivními párami.

Přístroj vždy udržujte z dosahu dětí.

Pokud nebudete jednotku používat delší dobu (3 měsíce nebo déle), vyjměte z ní baterii.

CS

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

Problém	Příčina	Odstranění
 Symbol bliká nebo trvale svítí.	Baterie je slabá nebo vybitá.	Vložte novou 3V lithiovou baterii typu CR2032 (viz strana 17).
Nic není zobrazeno.	Při vkládání baterie jste nedodrželi správnou polaritu (+ a -).	Vložte baterii správným způsobem (viz strana 17).
	Baterie je slabá nebo vybitá.	Vložte novou 3V lithiovou baterii typu CR2032 (viz strana 17).
	Je aktivní funkce úspory energie.	Stiskněte kterékoli z tlačítek ▼, ▲ nebo ● (viz strana 13).
Zobrazené údaje jsou chybné.	Přístroj je nesprávně připevněn.	Postupujte podle pokynů (viz strana 10).
	Vaše chůze je nepravidelná.	Postupujte podle pokynů (viz strana 11).
	Nastavení jsou chybná.	Změňte nastavení (viz strana 9).
Zobrazení na displeji je nestandardní nebo tlačítka nefungují správně.		Vyjměte baterii a znovu ji vložte (viz strana 17).

CS

Poznámka: Pokud došlo k závadě a je třeba přístroj opravit, budou všechna nastavení a výsledky měření vymazány. Doporučujeme si výsledky měření zaznamenat.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis výrobku	Krokoměr OMRON
Model	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)
Zdroj napájení	3V lithiová baterie typu CR2032
Životnost baterie	Přibližně 6 měsíců* (při denním použití po dobu 14 hodin) Poznámka: Dodaná baterie je pro zkušební použití. Tato baterie se může vybit během 6 měsíců.
Rozsah měření	Počet kroků 0 až 99 999 kroků Spálené kalorie 0 až 59 999 kcal Aerobní kroky 0 až 99 999 kroků Ušlá vzdálenost 0,0 až 999,9 km / 0,0 až 621,3 míle
Rozsah nastavení	Čas 0:00 až 23:59 Čas 0:00 až 23:59 Výška 100 až 199 cm při navýšení po 1 cm / 3 stopy 4 palce až 6 stop 6 palců při navýšení po 1 palci
	Hmotnost 30 až 136 kg při navýšení po 1 kg / 66 až 300 lb při navýšení po 1 lb
	Délka kroku 30 až 120 cm při navýšení po 1 cm / 12 palců až 8 palců při 4navýšení po 1 palci
Provozní teplota	-10 °C až +40 °C (14 °F až 104 °F)
Vlhkost vzduchu	30 až 85 % RV
Vnější rozměry	42,0 (Š) × 57,0 (V) × 13,0 (H) mm
Hmotnost	Přibližně 23 g (včetně baterie)
Obsah balení	Krokoměr, 3V lithiová baterie typu CR2032, spona, řemínek a návod k použití

CS

Tyto údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění.

* Životnost nové baterie je založena na testování společnosti OMRON.

Společnost OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky od data zakoupení. Záruka se nevztahuje na baterii, řemínek, sponu, obal a/nebo na škody způsobené jakýmkoli nesprávným zacházením (jako například pádem nebo fyzickým poškozením). Uplatňovaná záruka může vést k nahrazení výrobku, jen pokud je výrobek vrácen s původní fakturou/dokladem o koupi. Přístroj nerozebírejte ani neupravujte. Změny a úpravy nepovolené společností OMRON HEALTHCARE povedou ke zrušení platnosti záruky.



Společnost OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., tímto prohlašuje, že tento přístroj Walking style IV se shoduje se základními požadavky a jinými relevantními ustanoveními směrnic 2004/108/ES (EMC) a 2011/65/

Likvidace baterie podle směrnice 2006/66/ES



Baterie nepatří do běžného domovního odpadu. Baterie musíte odevzdat do sběrného dvora nebo do kontejnerů pro elektroodpad nebo vrátit v kterékoli prodejně, kde se baterie příslušného typu prodávají.

Likvidace elektrických a elektronických zařízení se řídí podle směrnice ES 2012/19/EU



Tento výrobek se nesmí likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musí se odevzdat na místě určeném pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Další informace vám poskytnou na městském či místním úřadě, v místní společnosti odpovědné za likvidaci odpadu nebo prodejně, ve které jste zakoupili daný výrobek.

CS

Výrobce	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONSKO
Zástupce pro EU	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKO www.omron-healthcare.com
Výrobní závod	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Čína
Pobočky	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, NĚMECKO www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANCIE www.omron-healthcare.fr
Distribuce a servis pro ČR	CELIMED s.r.o. Sociální péče 3487/5a, 40011 Ústí nad Labem pozáruční servis - tel.: 475 208 180, e-mail: info@celimed.cz www.celimed.cz

CS

Vyrobeno v Číně
3733819-7A