



Walking style IV

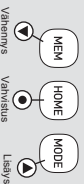
Askelmittarin käyttöohje

FI

All for Healthcare

ASETUKSET

(Katsota sivu 8)



paunat ↔ kg
jalat/tuumat ↔ cm
mailit ↔ km



KULUVAN PÄIVÄN TULOKSET

(Katsota sivu 13)



Askeleet



Kävely
matka



Kulutetut
kalorit



Aerobiset
askeleet

TOIMINTATILA

(Katsota sivut 12 ja 14)



Paina
2 sekuntia.



Paina
2 sekuntia.

MUISTI

(Katsota sivu 15)



Paina



SISÄLTÖ

Johdanto	4
Turvallisuustietoja	5
Mittariin tutustuminen.....	6
Aktivointi ja asetusten määrittäminen	8
Mittarin kantaminen mukana.....	10
Mittarin käyttäminen.....	11
Muistitoiminto	15
Kaikkien asetusten poistaminen	16
Pariston kesto ja vaihtaminen	17
Huolto ja säilytys.....	18
Vianetsintä	19
Tekniset tiedot	20

JOHDANTO

Hyvä asiakas,

Kiitos, että ostit tämän OMRON-askelmittarin. Uusi Walking style IV mittaa tarkasti fyysistä aktiivisuuttasi ja auttaa sinua noudattamaan ruokavaliotasi tai motivoi sinua saavuttamaan päivittäisen kävelytavoitteesi.

Tämä askelmittari laskee askelten määrän taskussasi tai käsilaukussasi. Voit kantaa sitä myös kaulassa – mittarin kantomahdollisuuksia on monia. Mittarilla voit helposti tarkkailla terveyttäsi päivittäin.

■ OMRON Walking style IV -mittarin toiminnot

Aerobiset askeleet (reipas kävely)

Aerobiset askeleet ovat juuri sitä fyysistä rasitusta, joka auttaa meitä pysymään terveinä. Laite laskee aerobiset askeleet erikseen käveltyäessä yli 60 askelta minuutissa yhtäjaksoisesti yli 10 minuutin ajan. Jos yli 10 minuutin yhtäjaksoisen reippaan kävelyn jälkeen pidetään alle yhden minuutin lepo, laite pitää sitä osana yhtäjaksoista kävelyä.

Kulutetut kalorit


Mittari mittaa kävelyn tehokkuuden ja laskee kulutetun kalorimäärän.

Toimintatila

Tämä tila tallentaa mittausarvot* tietyltä ajanjaksolta tai harjoittelukerralta. Nämä mittausarvot lasketaan erikseen päivittäin tallennettavista arvoista.


* Askelmäärä / kävelymatkan pituus / kulutetut kalorit / aerobiset askeleet

10 000 askeleen kuvake

-kuvake tulee näkyviin, jos olet kävellyt päivän aikana 10 000 askelta (kuvake ei näy toimintatilan näytössä eikä toimintatilan muistinäytössä).

TURVALLISUUSTIETOJA

Käytetyt symbolit ja määritelmät:

 **Huomio:** Epäasianmukainen käyttö voi aiheuttaa vamman tai omaisuusvahingon.

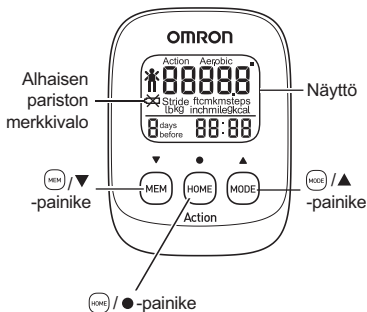
 **Huomio:**

- Ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhuollon asiantuntijaan ennen kuin aloitat painonpudotus- tai liikuntaohjelman.
- Säilytä laite pienten lasten ulottumattomissa.
- Lepää aina, kun olet väsynyt tai jos tunnet kipua liikunnan aikana. Jos kipu tai epämukava tunne jatkuu, lopeta liikunta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Jos lapsi nielaisee laitteen osan, vie lapsi heti lääkärin hoitoon.
- Älä heiluta laitetta hihnasta kiinni pitäen. Laitteen heiluttaminen hihnassa saattaa johtaa loukkaantumiseen.
- Älä aseta laitetta shortsien tai housujen takataskuun. Mittari saattaa vaurioitua istuutuessasi.
- Älä aseta pariston napoja väärin päin.
- Käytä aina suosituksen mukaista paristoa.
- Vaihda kulunut paristo välittömästi uuteen.
- Poista paristo laitteesta, kun et aio käyttää laitetta pitkään aikaan (noin kolmeen kuukauteen tai pidempään).
- Älä upota laitetta tai sen osia veteen. Laite ei ole vedenpitävä.

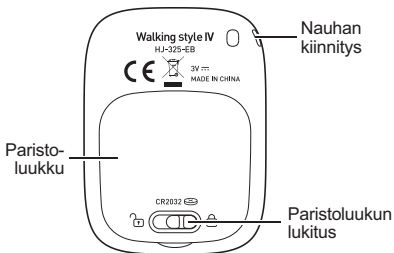
FI

MITTARIIN TUTUSTUMINEN

■ Pääyksikkö



■ Pääyksikkö takaa

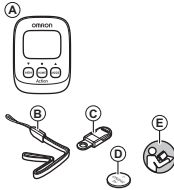


FI

■ Osat

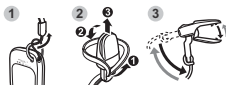
- A Pääyksikkö B Hihna
C Pidike D Paristo*
E Käyttöohje

* Paristo on valmiina laitteessa.



■ Hihnan ja pidikkeen kiinnittäminen

- 1 Kiinnitä hihna mittariin.
- 2 Kiinnitä pidike hihnaan.
- 3 Avaa ja sulje pidike.



Huomaa: Paina pidike auki,

jos halutat irrottaa laitteen.

Pidike saattaa vahingoittaa tai naarmuttaa joitakin materiaaleja, jos se kiinnitetään tai irrotetaan kovakouraisesti.

AKTIVOINTI JA ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Noudata seuraavia ohjeita, kun käytät mittaria ensimmäistä kertaa.

Paina mitä tahansa painiketta kahden sekunnin ajan. Seuraavan näytön jälkeen näytössä vilkkuvat lb ja kg.



A. Mittayksikön asettaminen:

paino, pituus/askelpituus, matkan pituus
(lb↔kg, jalka/tuuma↔cm, maili↔km)

1 Aseta painon yksikkö.

(1) Valitse haluamasi asetus painamalla ▼ tai ▲.

(2) Vahvista asetus painamalla ●.

2 Aseta pituuden/askelpituuden yksikkö toistamalla vaiheet (1)–(2).

3 Aseta kävelymatkan yksikkö toistamalla vaiheet (1)–(2).

Jos haluat lisätietoja mittausalueen asetuksista, katso
TEKNISET TIEDOT sivulta 20.

B. Painon, pituuden, askelpituuden ja ajan asettaminen

1 Aseta paino.

(1) Valitse haluamasi asetus painamalla ▼ tai ▲.

• Siirry eteenpäin (tai taaksepäin) painamalla ▲ (▼).

• Siirry nopeasti eteenpäin (tai taaksepäin) pitämällä painike ▲ (▼) painettuna.

(2) Vahvista asetus painamalla ●.

2 Aseta pituus toistamalla vaiheet (1)–(2).

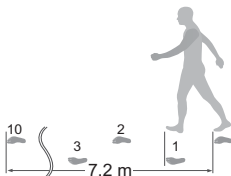
3 Aseta askelpituus toistamalla vaiheet (1)–(2).

4 Aseta aika toistamalla vaiheet (1)–(2).

Asetukset on nyt määritetty.

Huomaa:

- Jos asetuksia ei määritetä yli viiteen minuuttiin, näyttö palaa takaisin tehdasasetuksiin.
- Näytössä vilkkuva arvioitu askelpituus on laskettu pituutesi perusteella. Aseta laitteeseen oma askelpituutesi kävelytyyliisi ja ruumiinrakenteesi perusteella.
- Saat oikean askelpituuden, kun jaat kymmenen askeleen yhteispituuden ottamiesi askelten lukumäärällä (esim. 7,2 metriä jaettuna 10 askeleella = 72 cm).



■ Asetusten muuttaminen

- 1 Pidä ▼ ja ▲ painettuina yhtä aikaa. Näytössä vilkkuu lb tai kg.



- 2 Noudata luvun AKTIVOINTI JA ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN ohjeita ja aloita sivulta 8 kohdasta A. Mittayksikön asettaminen.

Huomaa:

- Mittariin tallennettuja arvoja ei poisteta, samana päivänä tallennetut tiedot mukaan luettuina.
- Jos asetuksia ei määritetä yli viiteen minuuttiin, näyttö palautuu askelmäärän näyttöön.

MITTARIN KANTAMINEN MUKANA

Mittaria kannattaa pitää taskussa tai laukussa tai kantaa kaulassa.

Mittarin kanssa kannattaa käyttää sen mukana toimitettua hihnaa ja pidikettä, jotta mittari ei putoa. Näin mittarin myös huomaa helposti, jolloin se ei joudu vahingossa esimerkiksi pesukoneeseen.

Tasku

1 Laita mittari rintataskuun tai housujen etutaskuun.

2 Kiinnitä hihna taskun reunaan.

Huomaa: Älä aseta laitetta shortsien tai housujen takataskuun.



Laukku

Laita mittari laukkuun.

Huomaa:

- Laukusta on pidettävä tiukasti kiinni.
- Varmista, että mittari on kiinnitetty laukkuun tiukasti.
- Kiinnitä hihna laukun reunaan.



Kaula

Kiinnitä naru, hihna tai avainnauha mittariin ja ripusta se kaulaasi.

Huomaa: Laitteen mukana ei toimiteta kaulanauhaa.



MITTARIN KÄYTTÄMINEN

- Tilanteet, joissa laite ei välttämättä laske askelia oikein

Epäsäännöllinen liike

- Laite on laukussa, joka liikkuu epäsäännöllisesti.
- Laite riippuu vyötäröltä tai laukusta.



Epäsäännöllinen kävelyrytmi

- Laahaat jalkoja tai käytät esimerkiksi sandaaleja.
- Tasainen kävelyrytmi ei ole mahdollinen tungoksen takia.

Liikaa pystysuuntaista liikettä tai tärinää

- Nouset seisomaan ja/tai istut alas.
- Harjoitat muita urheilulajeja kävelyn sijaan.
- Nouset tai laskeudut portaita tai kävelet jyrkässä rinteessä.
- Liikkuva kulkuväline, kuten polkupyörä, auto, juna tai linja-auto, tärisee pysty- tai vaakasuunnassa.



Kävelet erittäin hitaasti

■ Kävelyn aloittaminen

Näytä tulokset painamalla kävelyn jälkeen painiketta ▲. (Lisätietoja on luvussa Nykyisen näytön tietojen katselu sivulla 13.)

Huomaa:

- Mittari ei laske kävelylenkkiin kuulumattomia askelia, joten se ei näytä askelmäärää kävelyn ensimmäiseltä neljältä sekunnilta. Jos jatkat kävelyä neljän sekunnin jälkeen, mittari näyttää ensimmäisen neljän sekunnin askelmäärän ja jatkaa sitten laskemista.
- Mittarin askelmäärä palautuu nolnaan joka päivä keskiyöllä (klo 00.00).

■ Toimintatila

Toimintatilassa mittari tallentaa tietyn kävelylenkin tai harjoittelukerran mittausarvot.

Huomaa: Kun toimintatila on käytössä, nykyistä näyttöä tai muistitoimintoa ei voi katsoa.

- 1 Paina ●-painiketta kahden sekunnin ajan.

☐ pyörii, kun toimintatila on käytössä.



- 2 Lähde liikkeelle.

Näyttö vaihtuu jokaisella ▲-painikkeen painalluksella ja näyttää askelmäärän, kävelymatkan, kulutetut kalorit ja aerobiset (reippaat) askeleet tässä järjestyksessä.

- 3 Toimintatila poistetaan käytöstä painamalla ●-painiketta kahden sekunnin ajan mistä tahansa näytöstä.

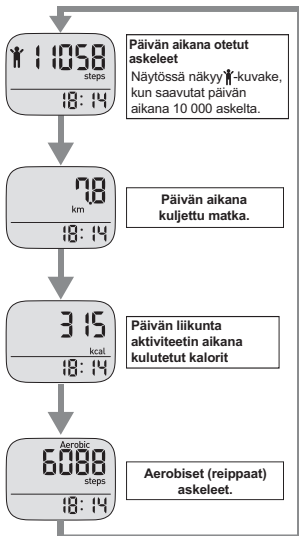
Voit katsella mittaustuloksia painamalla ▼-painiketta toimintatilan sulkemisen jälkeen. (Katso lisätietoja luvusta MUISTITOIMINTO sivulta 15.)

Huomaa:

- Voit tallentaa toimintatilan muistiin vain yhden harjoittelukerran.
- Jos toimintatilaa ei suljeta 24 tunnin kuluessa, mittari palautuu normaalitilaan.

Nykyisen näytön tietojen katselu

Vaihda näyttöä painamalla ▲.



FI

■ Energiansäästötoiminto

Mittarin näytön virta katkeaa energian säästämiseksi, jos painikkeita ei paineta yli viiteen minuuttiin. Mittari jatkaa kuitenkin askelten laskemista.

Näyttöön voi kytkeä uudelleen virran painamalla jotakin painikkeista.

Näytön tietojen tarkastelu toimintatilassa

Vaihda näyttöä painamalla ▲.



FI

MUISTITOIMINTO

Päivän aikana mitatut arvot (askelmäärä, kävelty matka, kulutetut kalorit ja aerobiset askeleet) tallennetaan automaattisesti muistiin, ja arvot nollataan joka päivä keskiyöllä (klo 00.00).

■ Tietojen palauttaminen

- 1 Valitse haluamasi näyttötyyppi painamalla ▲.
- 2 Mittaustulokset saa näkyviin painamalla ▼.

Näyttö vaihtuu jokaisella painikkeen ▼ painalluksella alla olevan kuvan mukaisesti.

- Vaihda näyttöä automaattisesti pitämällä painike ▼ painettuna, kunnes haluamasi näyttö tulee esiin.
- Palaa näyttöön painamalla ●.



Huomaa:

- Muistitoimintoa ei voi käyttää toimintatilassa. (Katso lisätietoja luvusta Toimintatila sivulla 12.)
- Jos painikkeita ei paineta yli minuuttiin, näyttö palautuu käyttämäsi näyttöön.

KAIKKIEN ASETUSTEN POISTAMINEN

Jos haluat poistaa kaikki asetukset ja aiemmat mittaustulokset mittarin muistista, alusta mittari seuraavasti.


- 1 Pidä ▼ ja ▲ painettuina yhtä aikaa.
Näytössä vilkkuu lb tai kg.
- 2 Pidä jälleen ▼ ja ▲ painettuina yhtä aikaa.
Clr-näytön jälkeen näytössä vilkkuvat lb ja kg.



Huomaa:

- Kun haluat jatkaa mittarin käyttöä, aseta paino, pituus, askelpituus ja aika uudelleen (katso lukua AKTIVOINTI JA ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN sivulta 8 ja aloita kohdasta A. Mittayksikön asettaminen).
- Jos asetuksia ei määritetä yli viiteen minuuttiin, mittari palaa takaisin tehdastilaan.

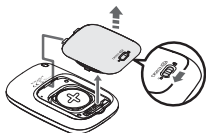
PARISTON KESTO JA VAIHTAMINEN

Jos kuvake  vilkkuu tai näkyy näytössä, vaihda paristo uuteen CR2032-paristoon.

Huomaa: Laitteen mukana toimitettu paristo on tarkoitettu koekäyttöön. Se voi tyhjentyä kuudessa kuukaudessa.

■ Pariston vaihtaminen

- 1 Työnä mittarin takapuolella olevaa painiketta vasemmalle ja irrota paristoluukku vetämällä sitä nuolen osoittamaan suuntaan.

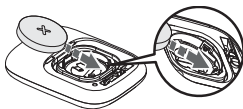


- 2 Irrota paristo ohuella, lujalla ja katkeamattomalla tikulla.

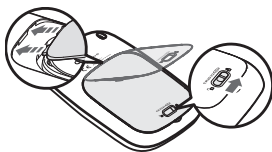
Huomaa: Älä käytä metallisia pinsettejä tai ruuvitalttaa.



- 3 Aseta CR2032-paristo paikalleen pluspuoli (+) ylöspäin.



- 4 Aseta paristoluukku takaisin paikalleen liu'uttamalla ensin kieleke paikalleen ja lukitse luukku työntämällä painiketta oikealle.



FI

HUOLTO JA SÄILYTYS

Huolto

Pidä mittari aina puhtaana.

Mittari puhdistetaan pehmeällä, kuivalla liinalla.

Poista vaikeat tahrat liinalla, jota on kostutettu vedellä tai miedolla puhdistusaineella. Pyyhi laite sen jälkeen kuivaksi.

Huoltoa ja säilytystä koskevat varoimenpiteet

Älä puhdista laitetta räjähdysherkillä nesteillä, kuten bentseenillä tai tinnerillä.

Huomioi seuraavat säilytystä koskevat seikat.


- Älä altista laitetta voimakkaille iskuille tai tärinälle.
Älä pudota laitetta tai astu sen päälle.
- Älä upota laitetta tai sen osia veteen.
Laite ei ole vedenpitävä. Älä pese laitetta tai kosketa sitä märin käsin. Varo päästämästä vettä laitteeseen.
- Älä altista laitetta ääriämpötiloille, kosteudelle tai suoralle auringonvalolle.
- Älä säilytä laitetta paikassa, jossa se altistuu kemiallisille tai syövyttävälle höyryille.

Säilytä laite aina lasten ulottumattomissa.

FI

Poista paristot laitteesta, jos sitä ei käytetä pitkään aikaan (vähintään kolmeen kuukauteen).

VIANETSINTÄ

Ongelma	Syy	Korjaus
 vilkkuu tai tulee jatkuvasti näkyviin.	Paristo on lopussa tai tyhjä.	Aseta laitteeseen uusi 3 V:n CR2032-litiumparisto. (Katso lisätietoja sivulta 17.)
Näytössä ei näy mitään.	Pariston navat (+ ja -) ovat väärin päin.	Aseta paristo oikein päin. (Katso lisätietoja sivulta 17.)
	Paristo on lopussa tai tyhjä.	Aseta laitteeseen uusi 3 V:n CR2032-litiumparisto. (Katso lisätietoja sivulta 17.)
	Energiansäästötoiminto on käytössä.	Paina painiketta ▼, ▲ tai ●. (Katso lisätietoja sivulta 13.)
Näytön lukemat ovat väärin.	Laitetta ei ole kiinnitetty oikein.	Noudata ohjeita. (Katso lisätietoja sivulta 10.)
	Kävelet epätasaista vauhtia.	Noudata ohjeita. (Katso lisätietoja sivulta 11.)
	Asetukset ovat väärin.	Muuta asetuksia. (Katso lisätietoja sivulta 9.)
Näyttö näyttää epätavalliselta tai painikkeet eivät toimi tavalliseen tapaan.		Irrota paristo ja aseta se uudestaan paikalleen. (Katso lisätietoja sivulta 17.)

FI

Huomaa: Jos laitteessa esiintyy toimintavika ja se pitää korjata, kaikki asetukset ja mittaustulokset katoavat muistista. Suosittelemme, että kirjaat mittaustulokset muistiin.

TEKNISET TIEDOT

Tuotekuvaus	OMRON-askelmittari	
Malli	Walking style IV (HJ-325-EB/HJ-325-EW)	
Virtalähde	3 V:n CR2032-litiumparisto	
Pariston kesto	noin kuusi kuukautta* (kun laitetta käytetään 14 tuntia päivässä)	
	Huomaa: Laitteen mukana toimitettu paristo on tarkoitettu koekäyttöön. Se voi tyhjentyä kuudessa kuukaudessa.	
Mittausalue	askeleet	0–99 999 askelta
	Kalorit	0–59 999 kcal
	Aerobiset askeleet	0–99 999 askelta
	Kävelymatka	0,0–999,9 km / 0,0–621,3 mailia
Asetusalue	Aika	0.00–23.59
	Aika	0.00–23.59
	Pituus	100–199 cm (1 cm:n tarkkuudella) / 3'4"–6'6" (1 tuuman tarkkuudella)
	Paino	30–136 kg (1 kg:n tarkkuudella) / 66–300 paunaa (1 paunan tarkkuudella)
	Askelpituus	30–120 cm (1 cm:n tarkkuudella) / 12"–48" (1 tuuman tarkkuudella)
Käyttölämpötila	-10–40 °C (14–104 °F)	
Suhteellinen kosteus	30–85 %	
Laitteen mitat (leveys×pituus×korkeus)	42,0×57,0×13,0 mm	
Paino	noin 23 g (paristo mukaan lukien)	
Pakkauksen sisältö	askelmittari, 3 V:n CR2032-litiumparisto, pidike, nauha ja käyttöohje	

Tuotteen ominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

* Uuden pariston käyttöikä perustuu OMRONin suorittamiin testeihin.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. antaa tälle tuotteelle kahden vuoden takuun ostopäivästä lähtien.

Takuu ei kata paristoa, hihnaa, pidikettä, pakkausta ja/tai väärinkäytön (esimerkiksi laitteen pudottamisen tai kovakouraisen käsittelyn) aiheuttamia vaurioita. Hyvitettäviksi lähetetyt tuotteet vaihdetaan vain, jos ne palautetaan yhdessä alkuperäisen laskun tai kuitin kanssa.

Älä pura tai muuntele laitetta. Jos laitteeseen tehdään muita kuin OMRON HEALTHCARE -yrityksen hyväksymiä muutoksia, takuu mitätöidään.



OMRON HEALTHCARE ilmoittaa, että Walking style IV on direktiivien 2004/108/EY (EMC) ja 2011/65/EU (RoHS) vaatimusten ja muiden säädösten mukainen.

Paristojen hävittämistä koskeva EY:n direktiivi 2006/66/EY



Paristot eivät kuulu normaaliin talousjätteeseen. Paristot tulee palauttaa kunnan yleiskeräykseen tai kyseisten paristotyyppien myyntiliikkeisiin.

Sähkö- ja elektroniikkalaitteiden hävitystä koskeva EY:n direktiivi 2012/19/EU



Tuotetta ei saa käsitellä tavallisena talousjätteenä, vaan se tulee toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyspisteeseen. Lisätietoja saa kunnalta, kunnan jätehuollosta tai tuotteen myyntiliikkeestä.

FI

Valmistaja	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPANI
EU-edustaja	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ALANKOMAAT www.omron-healthcare.com
Tuotantolaitos	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kiina
Tytäryhtiöt	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, SAKSA www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, RANSKA www.omron-healthcare.fr
Maahantuojaja	Berner Oy PL 15, 00131 Helsinki Omron-neuvonta: puh. 0207 914 393 omronneuvonta@berner.fi www.omaomron.fi

FI

Valmistettu Kiinassa
3733819-7A