



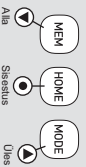
**Sammulugeja**  
**Walking style IV**  
**kasutusjuhend**

ET

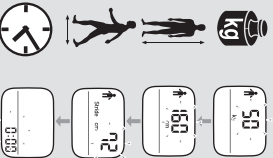
**All for Healthcare**

## SEADISTAMINE

(Vaadake lehekülge 8)



nael ↔ kilogramm  
jalg/toll ↔ sentimeeter  
miil ↔ kilomeeter



## TÄNASTE TULEMUSTE REŽIIM

(Vaadake lehekülge 13)

MEM HOME MODE Valige



Sammud

MODE



Vahemaa

MODE



Kalorid

MODE



Aerobsed  
sammud

## AKTIIVSUSREŽIIMI KUVAREŽIIM

(Vaadake lehekülgi 12 ja 14)

MEM HOME MODE Kätivitage



Vajutage kaks  
sekundit

MEM HOME MODE Valige



MEM HOME MODE Peatage

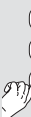
Vajutage kaks  
sekundit



## MÄLU

(Vaadake lehekülge 15)

MEM HOME MODE Valige



Vajutage



## SISUKORD

Sissejuhatus .....	4
Ohutusmärkused .....	5
Seadme osad.....	6
Käivitamine ja algseadistus .....	8
Seadme paigutamine.....	10
Seadme kasutamine .....	11
Mälufunktsioon.....	15
Kõigi sätete kustutamine.....	16
Patarei kestvus ja vahetamine .....	17
Hooldus ja hoiundamine .....	18
Veaotsing .....	19
Tehnilised andmed .....	20

ET

## SISSEJUHATUS

Lugupeetud klient!

Täname teid, et ostsite ettevõtte OMRON sammulugeja. Uus sammulugeja Walking style IV mõõdab täpselt teie füüsilist aktiivsust ja aitab teid dieedipidamisel või motiveerib päevase kõndimiseesmärgi saavutamisel. See sammulugeja suudab loendada samme nii kotis kui taskus olles või kui kannate seda kaelas, pakkudes teile kaasaskandmiseks erinevaid valikuvõimalusi. Kasutage seda iga päev, et lihtsal viisil oma tervist jälgida.

### ■ Sammulugeja OMRON Walking style IV funktsioonid

#### **Aeroobne treening (tempokas kõndimine)**

Aeroobne treening kujutab endast füüsilist koormust, mis aitab meil tervena püsida. Aeroobse treeningu vältel astunud samme loendatakse eraldi, kui kõnnite rohkem kui 60 sammu minutis järjepidevalt üle 10 minuti. Kui teete pärast vähemalt 10-minutilist pidevat tempokat kõndi alla 1 minuti pikkuse puhkepausi, loetakse see pideva kõnni osaks.

#### **Kulutatud kalorit**


Mõõdetakse kõndimisintensiivsust ja arvutatakse kulutatud kaloreite hulk.

#### **Aktiivsusrežiim**

See režiim salvestab kindla ajavahemiku või perioodi jaoks mõõdetud väärtused\*. Need mõõdetud väärtused salvestatakse iga päeva jaoks salvestatud mõõdetud väärtustest eraldi.

\* Loetud sammud / vahemaa / kulutatud kalorit / aeroobne treening


#### **Sümbol 10 000 sammu juures**

Sümbol  kuvatakse siis, kui olete astunud päeva jooksul 10 000 sammu (sümbolit ei kuvata aktiivsusrežiimi kuva- ega mälunäidikul).

ET

## OHUTUSMÄRKUSED

Sümbolid ja nende tähendused on alljärgnevad.

 **Ettevaatust!** Ebaõige kasutamine võib põhjustada vigastusi või varalist kahju.

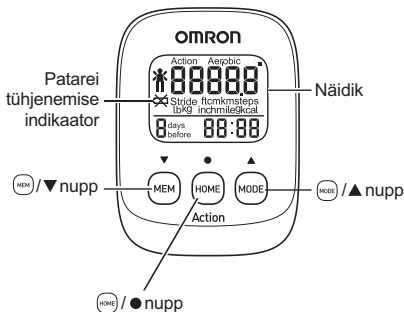
 **Ettevaatust!**

- Pidage enne kaalu alandamist või treeningprogrammi alustamist nõu oma arsti või tervishoiuspetsialistiga.
- Hoidke seadet lastele kättesaamatus kohas.
- Tehke alati puhkepaus, kui tunnete treeningu ajal väsimust või valu. Kui valu või ebamugavustunne püsib, katkestage viivitamatult treening ja pöörduge arsti poole.
- Kui väikelaps neelab mõne väikese osa alla, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Ärge kiigutage seadet rihmast hoides. Seadme kiigutamine rihma otsas võib põhjustada vigastusi.
- Ärge pange seadet lühikeste või pikkade pükste tagataskusse. Kui istute, võib taskus olev seade viga saada.
- Patarei paigaldamisel jälgige õigeid polaarsusi.
- Kasutage alati ettenähtud tüüpi patareid.
- Vahetage tühi patarei kohe uue vastu välja.
- Kui te ei kavatse seadet kasutada pikema ajaperioodi vältel (ligikaudu 3 kuud või kauem), eemaldage seadmest patarei.
- Ärge asetage seadet ega ühtegi selle osa vette. Seade ei ole veekindel.

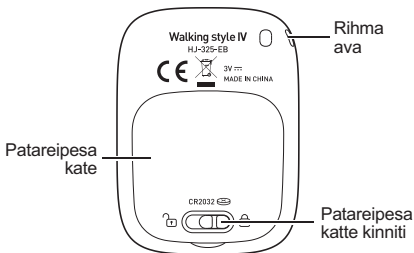
ET

## SEADME OSAD

### ■ Põhiseade



### ■ Põhiseadme tagakülg

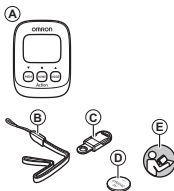


ET

## ■ Komponentid

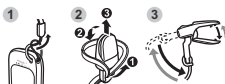
- A** Põhiseade      **B** Rihm  
**C** Klamber        **D** Patarei\*  
**E** Kasutusjuhend

\* Patarei on seadmesse juba paigaldatud.



## ■ Rihma ja klambri paigaldamine

- 1 Kinnitage rihm seadme külge.
- 2 Kinnitage klamber rihma külge.
- 3 Avage ja sulgege klamber.



**Märkus** Seadme eemaldamiseks vajutage klamber lahti. Jõuga kinnitatud või eemaldatud klamber võib olenevalt teie riiete materjalist neid kas kahjustada või kraapida.

## KÄIVITAMINE JA ALGSEADISTUS

Järgige seadme esmakordsel kasutamisel alljärgnevaid juhiseid. Vajutage kahe sekundi vältel suvalist nuppu. Pärast järgmist kuva hakkavad näidikul vilkuma "lb" ja "kg".



### A. Mõõtühiku määramine:

**kaal, pikkus/sammupikkus, vahemaa**  
(nael↔kilogramm, jalg/toll↔sentimeeter,  
miil↔kilomeeter)

- 1 Seadistage kaaluühik.
  - (1) Sätte soovitud väärtuse valimiseks vajutage nuppu ▼ või ▲.
  - (2) Sätte kinnitamiseks vajutage nuppu ●.
- 2 Korrake pikkuse/sammupikkuse ühiku seadistamiseks punkte (1) kuni (2).
- 3 Korrake vahemaa ühiku määramiseks punkte (1) kuni (2).

Lisateavet seadistusulatusse kohta saate osast "TEHNILISED ANDMED" leheküljel 20.

### B. Kaalu, pikkuse, sammupikkuse ja aja seadistamine

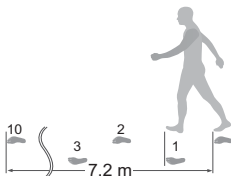
- 1 Määrake kehakaalu säte.
  - (1) Sätte soovitud väärtuse valimiseks vajutage nuppu ▼ või ▲.
    - Vajutage edasi (tagasi) liikumiseks nuppu ▲ (▼).
    - Hoidke kiiresti edasi (tagasi) liikumiseks all nuppu ▲ (▼).
  - (2) Sätte kinnitamiseks vajutage nuppu ●.
- 2 Pikkuse sisestamiseks korrake punkte (1) kuni (2).
- 3 Korrake sammupikkuse seadistamiseks punkte (1) kuni (2).
- 4 Korrake aja seadistamiseks punkte (1) kuni (2). Sellega on seadistamine lõpetatud.

ET



## Märkused

- Kui enam kui 5 minuti vältel ei tehta ühtegi seadistust, lülitub näidik tagasi tehasesättele.
- Näidikul vilkuv esialgne sammupikkuse väärtus on hinnanguline sammupikkus, mis on arvutatud teie pikkuse seadistuse põhjal. Seadistage tegelik sammupikkus, mis põhineb teie kõndimisstiilil ja kehaehitusel.
- Õige keskmise sammupikkuse mõõtmiseks jagage astunud kümne sammu kogupikkus sammude arvuga (näiteks 7,2 meetrit jagatud 10 sammuga = 72 cm).



## ■ Seadistuse reguleerimine

- 1 Vajutage ühel ajal nuppe ▼ ja ▲ ning hoidke neid all. Näidikul hakkab vilkuma "lb" või "kg".



- 2 Järgige osas "KÄIVITAMINE JA ALGSEADISTUS" toodud suuniseid, alustades punktist "A. Mõõtühiku määramine" leheküljel 8.

## Märkused

- See ei kustuta seadmesse salvestatud mõõdetud väärtuseid, sealhulgas sama päeva jooksul salvestatud väärtuseid.
- Kui enam kui 5 minuti vältel ei tehta ühtegi seadistust, lülitub näidik tagasi kehtivale sammuloendusnäidikule.

## SEADME PAIGUTAMINE

Soovitame teil seadet oma taskus või kotis kanda või selle kaela riputada.

Soovitame kasutada tarnekomplektis sisalduvat rihma ja klambrit, mis aitavad teil vältida seadme juhuslikku kukkumist ja teevad seadme märgatavamaks, kui hakkate pesu pesema.

### Tasku

- 1 Pange seade kas rinnataskusse või püksitaskusse.
- 2 Kinnitage rihm klambriga tasku serva külge.



**Märkus** Ärge pange seadet lühikeste või pikkade pükste tagataskusse.

### Kott

Pange seade kotti.

#### Märkused

- Jälgige, et kott püsiks kindlas asendis.
- Veenduge, et seade on korralikult koti külge kinnitatud.
- Kinnitage rihm klambriga koti serva külge.



### Kael

Kinnitage eraldi ostetud pael, rihm või võtmepael seadme külge ja riputage endale kaela.

**Märkus** Kaelapael ei sisaldu tarnekomplektis.



ET

## SEADME KASUTAMINE

### ■ Olukorrad, kus seade ei pruugi samme õigesti lugeda

#### Ebakorrapärane liikumine:

- kui seade on asetatud kotti, mis liigub korrapäratult;
- kui seade ripub teie vööl või koti küljes.



#### Ebaühtlane kõndimistempo:

- kui lohistate jalgu, kannate sandaale jne;
- kui te ei saa rahvarohkes kohas ühtlase tempoga kõndida;

#### Ülemäärane vertikaalne liikumine või vibratsioon:

- kui tõusete püsti ja/või istute maha;
- kui tegelete muu spordialaga kui kõndimine;
- kui lähete trepist või järsust nõlvast üles või alla;
- liikumas sõidukis (näiteks jalgrattal, autos, rongis või bussis) esineva vertikaalse või horisontaalse vibratsiooni korral.



#### Väga aeglane kõnd

### ■ Kõndimise alustamine

Pärast kõndimist andmete vaatamiseks vajutage nuppu ▲ (vaadake osa "Jooksva info kontrollimine" leheküljel 13).

#### Märkused

- Et vältida kõnni juurde mittekuuluvate sammude loendamist, ei kuva seade kõndimise esimese 4 sekundi vältel tehtud sammude arvu. Kui jätkate kõndimist kauem kui 4 sekundit, kuvab sammulugeja esimese 4 sekundi jooksul tehtud sammude arvu ja jätkab seejärel sammude loendamist.
- Seade lähtestatakse igal südaööl (0:00) näidule "0".

ET

## ■ Aktiivsusrežiim

Aktiivsusrežiim salvestab kindla kõndimisaja või perioodi jaoks mõõdetud väärtused eraldi.

**Märkus** Aktiivsusrežiimi kasutamise ajal ei saa te kontrollida jooksvat infot ega kasutada mälufunktsiooni.

1 Vajutage kahe sekundi vältel nuppu ●.

☐ pöörleb, kui kasutusel on aktiivsusrežiim.



2 Alustage kõndimist.

Näidik muutub nupu ▲ igal vajutamiskorral, et kuvada toodud järjekorras sammuloenduse, vahemaa, kulutatud kalorite ja aeroobse treeningu vältel astunud (tempokate) sammude näitu.

3 Aktiivsusrežiimist väljumiseks vajutage ükskõik millisel näidikul kahe sekundi vältel nuppu ●.

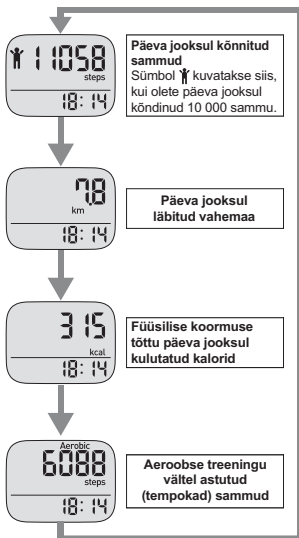
Vajutage aktiivsusrežiimist väljumise järel mõõdetud tulemuste vaatamiseks nuppu ▼ (vaadake osa "MÄLUFUNKTSIOON" leheküljel 15).

### Märkused

- Aktiivsusrežiimi kasutamisel saab mällu salvestada ainult ühe perioodi.
- Kui te ei välju aktiivsusrežiimist 24 tunni jooksul, lülitub seade tagasi tavarežiimi.

## Jooksva info kontrollimine

Vajutage näidikukuva vahetamiseks nuppu ▲.



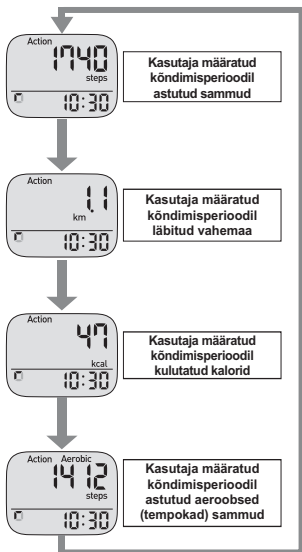
### ■ Teave energiasäästufunktsiooni kohta

Energia säästmiseks lülitatakse seadme näidik välja, kui enam kui 5 minuti vältel ei vajutata ühtegi nuppu. Seade jätkab sellegipoolest teie sammude loendamist. Näidiku uuesti sisse lülitamiseks vajutage suvalist nuppu.

ET

## Näidiku kontrollimine aktiivsusrežiimi ajal

Vajutage näidikukuva vahetamiseks nuppu ▲.



ET

## MÄLUFUNKTSIOON

Päeva jooksul mõõdetud väärtused (sammud, kõnnitud vahemaa, kulutatud kalbrid ja aeroobse treeningu vältel astunud sammud) salvestatakse automaatselt mällu ning lähtestatakse igal südaööl (0:00) väärtusele "0".

### ■ Andmete taasesitamine

- 1 Vajutage nuppu ▲, et valida soovitud näidikukuva tüüp.
- 2 Varem mõõdetud tulemuste vaatamiseks vajutage nuppu ▼.

Näidik muutub nupu ▼ igal vajutamiskorral, nagu on näidatud allpool.

- Hoidke näidiku automaatseks vahetamiseks nuppu ▼ allavajutatuna, kuni kuvatakse jooksev info.
- Jooksva info kuvale naasmiseks vajutage nuppu ●.



### Märkused

- Te ei saa mälu funktsiooni kasutada aktiivsusrežiimi kasutamise ajal (vaadake osa "Aktiivsusrežiim" leheküljel 12).
- Kui enam kui 1 minuti vältel ei vajutata ühtegi nuppu, naaseb näidik jooksva info kuvale.

## KÕIGI SÄTETE KUSTUTAMINE

Algväärtustage kõigi seadistatud väärtuste ja mõõdetud tulemuste (varasemate mõõtmistulemuste) kustutamiseks põhiseade, järgides allpool toodud suuniseid.

- 1 Vajutage samaaegselt nuppe ▼ ja ▲ ning hoidke neid all. Näidikul hakkab vilkuma "lb" või "kg".
- 2 Vajutage uuesti samaaegselt nuppe ▼ ja ▲ ning hoidke neid all. Pärast näidikule "Clr" kuvamist hakkavad näidikul vilkuma "lb" ja "kg".




### Märkused

- Määrake seadme kasutamise jätkamiseks uuesti kaalu, pikkuse, sammupikkuse ja aja sätted (vaadake osa "KÄIVITAMINE JA ALGSEADISTUS", alustades punktist "A. Mõõtühiku määramine" leheküljel 8).
- Kui enam kui 5 minuti vältel ei tehta ühtegi seadistust, lülitub seade tagasi tehasežiimi.



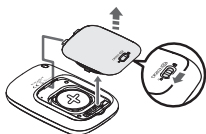
## PATAREI KESTVUS JA VAHETAMINE

Kui näidikul vilgub või sinna kuvatakse sümbol , asendage patarei uue (CR2032) patareiga.

**Märkus** Tarnekomplektis sisalduv aku on proovikasutuseks. See patarei võib tühjeneda 6 kuu jooksul.

### ■ Patarei vahetamine

- 1 Keerake seadme tagaküljel olevat nuppu vasakule, vabastage patareipesa kate ja eemaldage see, tõmmates kate ära noolega näidatud suunas.



- 2 Eemaldage patarei peenikese, tugeva ja vastupidava pulga abil.

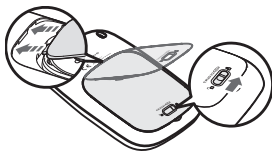
**Märkus** Ärge kasutage metallist pintsette ega kruvikeerajat.



- 3 Sisestage patarei (CR2032) nii, et positiivse polaarsusega (+) külg jääks ülespoole.



- 4 Pange patareipesa kate tagasi oma kohale. Lükake esmalt sisse kinniti, keerake nuppu paremale ja fikseerige patareipesa kate.



ET

## HOOLDUS JA HOIUNDAMINE

### Hooldus

Hoidke seadet alati puhtana.

Seadet tuleb puhastada pehme ja kuiva riidelapiga.

Pühkige raskesti eemaldatavate plekkide eemaldamiseks seadet niiske riidelapiga, mida on niisutatud vee või õrnatoimelise puhastusvahendiga. Seejärel kuivatage seade.

### Ettevaatusabinõud hooldamisel ja hoiundamisel

Ärge kasutage seadme puhastamiseks lenduvaid vedelikke (näiteks benseeni või vedeldit).

Palun järgige alljärgnevaid hoiutingimusi.


- Vältige tugevaid lööke ja vibratsioone, ärge pillake seadet maha ega astuge selle peale.
- Ärge asetage seadet ega ühtegi selle osa vette. Seade ei ole veekindel. Ärge peske seadet ega puudutage seda märgade kätega. Olge ettevaatlik, vältimaks vee sattumist seadmesse.
- Ärge laske seadmel puutuda kokku äärmuslike temperatuuride, õhuniiskuse, niiskuse või otsese päikesevalgusega.
- Ärge hoiundage seadet kohas, kus see võiks puutuda kokku keemiliste või söövitavate aurudega.

ET

Hoidke seadet alati lastele kättesaamatus kohas.

Eemaldage patareid, kui te ei kavatse seadet kasutada pikema aja jooksul (kolm kuud või kauem).

## VEAOTSING

Nähtus	Põhjus	Lahendus
 vilgub või on pidevalt kuvatud.	Patarei tühjeneb või on tühi.	Sisestage uus CR2032-tüüpi 3 V liitiumpatarei (vaadake lehekülge 17).
Näidikule ei kuvata mitte midagi.	Patarei polaarsused (+ ja -) on valesti suunatud.	Sisestage patarei õigesti suunatud polaarsustega (vaadake lehekülge 17).
	Patarei tühjeneb või on tühi.	Sisestage uus CR2032-tüüpi 3 V liitiumpatarei (vaadake lehekülge 17).
	Energiasäästufunktsioon on aktiveeritud.	Vajutage nuppu ▼, ▲ või ● (vaadake lehekülge 13).
Kuvatud väärtused ei ole õiged.	Seade on valesti kinnitatud.	Järgige juhiseid (vaadake lehekülge 10).
	Te kõnnite ebaühtlases tempos.	Järgige juhiseid (vaadake lehekülge 11).
	Sätted on valed.	Muutke sätteid (vaadake lehekülge 9).
Näidik näeb ebatavaline välja või nupud ei tööta korralikult.		Eemaldage patarei ja sisestage see uuesti (vaadake lehekülge 17).

ET

**Märkus** Kui on esinenud talitlushäire ja te peate seadet parandama, kustutatakse kõik sätted ja mõõtmistulemused. Me soovime teil mõõtmistulemused üles märkida.

## TEHNILISED ANDMED

<b>Toote kirjeldus</b>	Sammulugeja OMRON
<b>Mudel</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)
<b>Toiteallikas</b>	CR2032-tüüpi 3V liitiumpatarei
<b>Aku kasutusiga</b>	Ligikaudu 6 kuud* (kui seadet kasutatakse 14 tundi päevas)
	<b>Märkus</b> Tarnekomplektis sisalduv patarei on ette nähtud proovikasutuseks. See patarei võib tühjeneda 6 kuu jooksul.
<b>Mõõtmisulatus</b>	Sammud 0 kuni 99 999 sammu Kalorid 0 kuni 59 999 kcal Aerobne treening 0 kuni 99 999 sammu Kõnnitud vahemaa 0,0 kuni 999,9 km / 0,0 kuni 621,3 miili Aeg 0:00 kuni 23:59
<b>Seadistusvahemik</b>	Aeg 0:00 kuni 23:59 Pikkus 100 kuni 199 cm inkrementiga 1 cm / 3 jalga 4 tolli kuni 6 jalga 6 tolli inkrementiga 1 toll Kaal 30 kuni 136 kg inkrementiga 1 kg / 66 kuni 300 naela inkrementiga 1 nael Sammupikkus 30 kuni 120 cm inkrementiga 1 cm / 12 tolli kuni 48 tolli inkrementiga 1 toll
<b>Töötemperatuur</b>	-10 °C kuni +40 °C (14 °F kuni 104 °F)
<b>Õhuniiskus</b>	30 kuni 85% suhtelist õhuniiskust
<b>Välismõõtmed</b>	42,0 (L) × 57,0 (K) × 13,0 (S) mm
<b>Kaal</b>	Ligikaudu 23 g (koos patareiga)
<b>Komplekti osad</b>	Sammulugeja, CR2032-tüüpi 3 V liitiumaku, klamber, rihm ja kasutusjuhend

Käesolevaid andmeid võidakse etteteatamata muuta.

\* Uue patarei kestvust puudutavad andmed põhinevad OMRONI katsetel.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. annab sellele tootele 2-aastase garantii, mis hakkab kehtima alates ostukuupäevast. Garantii alla ei kuulu patarei, rihm, klamber, pakend ja/või kahjustused, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest (näiteks mahapillamine või füüsiline väärkasutus). Toode, mille suhtes on esitatud pretensioon, asendatakse vaid juhul, kui see on tagastatud koos arve/tšeki originaaliga.

Ärge võtke seadet osadeks lahti ega modifitseerige seda. OMRON HEALTHCARE poolt heaks kiitmata muudatused või modifikatsioonid muudavad kasutaja garantii kehtetuks.



Käesolevaga kinnitab OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., et sammulugeja Walking style IV vastab elektromagnetilise ühilduvuse direktiivi 2004/108/EÜ (EMC) ning elektri- ja elektroonikaseadmetes ohtlike ainete kasutamise piiramist

#### **Aku kõrvaldamine EÜ direktiivi 2006/66/EÜ kohaselt**



Patareisid ei tohi visata tavaliste olmejäätmete hulka. Akud tuleb viia kohaliku omavalitsuse määratud avalikku kogumispunkti või vastavat tüüpi akude müügikohta.

#### **Elektri- ja elektroonikaseadmete kõrvaldamine EÜ direktiivi 2012/19/EL kohaselt**



Toodet ei tohi utiliseerida tavalise olmejäätmena, see tuleb viia elektri- ja elektroonikaseadmete ringlussevõtuks ettenähtud kogumispunkti. Lisateave on saadaval kohalikust omavalitsusest, jäätmekäitlusettevõttest või jaemüüjalt, kellelt toote ostsite.

ET

<b>Tootja</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAAPAN
<b>Esindaja Euroopa Liidus</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>Tootmisettevõtte</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Hiina
<b>Tütarettevõtjad</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, SAKSAMAA <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, PRANTSUSMAA <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

ET

Valmistatud Hiinas  
3733819-7A