



# Walking style IV

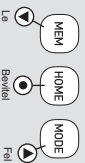
## Lépésszámláló használati útmutató

HU

# All for Healthcare

## BEÁLLÍTÁS

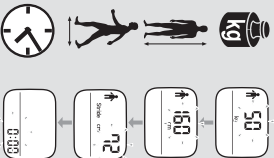
(Lásd a 8. oldalt)



font ↔ kg

láb/hüvelyk ↔ cm

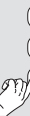
mérföld ↔ km



## MÁI MÉRÉSEK ÜZEMMÓD

(Lásd a 13. oldalt)

Kiválasztás



Lépések



Távolság



Kalória



Aerobik  
lépések

## AKTIVITÁS KIJELEZŐ ÜZEMMÓD

(Lásd a 12. és 14. oldalt)

Indítás



Nyomja meg  
2 másodpercre.



Kiválasztás



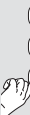
Allij

Nyomja meg  
2 másodpercre.

## MEMÓRIA

(Lásd a 15. oldalt)

Kiválasztás



Nyomja  
meg a(z)



## TARTALOM

Bevezetés .....	4
Biztonságra vonatkozó megjegyzések .....	5
Ismerje meg a készüléket .....	6
Aktiválás és kezdeti beállítás .....	8
A készülék rögzítése.....	10
A készülék használata .....	11
Memória funkció .....	15
Minden beállítás törlése .....	16
Elemek élettartama és cseréje .....	17
Karbantartás és tárolás.....	18
Hibaelhárítás.....	19
Műszaki adatok .....	20

HU

## BEVEZETÉS

Kedves vásárlónk!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt az OMRON lépésszámlálót. Az új Walking style IV pontosan fogja mérni fizikai aktivitását és ezzel támogatja fogyókúráját vagy segít elérni napi sétatervét.

Ez a lépésszámláló akkor is képes számlálni a lépéseket, amikor egy táskában vagy zsebben tartja, de a nyakában is hordhatja, így Ön dönti el, melyik a kényelmesebb. Használja minden nap és ellenőrizze könnyedén egészségét.

### ■ Az OMRON Walking style IV jellemzői

#### **Aerobic lépések (élénk séta)**

Az aerobic lépések olyan fizikai gyakorlatok, melyek segítenek megőrizni egészségét. Az aerobic lépések elkülönülten kerülnek számlálásra, ha percenként 60 lépésnél többet tesz meg és 10 percnél többet mozog folyamatosan. Ha a pihenés 1 percnél kevesebb egy legalább 10 perces folyamatos élénk gyaloglás után, akkor ezek a lépések a „folyamatos gyaloglás” részeként kerülnek számlálásra.

#### **Elégetett kalória**

A készülék méri sétája intenzitását és kiszámolja a kalóriák mennyiségét.

#### **Aktivitás üzemmód**

Tárolja a mért értékeket\*, melyek egy megadott időszakra vonatkoznak. Ezek a mért értékek különböznek a naponta eltárolt mért értékektől.


\* Lépések száma/Távolság/Elégetett kalória/Aerobic lépések

#### **🚶 szimbólum 10 000 lépésnél**

A 🚶 szimbólum akkor jelenik meg, ha egy nap alatt 10 000 lépést tett meg (nem fog megjelenni az Aktivitás üzemmód kijelzőjén és az Aktivitás üzemmód memória kijelzőjén).

## BIZTONSÁGRA VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Az alkalmazott szimbólumokat és magyarázatukat lásd alább:

 **Vigyázat!** A nem megfelelő használat személyi sérüléshez vagy a készülék károsodásához vezethet.

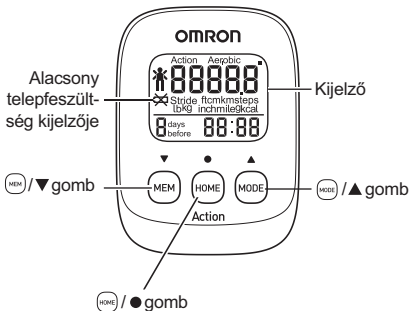
 **Vigyázat!**

- Egy testsúlycsökkentő program vagy gyakorlat előtt kérje ki orvosa vagy egészségügyi tanácsadója véleményét.
- A készüléket tartsa kisgyerekek számára nem hozzáférhető helyen.
- Mindig tartson pihenőt, ha fáradt, vagy ha a gyakorlat közben fájdalmi vannak. Ha a fájdalom vagy a diszkomfortérzet nem múlik el, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és keressen fel egy orvost.
- Ha egy gyermek lenyelné a készülék bármelyik kisebb alkatrészét, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne lóbálja a készüléket a szíjánál fogva. A készülék lóbálása a szíjánál fogva balesetet okozhat.
- Ne helyezze a főegységet rövidnadrágjának vagy melegítőjének hátulso zsebébe. Megsérülhet, ha leül, és a készülék még a zsebében van.
- Ügyeljen arra, hogy az elemeket a polaritásuknak megfelelően helyezze be.
- Mindig az előírásoknak megfelelő elemet használja.
- A lemerült elemeket haladéktalanul cserélje ki újakra.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha hosszabb ideig (kb. 3 hónapig vagy tovább) nem használja.
- Ne merítse a készüléket vagy alkatrészeit vízbe. A készülék nem vízálló.

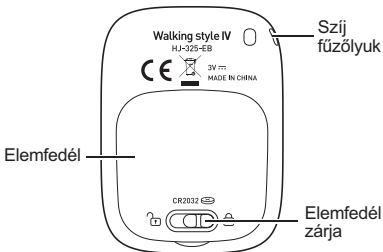
HU

# ISMERJE MEG A KÉSZÜLÉKET

## ■ Főegység



## ■ A főegység hátoldala

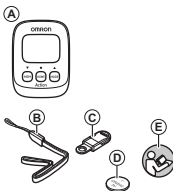


HU

## ■ Alkatrészek

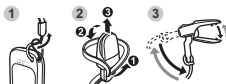
- A Főegység      B Szíj  
C Csíptető      D Elem\*  
E Használati útmutató

\* Már van elem a készülékben.



## ■ A szíj és a csíptető összeszerelése

- 1 Helyezze fel a szíjat az egységre.
- 2 Illessze a csíptetőt a szíjra.
- 3 Nyissa ki és zárja be a csíptetőt.



**Megjegyzés:** Nyomja meg a csíptetőt a készülék eltávolításához.

Az anyagtól függően, ha a csíptetőt durván távolítja el a ruhájáról, akkor az megsérülhet vagy kiszakadhat tőle.

HU

## AKTIVÁLÁS ÉS KEZDETI BEÁLLÍTÁS

Amikor a készüléket az első alkalommal használja, kövesse a lenti lépéseket. Nyomja meg 2 másodpercre valamelyik gombot. A következők megjelenítése után az „lb” és a „kg” kezd villogni a kijelzőn.



### A. A mértékegység beállítása:

#### Súly, Magasság/Lépéshossz, Távolság.

(lb↔kg, feet/inch↔cm, mile↔km)

#### 1 A súly mértékegység beállítása.

(1) Nyomja meg a ▼ vagy ▲ gombokat a kívánt beállítási érték kiválasztásához.

(2) Nyomja meg a ● gombot a beállítás jóváhagyásához.

#### 2 Ismételje meg az (1)–(2) lépéseket a magasság/lépéshossz mértékegységének a beállításához.

#### 3 Ismételje meg az (1)–(2) lépéseket a távolság mértékegységének a beállításához.

A beállításra vonatkozó részletekért lásd a „MŰSZAKI ADATOK” fejezetet a 20. oldalon.

### B. A Súly, Magasság, Lépéshossz és Idő beállítása.

#### 1 A testsúly beállítása.

(1) Nyomja meg a ▼ vagy ▲ gombokat a kívánt beállítási érték kiválasztásához.

- Nyomja meg a ▲ (▼) gombot az előrelépéshez (visszalépéshez).

- Tartsa ▲ (▼) lenyomva, ha gyorsan akar előre (visszafelé) haladni.

(2) Nyomja meg a ● gombot a beállítás jóváhagyásához.

#### 2 Ismételje meg az (1)–(2) lépéseket a magasság beállításához.

#### 3 Ismételje meg az (1)–(2) lépéseket a lépéshossz beállításához.

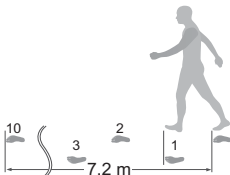
#### 4 Ismételje meg az (1)–(2) lépéseket az idő beállításához.

Ezzel a beállítás kész.



## Megjegyzések:

- Ha több mint 5 percig nem történik beállítás, akkor a kijelző a gyári beállításra áll vissza.
- A lépéshossz kezdeti villogó értéke egy becsült érték az ön magassága alapján.  
Állítsa be a séta típusának és fizikumának függvényében a tényleges lépéshosszt.
- Ha az átlagos lépéshosszt pontosan kívánja meghatározni, akkor mérje le a tíz lépése során megtett távolságot, és ossza el az értéket lépéseinek számával (pl. 7,2 méter osztva 10 lépéssel az 72 cm).



### ■ A beállítások pontosítása

- 1 Nyomja le egyszerre a ▼ és ▲ gombot és tartsa lenyomva őket.  
Az „lb” és a „kg” jelzés kezd villogni a kijelzőn.



Nyomja meg  
2 másodpercre.



- 2 Kövesse a folyamat lépéseit az „AKTIVÁLÁS ÉS KEZDETI BEÁLLÍTÁS” táblázatban az A. A mértékegység beállítása résztől a 8. oldalon.

## Megjegyzések:

- Ezzel nem törli ki a készülékben tárolt mérési adatokat, és az esetlegesen ma tárolt adatokat sem.
- Ha több mint 5 percig nem történik beállítás, akkor a kijelző a jelenlegi lépésszám kijelzésére áll vissza.

## A KÉSZÜLÉK RÖGZÍTÉSE

Azt ajánljuk, hogy tegye a zsebébe vagy a táskájába, vagy akassza a nyakába.

A készülék véletlen leejtésének megelőzéséhez és annak elkerülése érdekében, hogy a készülék ne kerülhessen a szennyes tartóba a ruhával együtt, használja a csíptetőt és a szíjat.

### Zseb

- 1 A készüléket a mellső- vagy nadrágzsebébe helyezze.
- 2 Csíptesse a szíjat a zseb peremére.

**Megjegyzés:** Ne helyezze a fegyvényt rövidnadrágjának vagy melegítőjének hátulso zsebébe.



### Táska

Helyezze a készüléket a táskájába.

#### Megjegyzések:

- Győződjön meg arról, hogy a táskát szorosan tudja tartani.
- Ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően rögzítve van-e a táskához.
- Csíptesse a szíjat a táska peremére.



### Nyak

Rögzítse a készüléket egy kereskedelembe kapható láncra, pántra vagy kulcstartóra, és helyezze a nyakába.

**Megjegyzés:** Nyakszíjat nem mellékeltünk.



## A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA

- **Olyan esetek, amikor a készülék nem képes pontosan számolni a lépéseit**

### Szabálytalan mozgás

- Amikor a készülék egy szabálytalan mozgású táskába került.
- Amikor a készülék lelóg a derekáról vagy a táskájáról.



### Nem szabályos sétálási ritmus

- Ha csoszog vagy szandált visel, stb.
- Amikor nem tud állandó ritmusban sétálni egy zsúfolt területen.

### Jelentős függőleges mozgás vagy vibráció

- Amikor feláll és/vagy leül.
- Amikor sportol a sétáláson túl.
- Amikor egy lépcsőn vagy meredek lejtőn megy fel vagy le.
- Amikor vertikális vagy horizontális vibráció van jelen egy mozgó járművön, mint pl. kerékpáron, autóban, vonaton vagy buszon.



### Amikor nagyon lassan sétál

#### ■ A séta elkezdése

A séta után nyomja meg a ▲ gombot az adat leolvasásához (lásd a „A jelenlegi kijelző ellenőrzése” részt a 13. oldalon).

#### Megjegyzések:


- Annak érdekében, hogy olyan lépések ne kerüljenek számlálásra, melyek nem tartoznak közvetlenül a sétahoz, a lépésszámláló a séta első 4 másodperce alatt tett lépéseket nem számlálja. Ha 4 másodpercnél tovább sétál, akkor a lépésszámláló kijelzi az első 4 másodperc alatt megtett lépéseinek számát és folytatja a számlálást.
- A készülék visszaáll „0”-ra minden nap éjfélkor (0:00).

## ■ Aktivitás üzemmód

Az Aktivitás üzemmódban a készülék külön tárolja a mért értékeket, melyek egy bizonyos sétálási időszakra vonatkoznak.

**Megjegyzés:** Aktivitás üzemmódban a jelenlegi kijelző vagy a memória funkció nem érhető el.

1 Nyomja meg a ● gombot két másodpercig.

 Aktivitás üzemmódban rotálni fog.



2 Kezdje meg a sétálást.

A kijelző váltani a fog a ▲ minden egyes lenyomása után és megjeleníti a lépésszámot, a távolságot, az elégetett kalóriát és az aerobic (élénk) lépéseket, ebben a sorrendben.

3 Nyomja meg az ● gombot két másodpercig bármelyik kijelző esetében az Aktivitás üzemmód befejezéséhez.

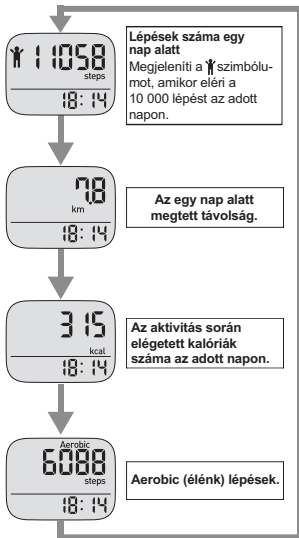
Nyomja meg a ▼ gombot a mért értékek megtekintéséhez az Aktivitás üzemmódból való kilépés után (lásd a „MEMÓRIA FUNKCIÓ” részt a 15. oldalon).

### **Megjegyzések:**

- Aktivitás üzemmódban csak egy mérésorozat tárolható.
- Ha nem kapcsolja ki az Aktivitás üzemmódot 24 órán keresztül, a készülék visszaáll normál üzemmódra.

## A jelenlegi kijelző ellenőrzése

Nyomja meg a ▲ gombot a kijelző megváltoztatásához.



HU

### ■ Energiatakarékos funkció

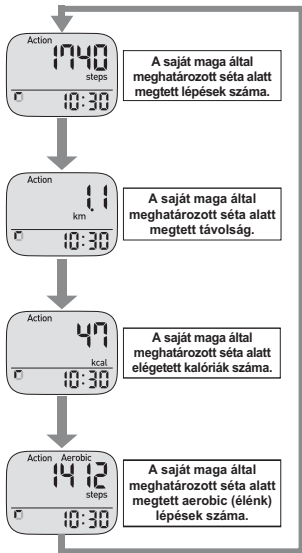
Energiatakarékosság miatt a készülék kikapcsol, ha több mint 5 perce nem nyomtak meg egy gombot sem.

A készülék azonban továbbra is rögzíti a lépéseit.

Nyomjon meg egy tetszőleges gombot a kijelző újbóli bekapcsolásához.

## A kijelző megtekintése Aktivitás üzemmódban

Nyomja meg a ▲ gombot a kijelző megváltoztatásához.



HU

## MEMÓRIA FUNKCIÓ

A napi mérési eredmények (lépések, lesétált távolság, elégetett kalória és aerobic lépések) automatikusan tárolódnak a memóriában és a készülék visszaáll 0-ra minden nap éjfélkor (0:00).

### ■ Az adatok megtekintése

- 1 Nyomja meg a ▲ gombot a látni kívánt kijelzőtípus megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a ▼ gombot a korábbi mérési eredmények megtekintéséhez.

A kijelző a ▼ gomb minden egyes megnyomásával megváltozik a lent bemutatott módon.

- Tartsa lenyomva a ▼ gombot és a kijelző automatikusan változik, ha pedig a megfelelő megjelent, engedje el.
- Nyomja meg a ● gombot a jelenlegi kijelzőhöz való visszatéréshez.



### Megjegyzések:

- A memória funkciót Aktivitás üzemmódban nem tudja használni (lásd az „Aktivitás üzemmód” részt a 12. oldalon).
- Ha több mint 1 percig nem nyomnak meg egy gombot sem, a kijelző visszaáll a jelenlegire.

## MINDEN BEÁLLÍTÁS TÖRLÉSE

Ha törölni kívánja az összes beállított értéket és a mérési eredményeket (a korábbi mérési eredményeket), tegye a következőket.

- 1 Nyomja le egyszerre a ▼ és ▲ gombot és tartsa lenyomva őket.

Az „lb” és a „kg” jelzés kezd villogni a kijelzőn.

- 2 Nyomja le ismét egyszerre a ▼ és ▲ gombot és tartsa lenyomva őket.

A „Clr” megjelenítése után az „lb” és a „kg” kezd villogni a kijelzőn.



### Megjegyzések:

- A készülék használatának folytatásához állítsa alaphelyzetbe a testsúly, magasság, lépéshossz és idő beállításokat (lásd a „AKTIVÁLÁS ÉS KEZDETI BEÁLLÍTÁS” részt az A. A mértékegység beállítása bekezdéstől a 8. oldalon).
- Ha több mint 5 percig nem történik beállítás, akkor a készülék a gyári beállításra áll vissza.



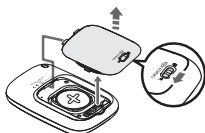
## ELEMEK ÉLETTARTAMA ÉS CSERÉJE

Ha a  szimbólum megjelenik vagy villog a kijelzőn, helyezzen be egy új (CR2032) elemet.

**Megjegyzés:** A mellékelt elem csak a készülék kipróbálására való. Ez az elem 6 hónapnál hamarabb is lemerülhet.

### ■ Az elem cseréje

- 1 Fordítsa el balra a gombot a készülék hátoldalán és távolítsa el az elemfedelelet a nyíl irányába húzva.

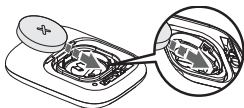


- 2 Távolítsa el az elemet egy vékony, erős pálcikával, ami nem könnyen törik el.

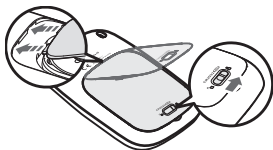


**Megjegyzés:** Ne használjon fém csipeszt vagy csavarhúzó!

- 3 Az elemet (CR2032) a pozitív (+) oldalával felfelé helyezze be.



- 4 Helyez vissza az elemfedelelet oly módon, hogy először helyére illeszti a reteszeket, majd elforgatja a jobbra a gombot és lezárja az elemfedelelet.



HU

## KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

### Karbantartás

Mindig tartsa tisztán a készüléket.

Száraz, puha ruhával tisztítsa a készüléket.

Makacsabb szennyeződés eltávolításához nedvesítse meg a ruhát vízzel vagy enyhe tisztítószerrel. Ezután törölje szárazra.

### Karbantartási és tárolási útmutató

Ne használjon illékony folyadékokat, mint a benzin vagy a hígító a készülék tisztításához.


Kérjük, tartsa be a tárolási körülményekre vonatkozó szabályokat.

- Ne tegye ki a készüléket erős ütéseknek, vibrációnak, ne ejtse le, ne lépjen rá.
- Ne merítse a készüléket vagy alkatrészeit vízbe. A készülék nem vízálló. Ne mossa és ne nyúljon hozzá nedves kézzel. Ügyeljen, hogy ne kerüljön víz a készülék belsejébe.
- Ne tegye ki a készüléket extrém hőmérsékletnek, nedvességnek, párának vagy közvetlen napsütésnek.
- Ne tárolja olyan helyen a készüléket, ahol vegyi vagy maró anyagok kipárolgásának van kitéve.

A készüléket mindig kisgyerekek számára nem hozzáférhető helyen tartsa.

Vegye ki az elemeket, ha a készüléket hosszú ideig (legalább 3 hónapig) nem használja.

## HIBAEELHÁRÍTÁS

Jelenség	Ok	Javítás
 villog vagy folyamatosan megjelenik.	Az elem gyenge, vagy teljesen lemerült.	Helyezzen be egy új 3 V-os CR2032 típusú lítium elemet (lásd a 17. oldalt).
Semmi sincs a kijelzőn.	Az elemek polaritása (+ és -) nem megfelelő.	A megfelelő irányban helyezze be az elemet (lásd a 17. oldalt).
	Az elem gyenge, vagy teljesen lemerült.	Helyezzen be egy új 3 V-os CR2032 típusú lítium elemet (lásd a 17. oldalt).
	Az energia-megtakarító funkció aktív.	Nyomja meg a ▼, ▲ vagy ● gombot (lásd a 13. oldalt).
A megjelenített értékek helytelenek.	A készülék helytelenül lett rögzítve.	Kövesse az utasításokat (lásd a 10. oldalt).
	Egyenetlen sebességgel gyalogol.	Kövesse az utasításokat (lásd a 11. oldalt).
	A beállítások rosszak.	Változtassa meg a beállításokat (lásd az 9. oldalt).
A kijelző szokatlan vagy a gombok nem működnek megfelelően.		Távolítsa el az elemet, majd helyezze be újra (lásd a 17. oldalt).

**Megjegyzés:** Ha hibás működést tapasztal és javíttatnia kell a készüléket, akkor az összes beállítás és mért adat törlésre kerül. Azt tanácsoljuk, hogy rögzítse a mérések eredményeit.

## MŰSZAKI ADATOK

<b>Termékleírás</b>	OMRON lépésszámláló	
<b>Modell</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
<b>Áramellátás</b>	3V-os lítium elem, CR2032-es típus	
<b>Elemek</b>	Kb. 6 hónap*	
<b>élettartama</b>	(napi 14 óra használat mellett)	
	<b>Megjegyzés:</b> A mellékelt elem csak próbahasználatra szolgál. Ez az elem 6 hónapnál hamarabb is lemerülhet.	
<b>Méréstartomány</b>	Lépésszám:	0–99 999 lépés
	Kalória	0–59 999 kcal
	Aerobic lépések:	0–99 999 lépés
	Lesétált távolság	0,0–999,9 km / 0,0–621,3 mérföld
	Idő:	0:00–23:59
<b>Beállítási tartomány</b>	Idő	0:00–23:59
	Magasság:	100–199 cm, 1 cm-es lépésekben / 3' 4"–6' 6" 1 hüvelykes lépésekben
	Súly:	30–136 cm, 1 kg-os lépésekben / 66–300 font 1 fontos lépésekben
	Lépéshossz:	30–120 cm, 1 cm-es lépésekben / 12–48 hüvelyk 1 hüvelykes lépésekben
<b>Működési hőmérséklet</b>	-10°C–+40°C (14°F–104°F)	
<b>Páratartalom</b>	30–85% relatív páratartalom	
<b>Külső méretek</b>	42,0 (szélesség)×57,0 (magasság)× 13,0 (mélység) mm	
<b>Súly</b>	Körülbelül 23 g (elemmel együtt)	
<b>Doboz tartalma</b>	Lépésszámláló, 3V-os CR2032 típusú lítium elem, csiptető, szij és használati útmutató	

HU

A műszaki adatok előzetes bejelentés nélkül változhatnak.

\* Az új elemek élettartama az OMRON tesztjén alapszik.

Az OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. kétéves garanciát nyújt a készülékre a vásárlás napjától.

A garancia nem vonatkozik az elemre, csipeszre, szíjra, a csomagolásra és/vagy a készülék helytelen használatából adódó károkra (pl. leejtés, vagy helytelen fizikai használat).

A garanciára jogot formáló felhasználó terméke csak akkor kerül cserére, ha a hibás készülék az eredeti számlával / vásárlási bizonylattal együtt kerül visszaszállításra.

Ne szerelje szét és ne módosítsa a készüléket. Az OMRON HEALTHCARE által jóvá nem hagyott változtatások vagy módosítások a garancia elvesztésével járnak.



Az OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., kijelenti, hogy ez a Walking style IV készülék megfelel a 2004/108/EK (EMC) és 2011/65/EU (RoHS) számú irányelvek alapvető követelményeinek és előírásainak.

#### **Az elemek elhelyezésére vonatkozó 2006/66/EK számú EK irányelv**



Az elemeket nem dobja ki a szokásos háztartási hulladékkal együtt. Az elemeket a helyi önkormányzat hulladékgyűjtő telepeire vagy a hasonló típusú elemeket árusító üzletekbe kell eljuttatnia.

#### **Az elektromos és elektronikai eszközök elhelyezésére vonatkozó 2012/19/EU számú EK irányelv**



Ezt a terméket ne a szokásos háztartási hulladékkal együtt kezelje, hanem az elektronikai és elektromos eszközök speciális gyűjtőhelyén helyezze el. További információkat az önkormányzattól, az önkormányzat hulladékkezelési részlegétől, vagy a terméket forgalmazó kereskedőtől kaphat.

HU

<b>Gyártó</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPÁN
<b>EU-képviselő</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDIA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Termékképviselő</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kína
<b>Leányvállalatok</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, NÉMETORSZÁG <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, FRANCIAORSZÁG <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

HU

Származási ország: Kína  
3733819-7A