



## Walking style IV

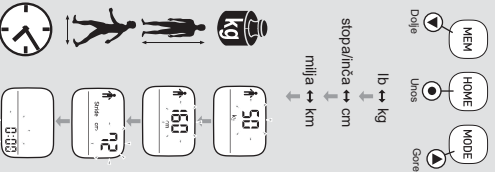
Priručnik s uputama za uporabu  
brojača koraka

HR

All for Healthcare

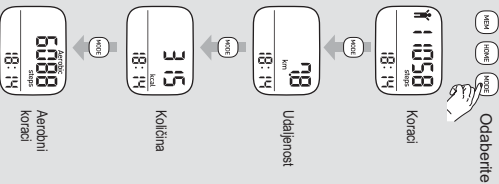
## PODEŠAVANJE

(Pogledajte stranicu 8)



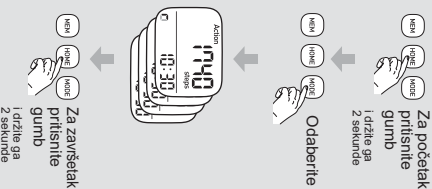
## REŽIM DANAŠNJIH REZULTATA

(Pogledajte stranicu 13)



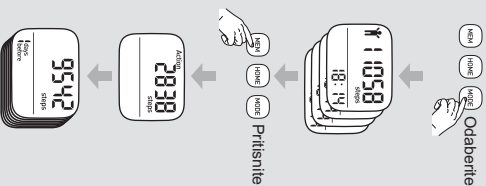
## REŽIM PRIKAZA AKTIVNOSTI

(Pogledajte stranice 12 i 14)



## MEMORIJA

(Pogledajte stranicu 15)



## SADRŽAJ

Uvod .....	4
Sigurnosne napomene.....	5
Upoznajte svoj uređaj .....	6
Aktivacija uređaja i početne postavke.....	8
Pričvršćivanje uređaja.....	10
Uporaba uređaja .....	11
Funkcija memorije.....	15
Brisanje svih postavki .....	16
Vijek trajanja i zamjena baterija .....	17
Održavanje i spremanje .....	18
Rješavanje problema .....	19
Tehnički podatci.....	20

## UVOD

Cijenjeni kupci, zahvaljujemo vam na kupnji brojača koraka OMRON. Novi Walking style IV precizno mjeri vašu tjelesnu aktivnost i pomaže vam u provođenju dijete ili u ostvarivanju vašeg dnevnog plana hodanja.

Ovaj brojač koraka pruža nekoliko mogućnosti nošenja: u torbi, u džepu ili oko vrata. Koristite ga svaki dan kako biste na jednostavan način mogli pratiti svoje zdravstveno stanje.

### ■ Značajke brojača koraka OMRON Walking style IV

#### **Aerobni koraci (brzo hodanje)**

Aerobni koraci predstavljaju vrstu fizičkih vježbi koje nam pomažu da ostanemo zdravi. Aerobni koraci izračunani su zasebno kada se hoda više od 60 koraka u minuti i više od 10 minuta bez prekida. Ako se nakon brze šetnje od 10 minuta bez prekida napravi odmor koji traje kraće od 1 minute, to će se smatrati dijelom „šetnje bez prekida“.

#### **Količina utrošenih kalorija**


Mjeri intenzitet vašeg hoda i izračunava količinu utrošenih kalorija.

#### **Režim aktivnosti**

Sprema vrijednosti mjerenja\* za određeno vremensko razdoblje ili etapu. Ove vrijednosti mjerenja su različite od vrijednosti mjerenja koje se svaki dan pohranjuju.

\* Izbrojeni koraci / Udaljenost / Utrošene kalorije / Aerobni koraci

#### **simbol na 10.000 koraka**

Ovaj simbol  prikazuje se ako ste napravili 10.000 koraka tijekom dana (on se neće prikazati u režimu prikaza aktivnosti i režimu prikaza memorije aktivnosti).

## SIGURNOSNE NAPOMENE

Simboli i definicije su kako slijedi:

 **Oprez:** Neprimjerna uporaba može prouzročiti ozljede ili oštećenje imovine.

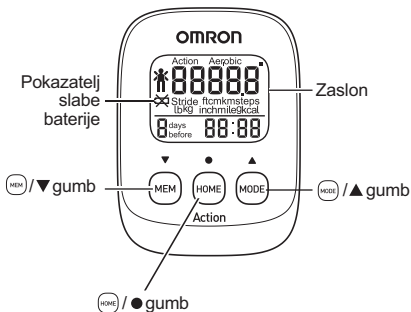
 **Oprez:**

- Prije početka programa mršavljenja ili vježbanja, obratite se svom liječniku ili zdravstvenoj službi.
- Držite uređaj izvan doseg a male djece.
- Ako ste umorni ili tijekom vježbanja osjetite bol, uvijek se odmorite. Ako bol ili nelagoda ne prestaju, odmah prekinite vježbanje i obratite se liječniku.
- Progutaju li mala djeca bilo kakav sitni dio, odmah se obratite liječniku.
- Nemojte ljuljati uređajem ovješanim o vrpcu. Ljuljanje uređaja držanjem za vrpcu o koju je ovješ en može prouzročiti ozljede.
- Ne stavljajte uređaj u stražnji džep hlača. Uređaj se može oštetiti ako sjednete na njega.
- Ne umećite bateriju s pogrešno okrenutim polovima.
- Uvijek se koristite navedenim tipom baterije.
- Istrošenu bateriju odmah zamijenite novom.
- Uklonite bateriju iz uređaja ako ga ne namjeravate upotrebljavati dulje vrijeme (približno 3 mjeseca ili više).
- Nemojte uranjati uređaj ili bilo koji njegov dio u vodu. Uređaj nije vodootporan.

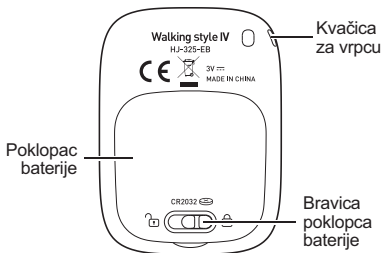
HR

# UPOZNAJTE SVOJ UREĐAJ

## ■ Glavna jedinica uređaja



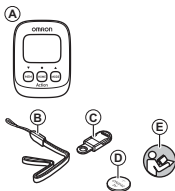
## ■ Stražnji dio glavne jedinice uređaja



HR

## ■ Sastavni dijelovi

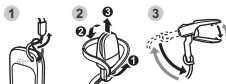
- A Glavna jedinica uređaja
- B Vrpca
- C Kopča
- D Baterija\*
- E Priručnik s uputama



\* Baterija je već umetnuta u uređaj.

## ■ Sastavljanje vrpce i kopče

- 1 Pričvrstite vrpcu na uređaj.
- 2 Pričvrstite kvačicu na vrpcu.
- 3 Otvorite i zatvorite kopču.



**Napomena:** Pritiskom otvorite kopču i uklonite uređaj.

Ovisno o materijalu, kvačica može prouzročiti oštećenja ili ogrebotine na vašoj odjeći ako je naglo pričvrstite ili uklonite.

HR

## AKTIVACIJA UREĐAJA I POČETNE POSTAVKE

Pri prvoj uporabi uređaja, slijedite korake u nastavku.  
Pritisnite bilo koji gumb u trajanju od 2 sekunde.  
Na sljedećem će zaslonu zatreperiti oznake „lb“ i „kg“.



### A. Postavljanje mjerne jedinice:

**Težina, visina/duljina koraka, udaljenost.**  
(lb↔kg, stope/inči↔cm, milje↔km)

- 1 Postavljanje mjere težine.
  - (1) Pritisnite ▼ ili ▲ za postavljanje željene vrijednosti postavke.
  - (2) Pritisnite ● za potvrdu postavke.
- 2 Ponovite korake (1) do (2) za postavljanje jedinice visine/duljine koraka.
- 3 Ponovite korake (1) do (2) za postavljanje jedinice udaljenosti.

Pojedinosti o rasponu postavki pogledajte „TEHNIČKI  
PODATCI“ na stranici 20.

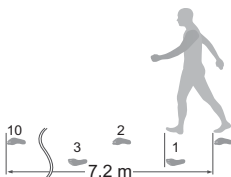
### B. Postavljanje težine, visine, duljine koraka i vremena.

- 1 Postavljanje težine.
    - (1) Pritisnite ▼ ili ▲ za postavljanje željene vrijednosti postavke.
      - Pritisnite ▲ (▼) za pomicanje unaprijed (unatrag).
      - Držite pritisnuto ▲ (▼) za brzo pomicanje unaprijed (unatrag).
    - (2) Pritisnite ● za potvrdu postavke.
  - 2 Ponovite korake (1) do (2) za postavljanje visine.
  - 3 Ponovite korake (1) do (2) za postavljanje duljine koraka.
  - 4 Ponovite korake (1) do (2) za postavljanje vremena.
- Ovime ste završili podešavanje.



## Napomene:

- Ako se postavljanje ne izvrši dulje od 5 minuta, zaslon će se vratiti na tvorničke postavke.
- Početna vrijednost duljine koraka koja treperi na zaslonu je procijenjena duljina koraka izračunana iz vaše postavke visine.  
Postavite stvarnu duljinu koraka na temelju vrste hoda kojim namjeravate hodati i vaše tjelesne građe.
- Kako biste izmjerili točnu prosječnu duljinu koraka, podijelite ukupnu duljinu deset koraka koje ste prešli brojem prijeđenih koraka (npr. 7,2 metara podijeljeno na 10 koraka = 72 cm).



### ■ Podešavanje postavki

- 1 Istodobno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Na zaslonu će treperiti oznake „lb“ i „kg“.



- 2 Postupak započnite izvedbom koraka A koji je naveden pod „AKTIVACIJA UREĐAJA I POČETNE POSTAVKE“. A. Postavljanje mjerne jedinice pogledajte na stranici 8.

## Napomene:

- Ovime se neće izbrisati vrijednosti mjerenja spremljene na uređaju, uključujući i one spremljene danas.
- Ako se postavljanje ne izvrši dulje od 5 minuta, zaslon će se vratiti na prikaz trenutnog broja koraka.

## PRIČVRŠĆIVANJE UREĐAJA

Preporučujemo da uređaj stavite u džep, u torbu ili ga objesite oko vrata.

Kako biste spriječili slučajan pad uređaja i kako biste ga učinili što vidljivijim prilikom stavljanja rublja za pranje, preporučujemo vam da se koristite priloženom vrpcom i kopčom.

### Džep

- 1 Stavite uređaj u gornji prednji džep ili u džep hlača.
- 2 Prikvačite vrpcau na rub džepa.

**Napomena:** Ne stavlajte uređaj u stražnji džep hlača.



### Torba

Stavite uređaj u torbu.

#### **Napomene:**

- Čvrsto držite torbu.
- Uređaj mora biti dobro pričvršćen na torbu.
- Prikvačite vrpcau na rub torbe.



### Oko vrata

Na uređaj pričvrstite kupljenu traku, vrpcau ili uzicu i objesite ga oko vrata.

**Napomena:** Vrpca za vješanje oko vrata nije priložena.



HR

## UPORABA UREĐAJA

### ■ Slučajevi u kojima uređaj ne može točno brojiti korake

#### Nepravilno kretanje

- Kada se uređaj nalazi u torbi koja se nepravilno kreće.
- Ako vam je uređaj obješen o struk ili torbu.



#### Neujednačen ritam hodanja

- Ako vučete noge ili nosite sandale itd.
- Ako u gužvi ne možete hodati ujednačenim tempom.

#### Pretjerano okomito kretanje ili vibracije

- Tijekom ustajanja i/ili sjedanja.
- Tijekom drugih sportova osim hodanja.
- Tijekom uspinjanja ili silaženja niz stepenice ili strmu padinu.
- Ako postoji okomita ili vodoravna vibracija u vozilu koje se kreće, npr. bicikl, auto, vlak ili autobus.



#### Tijekom vrlo sporog hodanja

### ■ Početak hodanja

Nakon hodanja pritisnite ▲ kako biste očitali podatke (pogledajte „Provjera trenutačnog zaslona“ na stranici 13).

#### Napomene:

- Kako bi se izbjeglo brojanje koraka koji nisu hodanje, uređaj ne prikazuje broj koraka tijekom prve 4 sekunde hodanja. Ako nastavite hodati dulje od 4 sekunde, uređaj pokazuje broj koraka za prve 4 sekunde, a zatim nastavlja s brojenjem.
- Ovaj uređaj resetira se na „0“ u ponoć (0:00) svakog dana.

## ■ Režim aktivnosti

Režim aktivnosti sprema odvojeno vrijednosti mjerenja za određeno razdoblje ili etapu hodanja.

**Napomena:** U režimu aktivnosti ne možete provjeriti trenutačnu funkciju prikaza ili memorije.

- 1 Pritisnite ● na 2 sekunde.

☐ se okreće ako upotrebljavate režim aktivnosti.



- 2 Počnite hodati.

Zaslon se mijenja svakim pritiskom na ▲ i naizmjenice prikazuje broj koraka, udaljenost, utrošene kalorije, broj aerobnih (brzih) koraka, i to navedenim slijedom.

- 3 Na dvije sekunde pritisnite ● na bilo kojem zaslonu kako biste izišli iz režima aktivnosti.

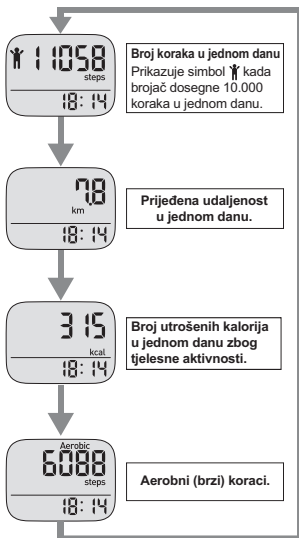
Pritisnite ▼ kako biste pregledali rezultate mjerenja nakon završetka režima aktivnosti (pogledajte „FUNKCIJA MEMORIJE“ na stranici 15).

### **Napomene:**

- Za režim aktivnosti u memoriju se može spremati samo jedna etapa.
- Ako u roku od 24 sata ne isključite režim aktivnosti, uređaj će se vratiti u normalan režim.

## Provjera trenutnog zaslona

Pritisnite ▲ za promjenu zaslona.



HR

### ■ Funkcija štednje energije

Kako bi se sačuvala energija, zaslon uređaja ugasit će se ako dulje od 5 minuta ne pritisnete nijedan gumb.

Međutim, uređaj će nastaviti s brojenjem koraka.

Pritisnite bilo koji gumb za ponovno uključivanje zaslona.

## Provjera zaslona tijekom režima aktivnosti

Pritisnite ▲ za promjenu zaslona.



HR

## FUNKCIJA MEMORIJE

Mjerenja za svaki dan (broj koraka, prijeđena udaljenost, utrošene kalorije i broj aerobnih koraka) automatski se spremaju u memoriju i u ponoć (0:00) svakog dana resetiraju se na 0.

### ■ Pozivanje podataka za pregled

- 1 Pritisnite ▲ za odabir tipa prikaza koji želite vidjeti.
- 2 Pritisnite ▼ za pregled povijesti rezultata mjerenja.

Prikaz se mijenja svakim pritiskom na ▼ kako je prikazano na donjoj slici.

- Držite pritisnutim ▼ za automatsku promjenu prikaza dok se ne pojavi trenutačni prikaz.
- Pritisnite ● za povratak na trenutačni zaslon.



### Napomene:

- Funkciju memorije ne možete upotrebljavati u režimu aktivnosti (pogledajte „Režim aktivnosti“ na stranici 12).
- Ako dulje od 1 minute ne pritisnete nijedan gumb, zaslon će se vratiti na trenutačni prikaz.

## BRISANJE SVIH POSTAVKI

Za brisanje svih postavljenih vrijednosti i rezultata mjerenja (prethodni rezultati mjerenja) uključite vaš uređaj na sljedeći način.

- 1 Istodobno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Na zaslonu će treperiti oznake „lb“ i „kg“.
- 2 Ponovno istodobno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Nakon što se na zaslonu prikaže oznaka „Clr“, oznake „lb“ i „kg“ zatreperit će na zaslonu.




### Napomene:

- Kako biste nastavili s uporabom uređaja, poništite postavljene vrijednosti težine, visine, duljine koraka i vremena (pogledajte početni korak A pod „AKTIVACIJA UREĐAJA I POČETNE POSTAVKE“ i A. Postavljanje mjerne jedinice pogledajte na stranici 8).
- Ako se postavljanje ne izvrši dulje od 5 minuta, uređaj će se vratiti u tvornički režim.



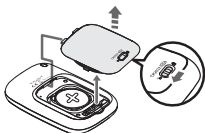
## VIJEK TRAJANJA I ZAMJENA BATERIJA

Ako na zaslonu zatreperi ili se pojavi simbol , zamijenite bateriju novom (CR2032).

**Napomena:** Priložena baterija namijenjena je probnoj uporabi. Ova se baterija može isprazniti u roku od 6 mjeseci.

### ■ Zamjena baterije

- 1 Ulijevo pomaknite gumb na poklopcu baterije sa stražnje strane uređaja, otvorite poklopac i uklonite ga povlačenjem u smjeru strelice.

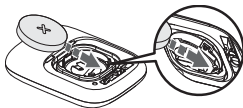


- 2 Uklonite bateriju tankim, čvrstim predmetom koji se neće lako slomiti.

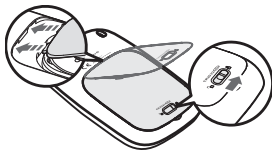


**Napomena:** Nemojte upotrebljavati metalnu pincetu ili odvijač.

- 3 Umetnite bateriju (CR2032) tako da pozitivan (+) pol bude okrenut prema gore.



- 4 Ponovno postavite poklopac baterije tako da najprije umetnete kvačice u odgovarajuće utore, zatim pomaknite gumb udesno i zatvorite poklopac baterije.



HR

## ODRŽAVANJE I SPREMANJE

### Održavanje

Redovito održavajte čistoću uređaja.

Uređaj je potrebno čistiti mekom suhom krpom.

Za uklanjanje otpornih mrlja obrišite uređaj vlažnom krpom namočenom u vodu ili blagi deterdžent. Zatim ga obrišite.

### Mjere opreza prilikom održavanja i spremanja

Ne upotrebljavajte hlapljive tekućine poput benzena ili razrjeđivača za čišćenje uređaja.

Pridržavajte se sljedećih uputa za spremanje.


- Ne izlažite uređaj jakim udarcima ili vibracijama, nemojte dopustiti da padne, nemojte stati na njega.
- Nemojte uranjati uređaj ili bilo koji njegov dio u vodu. Uređaj nije vodootporan. Nemojte prati uređaj ni dodirivati ga mokrim rukama. Pazite da u uređaj ne dospije voda.
- Ne izlažite uređaj ekstremnim temperaturama, vlazi ni izravnoj sunčevoj svjetlosti.
- Ne spremajte uređaj na mjesto gdje će biti izložen kemijskim ili korozivnim isparavanjima.

Spremite uređaj na mjesto izvan dosega male djece.

Uklonite baterije ako uređaj ne namjeravate upotrebljavati dulje razdoblje (3 mjeseca ili više).

HR

## RJEŠAVANJE PROBLEMA

Problem	Uzrok	Rješenje
 treperi ili se stalno prikazuje.	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Umetnite novu litijsku bateriju od 3 V tipa CR2032 (pogledajte stranicu 17).
Na zaslonu nema prikaza.	Polovi baterije (+ i -) pogrešno su okrenuti.	Umetnite baterije s ispravno okrenutim polovima (pogledajte stranicu 17).
	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Umetnite novu litijsku bateriju od 3 V tipa CR2032 (pogledajte stranicu 17).
	Aktivirana je funkcija štednje energije.	Pritisnite ▼, ▲ ili ● (pogledajte stranicu 13).
Prikazane vrijednosti su netočne.	Uređaj nije pravilno pričvršćen.	Slijedite upute (pogledajte stranicu 10).
	Hodate neujednačeni m tempom.	Slijedite upute (pogledajte stranicu 11).
	Neodgovarajuće postavke.	Izmijenite postavke (pogledajte stranicu 9).
Neuobičajen prikaz ili gumbi neispravno funkcioniraju.		Uklonite bateriju, a zatim je ponovno umetnite (pogledajte stranicu 17).

HR

**Napomena:** Ako je došlo do kvara i uređaj je potrebno popraviti, sve postavke i rezultati mjerenja se brišu. Preporučujemo vam da zabilježite rezultate mjerenja.

## TEHNIČKI PODATCI

<b>Opis proizvoda Model</b>	Brojač koraka OMRON Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)										
<b>Napajanje Vijek trajanja baterije</b>	Litijska baterija od 3 V tipa CR2032 Približno 6 mjeseci* (ako se upotrebljava 14 sati na dan). <b>Napomena:</b> Priložena baterija namijenjena je probnoj uporabi. Ova se baterija može isprazniti u roku od 6 mjeseci.										
<b>Raspon mjerenja</b>	<table> <tr> <td>Broj koraka</td> <td>od 0 do 99.999 koraka</td> </tr> <tr> <td>Kalorije</td> <td>od 0 do 59.999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Aerobni koraci</td> <td>od 0 do 99.999 koraka</td> </tr> <tr> <td>Prehodana udaljenost</td> <td>od 0 do 999,9 km / od 0 do 621,3 milja</td> </tr> <tr> <td>Vrijeme</td> <td>od 0:00 do 23:59</td> </tr> </table>	Broj koraka	od 0 do 99.999 koraka	Kalorije	od 0 do 59.999 kcal	Aerobni koraci	od 0 do 99.999 koraka	Prehodana udaljenost	od 0 do 999,9 km / od 0 do 621,3 milja	Vrijeme	od 0:00 do 23:59
Broj koraka	od 0 do 99.999 koraka										
Kalorije	od 0 do 59.999 kcal										
Aerobni koraci	od 0 do 99.999 koraka										
Prehodana udaljenost	od 0 do 999,9 km / od 0 do 621,3 milja										
Vrijeme	od 0:00 do 23:59										
<b>Raspon postavki</b>	<table> <tr> <td>Vrijeme</td> <td>od 0:00 do 23:59</td> </tr> <tr> <td>Visina</td> <td>100 do 199 cm s povećanjem od 1 cm / od 3'4" do 6'6" s povećanjem od 1 inča</td> </tr> <tr> <td>Težina</td> <td>od 30 do 136 kg s povećanjem od 1 kg / od 66 do 300 lb s povećanjem od 1 lb</td> </tr> <tr> <td>Duljina koraka</td> <td>30 do 120 cm s povećanjem od 1 cm / od 12" do 48" s povećanjem od 1 inča</td> </tr> </table>	Vrijeme	od 0:00 do 23:59	Visina	100 do 199 cm s povećanjem od 1 cm / od 3'4" do 6'6" s povećanjem od 1 inča	Težina	od 30 do 136 kg s povećanjem od 1 kg / od 66 do 300 lb s povećanjem od 1 lb	Duljina koraka	30 do 120 cm s povećanjem od 1 cm / od 12" do 48" s povećanjem od 1 inča		
Vrijeme	od 0:00 do 23:59										
Visina	100 do 199 cm s povećanjem od 1 cm / od 3'4" do 6'6" s povećanjem od 1 inča										
Težina	od 30 do 136 kg s povećanjem od 1 kg / od 66 do 300 lb s povećanjem od 1 lb										
Duljina koraka	30 do 120 cm s povećanjem od 1 cm / od 12" do 48" s povećanjem od 1 inča										
<b>Radna temperatura</b>	od -10°C do +40°C (OD 14°F do 104°F)										
<b>Vlažnost</b>	30 do 85 % relativne vlažnosti										
<b>Vanjske dimenzije</b>	42,0 (Š) × 57,0 (V) × 13,0 (D) mm										
<b>Težina</b>	Približno 23 g (zajedno s baterijom)										
<b>Sadržaj</b>	Brojač koraka, litijska baterija od 3 V tipa CR2032, kopča, vrpca i priručnik s uputama										

Ovi tehnički podatci podložni su promjenama bez prethodne najave.

\* Produljeni vijek trajanja baterije na temelju OMRON testiranja.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. daje jamstvo za ovaj proizvod u trajanju od 2 godine nakon datuma kupnje. Jamstvo ne obuhvaća bateriju, kopču, vrpcu, ambalažu i/ili oštećenja bilo koje vrste izazvana nepravilnim rukovanjem (kao što je pad ili pogrešna uporaba) od korisnika. Reklamirani proizvodi bit će zamijenjeni samo ako se uz njih priloži originalni račun / dokaz o kupnji.

Uređaj nemojte rastavljati ni izvoditi izmjene na njemu. Izmjene na uređaju koje nije odobrio OMRON HEALTHCARE mogu poništiti jamstvo za proizvod.



Ovim OMRON HEALTHCARE Co, Ltd izjavljuje da je ovaj Walking style IV sukladan s osnovnim zahtjevima i drugim relevantnim odredbama Direktiva 2004/108/EZ (EMC) i 2011/65/EZ (RoHS).

#### **EZ direktiva o zbrinjavanju baterija 2006/66/EZ**



Baterije nisu dio komunalnog kućanskog otpada. Baterije morate odložiti na vaše lokalno mjesto za prikupljanje ili na mjesto gdje se baterije takve vrste prodaju.

#### **EZ direktiva o zbrinjavanju električnih i elektroničkih uređaja 2012/19/EZ**



S ovim proizvodom ne smije se postupati kao s komunalnim kućanskim otpadom i mora se vratiti na mjesto za prikupljanje i recikliranje električnih te elektroničkih uređaja. Više pojedinosti možete doznati u svojoj općini, službama za zbrinjavanje otpada u vašoj općini ili u trgovini u kojoj ste kupili proizvod.

HR

<b>Proizvođač</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
<b>Predstavništvo u Europskoj uniji</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Proizvodni pogon</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
<b>Podružnice</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, NJEMAČKA <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, FRANCUSKA <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

HR

Proizvedeno u Kini  
3733819-7A