



# Walking style IV

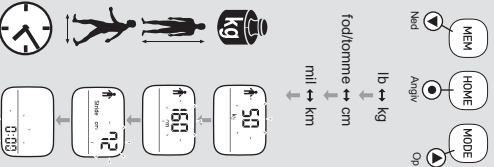
## Brugsanvisning til skridttæller

DA

# All for Healthcare

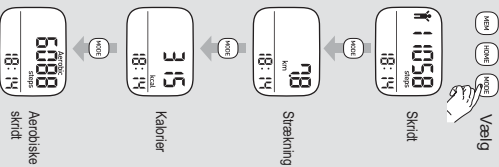
## INDSTIL

(Se side 8)



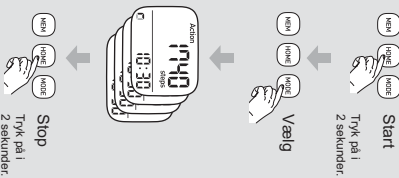
## TILSTANDEN DAGENS RESULTATER

(Se side 13)



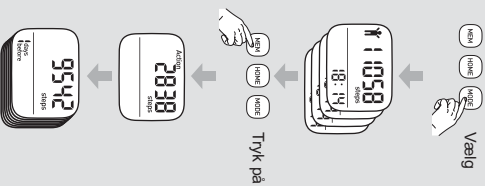
## AKTIVITETS- NINGSTILSTAND

(Se side 12 og 14)



## HUKOMMELSE

(Se side 15)



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning .....	4
Sikkerhedsmeddelelser .....	5
Lær apparatet at kende .....	6
Aktivering og indledende indstilling.....	8
Fastgør apparatet. ....	10
Brug af apparatet.....	11
Hukommelsesfunktion .....	15
Sletning af alle indstillinger .....	16
Batteriets levetid og udskiftning .....	17
Vedligeholdelse og opbevaring.....	18
Fejlfinding .....	19
Tekniske data .....	20

DA

## INDLEDNING

Kære kunde,

Tak, fordi du har købt denne OMRON-skridttæller. Denne nye Walking style IV måler din fysiske aktivitet nøje og hjælper dig med din diæt eller motiverer dig til at nå dit daglige mål for gang.

Denne skridttæller kan tælle antallet af skridt, mens den ligger i en taske eller lomme, eller hvis du har den hængende om halsen; der er mange måder at bære den på. Brug den hver dag, det er en let måde at overvåge dit helbred på.

### ■ OMRON Walking style IV-funktioner

#### **Aerobiske skridt (rask gang)**

Aerobiske skridt er den motion, der hjælper os med at holde os sunde og raske. Aerobiske skridt tælles separat, når man går mere end 60 skridt i minuttet og mere end 10 minutter i træk. Hvis der holdes en pause på mindre end 1 minut efter en sammenhængende rask gåtur på mere end 10 minutter, betragtes den som en del af den "sammenhængende gåtur".

#### **Forbrændte kalorier**


Din gangs intensitet måles, og mængden af kalorier beregnes.

#### **Aktivitetstilstand**

Her gemmes de målte værdier\* for en angivet periode eller session. Disse måleværdier er ikke de samme som de måleværdier, der lagres for hver dag.

\* Talte skridt/Strækning/Forbrændte kalorier/Aerobiske skridt


#### **-symbol ved 10.000 skridt**

-symbolet vises, hvis du har gået 10.000 skridt på en dag (vises ikke på displayene for aktivitetstilstand og hukommelse for aktivitetstilstand).

DA

## SIKKERHEDSMEDDELELSER

Symboler og definitioner er som følger:

 **Forsigtig:** Forkert brug kan medføre tilskadekomst eller materiel skade.

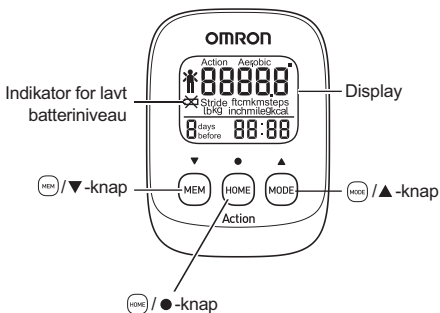
 **Forsigtig:**

- Kontakt din læge eller sygeplejerske, før du påbegynder en slankekur eller et motionsprogram.
- Opbevar apparatet uden for børns rækkevidde.
- Tag altid en pause, hvis du føler dig træt eller får smerter under træning. Stop omgående træningen, og søg læge, hvis smerten eller ubehaget fortsætter.
- Søg omgående læge, hvis børn sluger et lille stykke.
- Sving ikke apparatet i stroppen. Det kan forårsage tilskadekomst, hvis du svinger apparatet i stroppen.
- Læg ikke apparatet i baglommen på dine shorts eller bukser. Det kan blive beskadiget, hvis du sætter dig ned, mens du stadig har apparatet i lommen.
- Læg ikke batteriet i, så det vender forkert.
- Brug altid den angivne batteritype.
- Udskift straks et fladt batteri med et nyt.
- Tag batteriet ud af apparatet, når du ikke skal bruge det i længere tid (ca. 3 måneder eller mere).
- Dyp ikke apparatet eller dets komponenter i vand. Apparatet er ikke vandtæt.

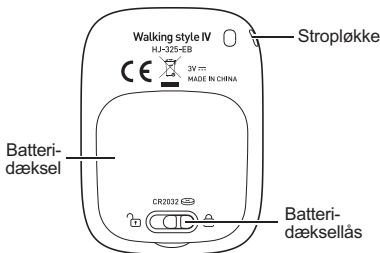
DA

# LÆR APPARATET AT KENDE

## ■ Hovedenhed



## ■ Hovedenhedens bagside



DA

## ■ Komponenter

- A** Hovedenhed    **B** Strop  
**C** Klemme        **D** Batteri\*  
**E** Brugsanvisning

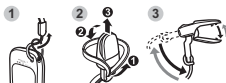


\* Batteriet er allerede sat i apparatet.



## ■ Saml stroppen og klemmen

- 1 Monter stroppen på apparatet.
- 2 Sæt klemmen på stroppen.
- 3 Åbn og luk klemmen.



**Bemærk:** Åbn klemmen for at fjerne apparatet.

Afhængig af materiale kan klemmen beskadige eller rive dit tøj, hvis den monteres eller afmonteres for voldsomt.

## AKTIVERING OG INDLEDENDE INDSTILLING

Følg nedenstående vejledning, når du bruger apparatet for første gang.

Tryk på en vilkårlig knap i 2 sekunder.

Efter følgende display blinker "lb" og "kg" på displayet.



### A. Indstilling af måleenhed:

**Vægt, højde/skridtlængde, strækning.**  
(lb↔kg, fod/tomme↔cm, mil↔km)

#### 1 Indstilling af vægtenheden.

(1) Tryk på ▼ eller ▲ for at vælge den ønskede indstillingsværdi.

(2) Tryk på ● for at bekræfte indstillingen.

#### 2 Gentag trin (1) til (2) for at indstille enheden for højden/skridtlængden.

#### 3 Gentag trin (1) til (2) for at indstille strækningsenheden. Se "TEKNISKE DATA" på side 20 for at få oplysninger om indstillingsområde.

### B. Indstilling af vægt, højde, skridtlængde og tid.

#### 1 Indstilling af vægten.

(1) Tryk på ▼ eller ▲ for at vælge den ønskede indstillingsværdi.

• Tryk på ▲ (▼) for at gå frem (tilbage).

• Hold ▲ (▼) nede for at gå hurtigt frem (tilbage).

(2) Tryk på ● for at bekræfte indstillingen.

#### 2 Gentag trin (1) til (2) for at indstille højden.

#### 3 Gentag trin (1) til (2) for at indstille skridtlængden.

#### 4 Gentag trin (1) til (2) for at indstille tiden.

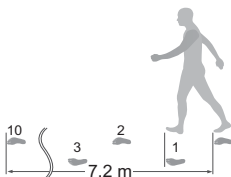
Du er nu færdig med at indstille apparatet.

DA



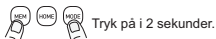
## Bemærkninger:

- Hvis der ikke foretages indstillinger i 5 minutter, vender displayet tilbage til fabriksindstillingen.
- Den startværdi for skridtlængde, der blinker på displayet, er en estimeret skridtlængde beregnet på basis af indstillingen af din højde. Indstil den faktiske skridtlængde på basis af den måde, du går på og din fysik.
- Den korrekte gennemsnitsskridtlængde måles ved at dividere den samlede længde af ti skridt, du har taget, med antallet af skridt (f.eks. 7,2 meter divideret med 10 skridt = 72 cm).



## ■ Justering af indstillingen

- 1 Tryk på og hold ▼ og ▲ nede samtidig. "lb" eller "kg" blinker i displayet.



- 2 Følg fremgangsmåden i "AKTIVERING OG INDLEDENDE INDSTILLING", og start med A. Indstilling af måleenhed på side 8.

## Bemærkninger:

- Dette sletter ikke de måleværdier, der er lagret i apparatet, ej heller dem, der er lagret samme dag.
- Hvis der ikke foretages indstillinger i 5 minutter, vender displayet tilbage til det aktuelle skridttællingsdisplay.

## FASTGØR APPARATET.

Vi anbefaler, at du lægger apparatet i din lomme, i din taske eller bærer den om halsen.

Vi anbefaler, at du bruger den medfølgende strop og klemme, så du ikke taber apparatet ved et uheld, og så du nemmere er opmærksom på det, når du lægger dit tøj til vask.

### Lomme

- 1 Læg apparatet i din brystlomme eller bukselomme.
- 2 Klem remmen fast på lommens kant.

**Bemærk:** Læg ikke apparatet i baglommen på dine shorts eller bukser.



### Taske

Læg apparatet i din taske.

#### **Bemærkninger:**

- Du skal kunne holde tasken tæt ind til dig.
- Sørg for, at apparatet er sikkert fastgjort på tasken.
- Klem remmen fast til taskens kant.



### Hals

Fastgør en almindelig snor, rem eller nøglerem til apparatet, og hæng det om halsen.

**Bemærk:** Der medfølger ikke en halsstrop.



DA

## BRUG AF APPARATET

- **Tilfælde, hvor apparatet muligvis ikke er i stand til at foretage en nøjagtig skridttælling**

### Uregelmæssig bevægelse

- Når apparatet er placeret i en taske, der bevæger sig uregelmæssigt.
- Når apparatet hænger fra din talje eller en pose.



### Ujævn ganghastighed

- Når du slæber på benene eller går med løse sandaler etc.
- Når du ikke kan gå med en jævn hastighed på steder med mange mennesker.

### Kraftig lodret bevægelse eller vibration

- Når du rejser dig og/eller sætter dig.
- Når du dyrker anden sport end gang.
- Når du går op eller ned ad trapper eller på en stejl skråning.
- Når der er lodret eller vandret vibration i et køretøj i bevægelse, f.eks. på en cykel, i en bil, i et tog eller i en bus.



### Når du går meget langsomt

#### ■ **Begynd at gå**

Efter en gåtur trykker du på ▲ for at aflæse dataene (se "Aflæsning af det aktuelle display" på side 13).

#### **Bemærkninger:**

- For at undgå at tælle skridt, der ikke er en del af en gåtur, viser apparatet ikke antal skridt under de første 4 sekunders gang. Hvis du bliver ved med at gå i mere end 4 sekunder, viser apparatet antal skridt for de første 4 sekunder og fortsætter derefter med at tælle.
- Dette apparat nulstilles til "0" ved midnat (0.00) hver dag.

DA

## ■ Aktivitetstilstand

Aktivitetstilstanden lagrer måleværdierne for en angivet gangperiode eller session.

**Bemærk:** Du kan ikke se det aktuelle display eller hukommelsesfunktionen, når du bruger aktivitetstilstanden.

1 Tryk på ● i to sekunder.

☐ roterer, når du bruger aktivitetstilstanden.



2 Begynd at gå.

Displayet ændres, hver gang du trykker på ▲ og viser skridttælling, strækning, forbrændte kalorier og aerobiske (raske) skridt i nævnte rækkefølge.

3 Tryk på ● i to sekunder i et af displayene for at afslutte aktivitetsafstand.

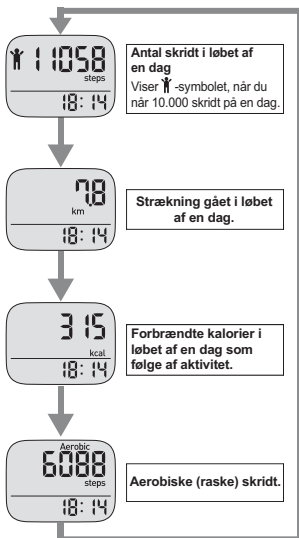
Tryk på ▼ for at se måleresultaterne, når aktivitetstilstanden er afsluttet (se kapitel "HUKOMMELSESFUNKTION" på side 15).

### **Bemærkninger:**

- Der kan kun lagres en session i hukommelsen for aktivitetstilstanden.
- Hvis du ikke stopper aktivitetstilstanden inden for 24 timer, vender apparatet tilbage til normal tilstand.

## Aflæsning af det aktuelle display

Tryk på ▲ for at skifte display.



DA

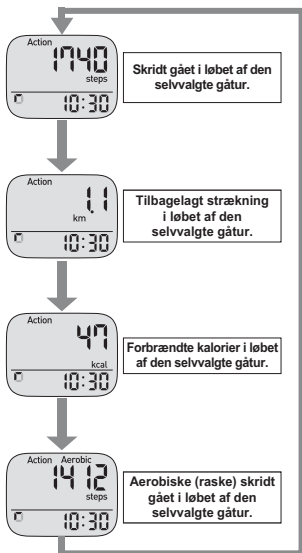
### ■ Om energisparefunktionen

For at spare energi slukkes apparatets display, hvis der ikke trykkes på en knap i 5 minutter. Apparatet fortsætter dog med at tælle dine skridt.

Tryk på en vilkårlig knap for at tænde displayet igen.

## Aflæsning af displayet i aktivitetstilstand.

Tryk på ▲ for at skifte display.



DA

## HUKOMMELSESFUNKTION

Målingerne for hver dag (skridt, gået strækning, forbrændte kalorier og aerobiske skridt) lagres automatisk i hukommelsen og nulstilles til 0 ved midnat (0:00) hver dag.

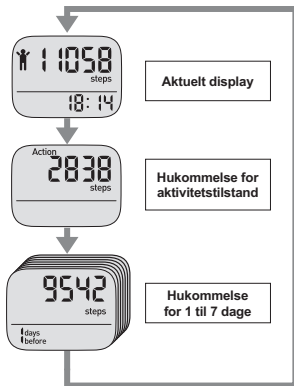
### ■ Indlæs data

1 Tryk på ▲ for at vælge den type display, du vil se.

2 Tryk på ▼ for at se tidligere måleresultater.

Displayet skifter som vist herunder, hver gang du trykker på ▼.

- Hold ▼ nede for automatisk at skifte display, til det aktuelle display vises.
- Tryk på ● for at vende tilbage til det aktuelle display.



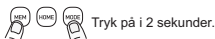
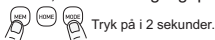
### Bemærkninger:

- Du kan ikke bruge hukommelsesfunktionen, når du bruger aktivitetstilstanden (se "Aktivitetstilstand" på side 12).
- Displayet vender tilbage til det aktuelle display, hvis der ikke trykkes på en knap i 1minut.

## SLETNING AF ALLE INDSTILLINGER

For at slette alle de indstillede værdier og målte resultater (tidligere måleresultater) skal du initialisere apparatet på følgende vis.

- 1 Tryk på og hold ▼ og ▲ nede samtidig. "lb" eller "kg" blinker i displayet.
- 2 Tryk på og hold ▼ og ▲ nede samtidig igen. Efter "Clr" er blevet vist, blinker "lb" og "kg" på displayet.




### Bemærkninger:

- For at fortsætte med at bruge apparatet skal du nulstille vægt, højde, skridtlængde og tid (se "AKTIVERING OG INDLEDENDE INDSTILLING" startende ved A. Indstilling af måleenhed på side 8).
- Hvis der ikke foretages indstillinger i 5 minutter, vender apparatet tilbage til fabriksindstillingen.



## BATTERIETS LEVETID OG UDSKIFTNING

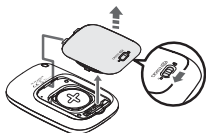
Når -symbolet blinker eller vises på displayet, er det tid at udskifte batteriet med et nyt (CR2032).

**Bemærk:** Det medfølgende batteri er til prøvebrug.

Dette batteri kan løbe ud inden for 6 måneder.

### ■ Udskiftning af batteriet

- 1 Drej knappen bag på apparatet mod venstre, lås batteridækslet op og tag det af ved at trække det i pilens retning.



- 2 Tag batteriet ud vha. en tynd, stærk pind, der ikke knækker let.

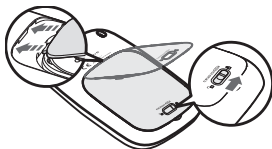
**Bemærk:** Brug ikke en pincet eller en skruetrækker af metal.



- 3 Sæt batteriet (CR2032) i med den positive (+) side opad.



- 4 Sæt batteridækslet på igen ved først at skubbe palen ind og derefter dreje knappen mod højre og låse batteridækslet.



DA

## VEDLIGEHODELSE OG OPBEVARING

### Vedligeholdelse

Hold altid apparatet rent.

Apparatet skal rengøres med en blød, tør klud.

Tør apparatet af med en klud, der er fugtet med vand eller et mildt rengøringsmiddel, for at fjerne genstridige pletter. Tør derefter apparatet af.

### Forholdsregler ved vedligeholdelse og opbevaring

Brug ikke flygtige væsker som f.eks. benzen eller fortynder til rengøring af apparatet.

Følg nedenstående anvisninger for opbevaring.


- Udsæt ikke apparatet for kraftige stød eller vibrationer, tab det ikke, trød ikke på det.
- Dyp ikke apparatet eller dets komponenter i vand. Apparatet er ikke vandtæt. Vask det ikke, og rør ikke ved det med våde hænder. Pas på, at der ikke kommer vand ind i apparatet.
- Udsæt ikke apparatet for ekstreme temperaturer, luftfugtighed, fugt eller direkte sollys.
- Opbevar ikke apparatet, hvor det kan blive udsat for kemiske eller ætsende dampe.

Opbevar altid apparatet uden for børns rækkevidde.

Tag batteriet ud, hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid (3 måneder eller mere).

DA

## FEJLFINDING

Fænomen	Årsag	Afhjælpning
 blinker eller vises vedvarende.	Batteriet er svagt eller fladt.	Sæt et nyt 3V litiumbatteri type CR2032 i (se side 17).
Der vises intet.	Batteriet vender forkert (+ og -).	Sæt batteriet korrekt i (se side 17).
	Batteriet er svagt eller fladt.	Sæt et nyt 3V litiumbatteri type CR2032 i (se side 17).
	Energisparefunktionen er aktiv.	Tryk på enten ▼, ▲ eller ● (se side 13).
De viste værdier er forkerte.	Apparatet er fastgjort forkert.	Følg vejledningen (se side 10).
	Du går i et ujævnt tempo.	Følg vejledningen (se side 11).
	Indstillingerne er forkerte.	Skift indstillinger (se side 9).
Displayet er usædvanligt, eller knapperne fungerer ikke normalt.		Tag batteriet ud, og sæt det i igen (se side 17).

DA

**Bemærk:** Hvis der opstår en fejlfunktion, og det er nødvendigt at få apparatet repareret, slettes alle indstillinger og måleresultater. Vi anbefaler, at du skriver måleresultaterne ned.

## TEKNISKE DATA

<b>Produktbeskrivelse</b>	OMRON-skridttæller	
<b>Model</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
<b>Strømforsyning</b>	3V lithiumbatteri type CR2032	
<b>Batteriets levetid</b>	Cirka 6 måneder* (ved brug 14 timer om dagen)	
	<b>Bemærk:</b> Det medfølgende batteri er til prøvebrug. Dette batteri kan løbe ud inden for 6 måneder.	
<b>Måleinterval</b>	Skridt	0 til 99.999 skridt
	Kalorier	0 til 59.999 kcal
	Aerobiske skridt	0 til 99.999 skridt
	Gået strækning	0,0 til 999,9 km/ 0,0 til 621,3 mil
<b>Indstillingsinterval</b>	Tid	0:00 til 23:59
	Tid	0:00 til 23:59
	Højde	100 til 199 cm i enheder på 1 cm / 3'4" til 6'6" i enheder på 1 tomme.
	Vægt	30 til 136 kg i enheder på 1 kg / 66 til 300 lb i enheder på 1 lb
	Skridtlængde	30 til 120 cm i enheder på 1 cm / 12" til 48" i enheder på 1 tomme.
<b>Driftstemperatur</b>	-10 °C til +40 °C (14 °F til 104 °F)	
<b>Luffugtighed</b>	30 til 85 % relativ luffugtighed	
<b>Eksterne mål</b>	42,0 (B) x 57,0 (H) x 13,0 (D) mm	
<b>Vægt</b>	Ca. 23 g (inklusive batteri)	
<b>Indhold</b>	Skridttæller, 3 V litiumbatteri type CR2032, klemme, strop og brugsanvisning	

DA

Disse specifikationer kan ændres uden varsel.

\* Levetid for et nyt batteri er baseret på OMRONs test.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. yder garanti på dette produkt i 2 år efter købsdatoen.

Garantien dækker ikke batteri, strop, klemme, emballage og/eller skader af nogen art som følge af misbrug (hvis produktet f.eks. tabes eller fysisk misbrug) forårsaget af brugeren.

Anmeldte produkter vil kun blive udskiftet, hvis de returneres sammen med den originale faktura / bon.

Adskil ikke, og foretag ikke ændringer af apparatet.

Ved ændringer eller modifikationer, der ikke er godkendt af OMRON HEALTHCARE, bortfalder garantien.



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. erklærer herved, at denne Walking style IV er i overensstemmelse med fundamentale krav og andre relevante bestemmelser i EU Direktiv 2004/108/EF (EMC) og 2011/65/EU

#### **EF-direktiv 2006/66/EF vedrørende bortskaffelse af batterier**



Batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. De skal indleveres på kommunens offentlige genbrugsstation eller på steder, hvor batterier af den pågældende type sælges.

#### **EF-direktiv 2012/19/EF vedrørende bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr**



Dette produkt må ikke behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal returneres til et opsamlingssted, hvor elektrisk og elektronisk udstyr genbruges. Yderligere oplysninger fås hos kommunen, genbrugsstationer eller den forhandler, produktet er købt hos.

DA

<b>Producent</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co. Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
<b>EU-repræsentant</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLAND <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Produktions-anlæg</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
<b>Datterselskaber</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.co.uk">www.omron-healthcare.co.uk</a>
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, TYSKLAND <a href="http://www.omron-healthcare.de">www.omron-healthcare.de</a>
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANKRIG <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>
<b>Distribueres af</b>	<b>MEDIQ DANMARK A/S</b> Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby tlf. 36 37 92 00 <a href="http://www.mediqdanmark.dk">www.mediqdanmark.dk</a>

DA

Fremstillet i Kina  
3733819-7A