



Walking style IV

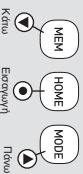
Εγχειρίδιο οδηγιών
βηματομετρητή

EL

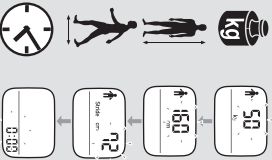
All for Healthcare

ΡΥΘΜΙΣΗ

(Ανατρέξτε στη σελίδα 8)



lb ↔ kg
feet/inch ↔ cm
mile ↔ km



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΗΜΕΡΑΣ

(Ανατρέξτε στη σελίδα 13)

MEM HOME MODE **Επιλέξτε**



Βήματα



Απόσταση



Κάλorien



Αποδοτικά βήματα

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

(Ανατρέξτε στη σελίδα 12 και 14)

MEM HOME MODE **Επιλέξτε**



Πατήστε για 2 δευτ.

Εναρξη



Πατήστε για 2 δευτ.



Διακοπή

Πατήστε για 2 δευτ.



ΜΙΝΗΜΗ

(Ανατρέξτε στη σελίδα 15)

MEM HOME MODE **Επιλέξτε**



Πατήστε



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Σημειώσεις σχετικά με την ασφάλεια	5
Μάθετε τη μονάδα σας.....	6
Ενεργοποίηση και αρχική ρύθμιση	8
Στερέωση της μονάδας.....	10
Χρήση της μονάδας	11
Λειτουργία μνήμης	15
Διαγραφή όλων των ρυθμίσεων	16
Διάρκεια ζωής μπαταρίας και αντικατάσταση	17
Συντήρηση και φύλαξη.....	18
Αντιμετώπιση προβλημάτων	19
Τεχνικά δεδομένα	20

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγαπητέ πελάτη,

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτόν τον Βηματομετρητή της OMRON. Το νέο Walking style IV θα μετρήσει τη φυσική σας δραστηριότητα με ακρίβεια και θα σας βοηθήσει με τη διατροφή σας ή θα σας δώσει κίνητρα για να επιτύχετε τον καθημερινό σας στόχο περπατήματος. Αυτός ο Βηματομετρητής μπορεί να μετρήσει τον αριθμό των βημάτων ενώ βρίσκεται στην τσάντα ή μια τσέπη σας, καθώς επίσης και όταν φοριέται γύρω από τον λαιμό, παρέχοντας σας πολλές επιλογές για τον τρόπο μεταφοράς του. Χρησιμοποιήστε τον καθημερινά για έναν εύκολο τρόπο παρακολούθησης της υγείας σας.

■ Χαρακτηριστικά του OMRON Walking style IV Αεροβικά βήματα (έντονο περπάτημα)

Τα αεροβικά βήματα είναι η σωματική άσκηση που μας βοηθά να παραμένουμε υγιείς. Τα αεροβικά βήματα μετρούνται χωριστά όταν κάνετε περισσότερα από 60 βήματα το λεπτό και για περισσότερα από 10 διαδοχικά λεπτά. Σε περίπτωση που κάνετε διάλειμμα διάρκειας μικρότερης του 1 λεπτού έπειτα από συνεχές έντονο βάδισμα διάρκειας μεγαλύτερης των 10 λεπτών, αυτό θα θεωρηθεί ως μέρος «συνεχούς βαδίσματος».

Καύση θερμίδων


Μετριέται η ένταση του περπατήματός σας και υπολογίζονται οι θερμίδες που καίτε.

Λειτουργία δραστηριότητας

Αποθηκεύει τις τιμές μέτρησης* για συγκεκριμένη χρονική περίοδο ή περίοδο λειτουργίας. Αυτές οι τιμές μέτρησης διαφέρουν από τις τιμές μέτρησης που αποθηκεύονται για κάθε ημέρα.


* Μετρηθέντα βήματα/Απόσταση/Καύση θερμίδων/Αεροβικά βήματα

Σύμβολο στα 10.000 βήματα

Το σύμβολο  εμφανίζεται εάν έχετε κάνει 10.000 βήματα μέσα σε μια ημέρα (δεν θα εμφανίζεται στην οθόνη της λειτουργίας δραστηριότητας και στην οθόνη μνήμης της λειτουργίας δραστηριότητας).

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τα σύμβολα και η σημασία τους είναι τα εξής:

 **Προειδοποίηση:** Η εσφαλμένη χρήση ενδέχεται να προκαλέσει τραυματισμό ή υλική ζημιά.

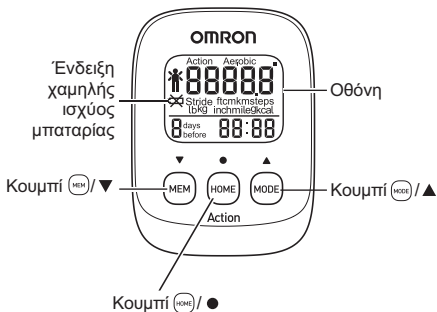
 **Προειδοποίηση:**

- Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους ή άσκησης.
- Φυλάσσετε τη μονάδα μακριά από μικρά παιδιά.
- Να ξεκουράζεστε πάντα αν νιώθετε κουρασμένοι ή νιώσετε πόνο ενώ ασκείστε. Αν ο πόνος ή η δυσφορία συνεχιστεί, σταματήστε αμέσως την άσκηση και επικοινωνήστε με έναν γιατρό.
- Σε περίπτωση που ένα παιδί καταπιεί οποιοδήποτε μικρό εξάρτημα, επικοινωνήστε αμέσως με έναν γιατρό.
- Μην ταλαντεύετε τη μονάδα από το λουράκι. Η ταλάντευση της μονάδας ενώ κρατάτε το λουράκι μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.
- Μην τοποθετείτε τη μονάδα στην πίσω τσέπη των σορτς ή των παντελονιών σας. Μπορεί να προκληθεί βλάβη στη μονάδα αν καθίσετε ενώ η μονάδα βρίσκεται ακόμη στην τσέπη σας.
- Μην εισάγετε την μπαταρία με τους πόλους σε λάθος κατεύθυνση.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τον τύπο της μπαταρίας που υποδεικνύεται.
- Αντικαθιστάτε αμέσως μια άδεια μπαταρία με καινούρια.
- Αφαιρείτε την μπαταρία από αυτήν τη μονάδα όταν δεν πρόκειται να τη χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα (3 μήνες περίπου ή περισσότερο).
- Μην εμβαπτίζετε τη μονάδα ή οποιοδήποτε από τα εξαρτήματά της σε νερό. Η μονάδα δεν είναι αδιάβροχη.

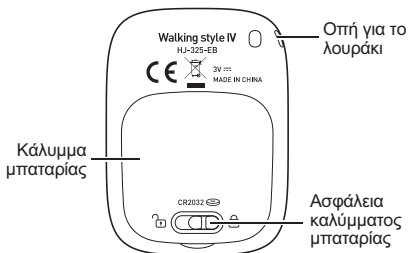
EL

ΜΑΘΕΤΕ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΣΑΣ

■ Κύρια μονάδα



■ Πίσω μέρος της κύριας μονάδας

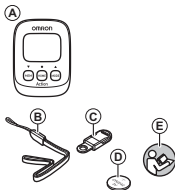


EL

■ Εξαρτήματα

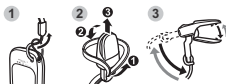
- A** Κύρια μονάδα **B** Λουράκι
C Κλιπ **D** Μπαταρία*
E Εγχειρίδιο οδηγιών

* Η μπαταρία είναι ήδη τοποθετημένη στη μονάδα.



■ Συναρμολογήστε το λουράκι και το κλιπ

- 1 Τοποθετήστε το λουράκι στη μονάδα.
- 2 Τοποθετήστε το κλιπ στο λουράκι.
- 3 Ανοίξτε και κλείστε το κλιπ.



Σημείωση: Πατήστε το κλιπ για να ανοίξει και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Ανάλογα με το υλικό, το κλιπ μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή γρατζουνιές στα ρούχα σας αν δεν τοποθετηθεί ή αφαιρεθεί προσεκτικά.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΪΗΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Όταν χρησιμοποιήσετε τη μονάδα για πρώτη φορά, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα.

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για 2 δευτερόλεπτα.

Μετά από την παρακάτω οθόνη, οι ενδείξεις «lb» και «kg» αναβοσβήνουν στην οθόνη.



A. Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης:

Βάρος, Ύψος/Μήκος διασκελισμού, Απόσταση.
(lb↔kg, feet/inch↔cm, mile↔km)

1 Ρύθμιση της μονάδας βάρους.

(1) Πατήστε το ▼ ή το ▲ για να επιλέξετε την επιθυμητή τιμή για μια ρύθμιση.

(2) Πατήστε το ● για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.

2 Επαναλάβετε τα βήματα (1) έως (2) για να ρυθμίσετε τη μονάδα ύψους/μήκους διασκελισμού.

3 Επαναλάβετε τα βήματα (1) έως (2) για να ρυθμίσετε τη μονάδα απόστασης.

Για λεπτομέρειες σχετικά με το εύρος ρύθμισης, ανατρέξτε στο κεφάλαιο «ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ» στη σελίδα 20.

B. Ρύθμιση του βάρους, του ύψους, του μήκους διασκελισμού και της ώρας.

1 Ρύθμιση του βάρους.

(1) Πατήστε το ▼ ή το ▲ για να επιλέξετε την επιθυμητή τιμή για μια ρύθμιση.

- Πατήστε το ▲ (▼) για διαδοχική αύξουσα (ή φθίνουσα) μετάβαση στα ψηφία.

- Κρατήστε το ▲ (▼) πατημένο για γρήγορη διαδοχική αύξουσα (ή φθίνουσα) μετάβαση στα ψηφία.

(2) Πατήστε το ● για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.

2 Επαναλάβετε τα βήματα (1) έως (2) για να ρυθμίσετε το ύψος.

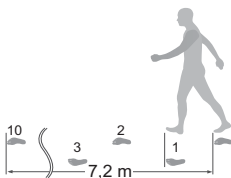
3 Επαναλάβετε τα βήματα (1) έως (2) για να ρυθμίσετε το μήκος διασκελισμού.

4 Επαναλάβετε τα βήματα (1) έως (2) για να ρυθμίσετε την ώρα.

Με αυτό τον τρόπο ολοκληρώνεται η ρύθμιση.

Σημειώσεις:

- Αν δεν πραγματοποιηθεί καμία ρύθμιση για περισσότερο από 5 λεπτά, η ένδειξη στην οθόνη επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.
- Η αρχική τιμή του μήκους διασκελισμού που αναβοσβήνει στην οθόνη είναι το εκτιμώμενο μήκος διασκελισμού που υπολογίζεται από τη ρύθμιση του ύψους σας. Ρυθμίστε το πραγματικό μήκος διασκελισμού με βάση τον τύπο του περπατήματος που θα κάνετε και τη σωματική σας διάπλαση.
- Για να μετρήσετε το σωστό μέσο μήκος διασκελισμού, διαιρέστε το συνολικό μήκος δέκα βημάτων που περπατήσατε δια τον αριθμό των βημάτων (π.χ. 7,2 μέτρα δια 10 βήματα = 72 cm).

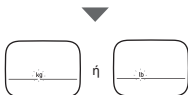


■ Προσαρμογή της ρύθμισης

- 1 Πατήστε ταυτόχρονα και παρατεταμένα το ▼ και το ▲. Η ένδειξη «lb» ή «kg» αναβοσβήνει στην οθόνη.



Πατήστε για 2 δευτ.



- 2 Ακολουθήστε τη διαδικασία που αναφέρεται στο κεφάλαιο «ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ» ξεκινώντας από την ενότητα Α. Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης στη σελίδα 8.

Σημειώσεις:

- Αυτό δεν διαγράφει τις τιμές μέτρησης που είναι αποθηκευμένες στη μονάδα, συμπεριλαμβανομένων των τιμών που αποθηκεύονται την ίδια μέρα.
- Αν δεν πραγματοποιηθεί καμία ρύθμιση για περισσότερο από 5 λεπτά, η ένδειξη στην οθόνη επανέρχεται στην τρέχουσα οθόνη μέτρησης βημάτων.

ΣΤΕΡΕΩΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Συνιστάται να τοποθετήσετε τη μονάδα στην τσέπη σας, την τσάντα σας ή να την κρεμάσετε από το λαιμό σας. Για να αποφευχθεί η τυχαία πτώση της μονάδας, και για να φαίνεται καλύτερα όταν τοποθετείτε ρούχα στο πλυντήριο, συνιστάται να χρησιμοποιείτε το λουράκι και το κλιπ που παρέχεται.

Τσέπη

- 1 Τοποθετήστε τη μονάδα στην τσέπη της μπλούζας ή των παντελονιών σας.
- 2 Πιάστε το λουράκι με το κλιπ στην άκρη της τσέπης σας.



Σημείωση: Μην τοποθετείτε τη μονάδα στην πίσω τσέπη των σορτς ή των παντελονιών σας.

Τσάντα

Τοποθετήστε τη μονάδα στην τσάντα σας.



Σημειώσεις:

- Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να κρατήσετε γερά την τσάντα.
- Βεβαιωθείτε ότι η μονάδα είναι γερά στερεωμένη στην τσάντα σας.
- Πιάστε το λουράκι με το κλιπ στην άκρη της τσάντας σας.

Λαιμός

Στερεώστε στη μονάδα ένα λουράκι ή κορδόνι που διατίθεται στο εμπόριο και κρεμάστε την από το λαιμό σας.

Σημείωση: Λουράκι για το λαιμό δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία.



ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

- Περιπτώσεις όπου η μονάδα ενδέχεται να μην μπορεί να μετρήσει με ακρίβεια τα βήματα

Ακανόνιστη κίνηση

- Όταν η μονάδα είναι τοποθετημένη σε μια τσάντα που κινείται ακανόνιστα.
- Όταν η μονάδα κρέμεται από τη μέση σας ή μια τσάντα.



Ακανόνιστος ρυθμός περπατήματος

- Όταν σέρνετε τα πόδια σας ή όταν φοράτε σανδάλια, κ.λπ.
- Όταν δεν μπορείτε να περπατήσετε με σταθερό ρυθμό σε περιοχή με πολύ κόσμο.

Υπερβολική κάθετη κίνηση ή δόνηση

- Όταν σηκώνεστε ή/και κάθεστε.
- Όταν κάνετε άλλα αθλήματα εκτός από περπάτημα.
- Όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε σκαλοπάτια ή μια απότομη πλαγιά.
- Όταν υπάρχει κάθετη ή οριζόντια δόνηση σε ένα κινούμενο όχημα όπως ένα ποδήλατο, ένα αυτοκίνητο, ένα τρένο ή ένα λεωφορείο.



Όταν περπατάτε πολύ αργά.

- Ξεκινήστε να περπατάτε.

Αφού περπατήσετε, πατήστε το ▲ για να διαβάσετε τα δεδομένα (ανατρέξτε στο κεφάλαιο «Έλεγχος της τρέχουσας ένδειξης στην οθόνη» στη σελίδα 13).

Σημειώσεις:

- Για την αποφυγή μέτρησης βημάτων που δεν αποτελούν μέρος του περιπάτου, η μονάδα δεν εμφανίζει τη μέτρηση βημάτων για τα πρώτα 4 δευτερόλεπτα περπατήματος. Αν συνεχίσετε να περπατάτε για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα, εμφανίζει τη μέτρηση βημάτων για τα πρώτα 4 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, συνεχίζει τη μέτρηση.
- Η μονάδα μηδενίζεται («0») τα μεσάνυχτα (0:00) κάθε μέρα.

■ Λειτουργία δραστηριότητας

Η λειτουργία δραστηριότητας αποθηκεύει τις τιμές μέτρησης ξεχωριστά για συγκεκριμένη περίοδο περπατήματος ή περίοδο λειτουργίας.

Σημείωση: Δεν μπορείτε να ελέγξετε την τρέχουσα ένδειξη στην οθόνη ή τη λειτουργία μνήμης όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε το ● για δύο δευτερόλεπτα.

Η ένδειξη  περιστρέφεται κατά τη χρήση της λειτουργίας δραστηριότητας.



- 2 Ξεκινήστε να περπατάτε.

Η οθόνη αλλάζει με κάθε πάτημα του ▲ για να εμφανίσει τη μέτρηση βημάτων, την απόσταση, την καύση θερμίδων και τα αεροβικά (έντονα) βήματα, με αυτήν τη σειρά.

- 3 Πατήστε το ● για δύο δευτερόλεπτα από οποιαδήποτε από τις οθόνες για να τερματίσετε τη λειτουργία δραστηριότητας.

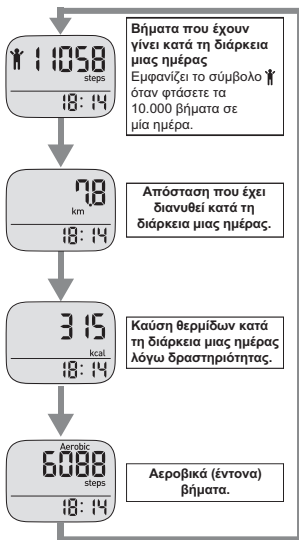
Πατήστε το ▼ για να δείτε τα αποτελέσματα μέτρησης αφού ολοκληρωθεί η λειτουργία δραστηριότητας (ανατρέξτε στο κεφάλαιο «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΝΗΜΗΣ» στη σελίδα 15).

Σημειώσεις:

- Μόνο μία περίοδος λειτουργίας μπορεί να αποθηκευτεί στη μνήμη για τη λειτουργία δραστηριότητας.
- Εάν δεν διακόψετε τη λειτουργία δραστηριότητας εντός 24 ωρών, η μονάδα επανέρχεται στην κανονική λειτουργία.

Έλεγχος της τρέχουσας ένδειξης στην οθόνη

Πατήστε το ▲ για να αλλάξετε την ένδειξη στην οθόνη.

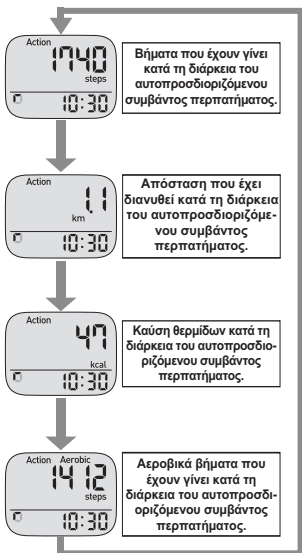


■ Σχετικά με τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας

Για εξοικονόμηση ενέργειας, η οθόνη της μονάδας απενεργοποιείται αν δεν έχει πατηθεί κανένα κουμπί για πάνω από 5 λεπτά. Ωστόσο, η μονάδα θα συνεχίσει να παρακολουθεί τη μέτρηση των βημάτων σας. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε και πάλι την οθόνη.

Έλεγχος των ενδείξεων στην οθόνη κατά τη διάρκεια της λειτουργίας δραστηριότητας

Πατήστε το ▲ για να αλλάξετε την ένδειξη στην οθόνη.



EL

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΝΗΜΗΣ

Οι μετρήσεις για κάθε ημέρα (βήματα, διανυθείσα απόσταση, καύση θερμίδων και αεροβικά βήματα) αποθηκεύονται αυτόματα στη μνήμη και επαναφέρονται στο 0 τα μεσάνυχτα (0:00) κάθε ημέρα.

■ Ανάκληση δεδομένων

- 1 Πατήστε το ▲ για να επιλέξετε τον τύπο ενδείξεων στην οθόνη που θέλετε να δείτε.
- 2 Πατήστε το ▼ για να δείτε το ιστορικό των αποτελεσμάτων μέτρησης.
Η ένδειξη στην οθόνη αλλάζει με κάθε πάτημα του κουμπιού ▼ όπως περιγράφεται παρακάτω.
 - Κρατήστε πατημένο το ▼ για να αλλάξει αυτόματα η ένδειξη στην οθόνη μέχρι να εμφανιστεί η τρέχουσα ένδειξη στην οθόνη.
 - Πατήστε το ● για να επιστρέψετε στην τρέχουσα ένδειξη στην οθόνη.



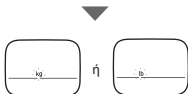
Σημειώσεις:

- Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία μνήμης όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία δραστηριότητας (ανατρέξτε στο κεφάλαιο «Λειτουργία δραστηριότητας» στη σελίδα 12).
- Αν δεν πατηθεί κανένα κουμπί για περισσότερο από 1 λεπτό, η οθόνη επανέρχεται στην τρέχουσα ένδειξη στην οθόνη.

ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΌΛΩΝ ΤΩΝ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

Για να διαγράψετε όλες τις καθορισμένες τιμές και τα αποτελέσματα μέτρησης (προηγούμενα αποτελέσματα μέτρησης), μηδενίστε όλες τις τιμές της κύριας μονάδας ως εξής.


- 1 Πατήστε ταυτόχρονα και παρατεταμένα το ▼ και το ▲. Η ένδειξη «lb» ή «kg» αναβοσβήνει στην οθόνη.
- 2 Πατήστε πάλι ταυτόχρονα και παρατεταμένα το ▼ και το ▲. Αφού εμφανιστεί η ένδειξη «Clr», οι ενδείξεις «lb» και «kg» αναβοσβήνουν στην οθόνη.



Σημειώσεις:

- Για να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τη μονάδα, ρυθμίστε πάλι το βάρος, το ύψος, το μήκος διασκελισμού και την ώρα (ανατρέξτε στο κεφάλαιο «ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ» ξεκινώντας από την ενότητα Α. Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης στη σελίδα 8).
- Αν δεν πραγματοποιηθεί καμία ρύθμιση για περισσότερο από 5 λεπτά, η μονάδα επανέρχεται στην εργοστασιακή λειτουργία.

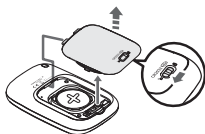
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Αν το σύμβολο  αναβοσβήνει ή εμφανίζεται στην οθόνη, αντικαταστήστε την μπαταρία με μια νέα μπαταρία (CR2032).

Σημείωση: Η παρεχόμενη μπαταρία είναι για δοκιμαστική χρήση. Η μπαταρία αυτή μπορεί να εξαντληθεί εντός των 6 μηνών.

■ Αντικατάσταση της μπαταρίας

- 1 Μετακινήστε το κουμπί στο πίσω μέρος της μονάδας προς τα αριστερά, απασφαλίστε και αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας τραβώντας το προς την κατεύθυνση του βέλους.



- 2 Αφαιρέστε την μπαταρία με μια λεπτή, ανθεκτική ράβδο που δεν σπάει εύκολα.

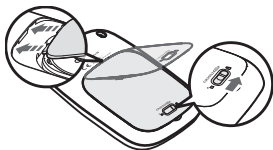
Σημείωση: Μη χρησιμοποιήσετε σιμπιδάκι ή κατσαβίδι.



- 3 Τοποθετήστε την μπαταρία (CR2032) με τον θετικό (+) πόλο στραμμένο προς τα επάνω.



- 4 Τοποθετήστε πάλι το κάλυμμα της μπαταρίας σύροντας πρώτα προς τα μέσα την προεξοχή και, στη συνέχεια, μετακινήστε το κουμπί προς τα δεξιά και ασφαλίστε το κάλυμμα της μπαταρίας.



EL

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΗ

Συντήρηση

Διατηρείτε τη μονάδα πάντα καθαρή.
Καθαρίζετε τη μονάδα με ένα μαλακό, στεγνό πανί.
Για την αφαίρεση επίμονων λεκέδων, σκουπίστε τη μονάδα με ένα υγρό πανί βρεγμένο με νερό ή ένα απαλό απορρυπαντικό. Στη συνέχεια σκουπίστε την.

Προφυλάξεις συντήρησης και φύλαξης

Μην χρησιμοποιείτε πτητικά υγρά, όπως βενζίνη ή διαλυτικό για τον καθαρισμό της μονάδας.

Τηρείτε τις παρακάτω συνθήκες φύλαξης.


- Μην υποβάλετε τη συσκευή σε ισχυρούς κραδασμούς ή δονήσεις, μην τη ρίχνετε κάτω και μην την πατάτε.
- Μην εμβαπτίζετε τη μονάδα ή οποιοδήποτε από τα εξαρτήματά της σε νερό.
Η μονάδα δεν είναι αδιάβροχη. Μην πλένετε τη μονάδα και μην την αγγίζετε με βρεγμένα χέρια. Προσέχετε να μην εισχωρήσει νερό στη μονάδα.
- Μην υποβάλετε τη μονάδα σε ακραίες θερμοκρασίες, σε υγρασία, σε σταγονίδια νερού ή στο άμεσο ηλιακό φως.
- Μη φυλάσσετε τη μονάδα σε μέρη όπου θα είναι εκτεθειμένη σε χημικά προϊόντα ή διαβρωτικούς ατμούς.

Φυλάσσετε πάντα τη μονάδα μακριά από μικρά παιδιά.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες, εάν η μονάδα δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα (3 μήνες ή περισσότερο).

EL

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Φαινόμενο	Αιτία	Διόρθωση
Η ένδειξη  αναβοσβήνει ή εμφανίζεται συνεχώς.	Χαμηλή ή εξαντλημένη ισχύς μπαταρίας.	Τοποθετήστε μια νέα μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032 (ανατρέξτε στη σελίδα 17).
Δεν εμφανίζεται τίποτα.	Οι πολικότητες της μπαταρίας (+ και -) έχουν ευθυγραμμιστεί σε λανθασμένες κατευθύνσεις.	Τοποθετήστε την μπαταρία με τη σωστή ευθυγράμμιση (ανατρέξτε στη σελίδα 17).
	Χαμηλή ή εξαντλημένη ισχύς μπαταρίας.	Τοποθετήστε μια νέα μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032 (ανατρέξτε στη σελίδα 17).
	Είναι ενεργή η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.	Πατήστε το ▼, ▲ ή το ● (ανατρέξτε στη σελίδα 13).
Οι τιμές που εμφανίζονται στην οθόνη είναι λανθασμένες.	Η μονάδα δεν έχει στερεωθεί σωστά.	Ακολουθήστε τις οδηγίες (ανατρέξτε στη σελίδα 10).
	Περπατάτε με ακανόνιστο ρυθμό.	Ακολουθήστε τις οδηγίες (ανατρέξτε στη σελίδα 11).
	Οι ρυθμίσεις είναι εσφαλμένες.	Αλλάξτε τις ρυθμίσεις (ανατρέξτε στη σελίδα 9).
Η ένδειξη στην οθόνη είναι ασυνήθιστη ή τα κουμπιά δεν λειτουργούν κανονικά.		Αφαιρέστε την μπαταρία και τοποθετήστε την ξανά (ανατρέξτε στη σελίδα 17).

EL

Σημείωση: Αν έχει προκύψει δυσλειτουργία και πρέπει να επισκευάσετε τη μονάδα, όλες οι ρυθμίσεις και τα αποτελέσματα μέτρησης διαγράφονται. Συνιστάται να καταγράφετε τα αποτελέσματα μέτρησης.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Περιγραφή προϊόντος Μοντέλο	Βηματομετρητής OMRON Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Παροχή ισχύος Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032 Περίπου 6 μήνες* (όταν χρησιμοποιείται για 14 ώρες την ημέρα) Σημείωση: Η παρεχόμενη μπαταρία είναι για δοκιμαστική χρήση. Η μπαταρία αυτή μπορεί να εξαντληθεί εντός των 6 μηνών.	
Εύρος μέτρησης	Βήματα:	0 έως 99.999 βήματα
	Θερμίδες	0 έως 59.999 kcal
	Αεροβικά βήματα	0 έως 99.999 βήματα
	Διανυθείσα απόσταση	0,0 έως 999,9 km / 0,0 έως 621,3 μίλια
	Ώρα	0:00 έως 23:59
Εύρος ρύθμισης	Ώρα	0:00 έως 23:59
		Ύψος 100 έως 199 cm αυξανόμενο ανά 1 cm / 3/4" έως 6'6" αυξανόμενο ανά 1 ίντσα
	Βάρος	30 έως 136 kg αυξανόμενο ανά 1 kg / 66 έως 300 lb αυξανόμενο ανά 1lb
	Μήκος ιασκελισμού	30 έως 120 cm αυξανόμενο ανά 1 cm / 1/2" έως 48" αυξανόμενο ανά 1 ίντσα
Θερμοκρασία λειτουργίας	-10°C έως +40°C (14°F έως 104°F)	
Υγρασία	30 έως 85% RH	
Εξωτερικές διαστάσεις	42,0 (Π) × 57,0 (Υ) × 13,0 (Β) mm	
Βάρος	23 g περίπου (συμπεριλαμβανομένης της μπαταρίας)	
Περιεχόμενα	Βηματομετρητής, μπαταρία λιθίου 3V τύπου CR2032, κλιπ, λουράκι και εγχειρίδιο οδηγιών	

Οι προδιαγραφές αυτές υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

* Νέα διάρκεια ζωής μπαταρίας βασισμένη σε δοκιμές της OMRON.

Η OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. παρέχει για το παρόν προϊόν εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση δεν καλύπτει την μπαταρία, το λουράκι, το κλιπ, τη συσκευασία ή/και ζημιές οποιουδήποτε είδους λόγω κακής χρήσης (όπως οι πτώσεις ή η φυσική κακή χρήση) που προκαλούνται από τον χρήστη. Τα απαιτηθέντα προϊόντα θα αντικαθίστανται μόνο όταν επιστρέφονται μαζί με το πρωτότυπο τιμολόγιο/ ταμειακή απόδειξη αγοράς. Μην αποσυναρμολογείτε ή τροποποιείτε τη μονάδα. Αλλαγές ή τροποποιήσεις που δεν είναι εγκεκριμένες από την OMRON HEALTHCARE ακυρώνουν την εγγύηση του χρήστη.



Με το παρόν, η OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., δηλώνει ότι αυτό το Walking style IV συμμορφώνεται με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 2004/108/EK (ΗΜΣ) και 2011/65/ΕΕ (RoHS).

Οδηγία 2006/66/EK της ΕΚ σχετικά με τη διάθεση μπαταριών



Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Πρέπει να επιστρέψετε τις μπαταρίες στο δημόσιο σημείο συλλογής του δήμου σας ή όπου πωλούνται μπαταρίες του αντίστοιχου τύπου.

Οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού



Το προϊόν αυτό δεν πρέπει να απορρίπτεται με τα οικιακά απορρίμματα αλλά πρέπει να επιστραφεί σε σημείο συλλογής για την ανακύκλωση του ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες από τον δήμο σας, τις υπηρεσίες διάθεσης απορριμμάτων του δήμου σας ή το κατάστημα λιανικής πώλησης από όπου αγοράσατε το προϊόν σας.

EL

Κατασκευαστής	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 ΙΑΠΩΝΙΑ
Αντιπρόσωπος στην ΕΕ	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ΟΛΛΑΝΔΙΑ www.omron-healthcare.com
Εργοστάσιο παραγωγής	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Κίνα
Θυγατρικές	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, ΓΑΛΛΙΑ www.omron-healthcare.fr

EL

Κατασκευάζεται στην Κίνα
3733819-7A