



Walking style IV

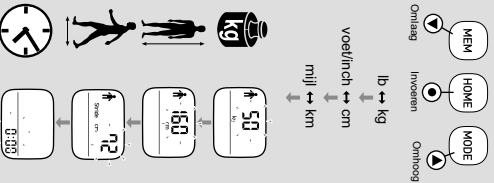
Gebruiksaanwijzing stappenteller

NL

All for Healthcare

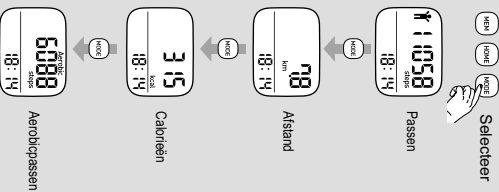
INSTELLEN

(Raadpleeg pagina 8)



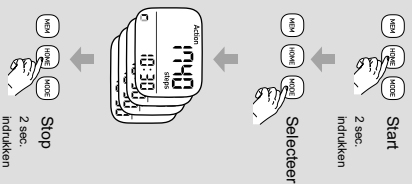
MODUS RESULTATEN VAN VANDAAG

(Raadpleeg pagina 13)



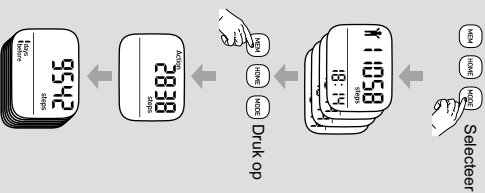
MODUS ACTIEDISPLAY

(Raadpleeg pagina's 12 en 14)



GEHEUGEN

(Raadpleeg pagina 15)



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Opmerkingen met betrekking tot de veiligheid.....	5
Onderdelen van het apparaat	6
Activering en eerste instelling	8
Het apparaat bevestigen.....	10
Het apparaat gebruiken	11
Geheugenfunctie	15
Alle instellingen verwijderen	16
Levensduur en vervangen van batterij.....	17
Onderhoud en opslag	18
Problemen oplossen	19
Technische gegevens.....	20

INLEIDING

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aanschaf van deze stappenteller van OMRON. De nieuwe Walking style IV meet nauwkeurig uw fysieke activiteit en ondersteunt u bij uw dieet of motiveert u bij het bereiken van uw dagelijkse loop doel.

U kunt deze stappenteller naar wens in uw jas- of broekzak of tas dragen of om uw nek hangen. Dagelijks gebruik biedt u een eenvoudige manier om uw gezondheid te volgen.

■ Functies van de OMRON Walking style IV

Aerobicpassen (energiek lopen)

Aerobicpassen vormen de lichaamsbeweging die ons gezond houdt. Aerobicpassen worden afzonderlijk geteld als u met meer dan 60 passen per minuut en meer dan 10 minuten aan een stuk loopt. Als u na een ononderbroken wandeling van meer dan 10 minuten een pauze neemt van minder dan 1 minuut, wordt deze beschouwd als onderdeel van een "ononderbroken wandeling".

Verbrande calorieën


De intensiteit van de wandeling wordt gemeten en de hoeveelheid verbrande calorieën wordt berekend.

Actiemodus

Hier worden de meetwaarden* voor een opgegeven periode of sessie opgeslagen. Deze meetwaarden staan los van de meetwaarden die voor elke dag worden opgeslagen.


* Aantal passen/afstand/verbrande calorieën/aerobicpassen

Symbool bij 10.000 passen

Het  symbool wordt weergegeven als u 10.000 passen hebt gedaan binnen een dag (wordt niet weergegeven op de display voor de actiemodus en op de display voor het actiemodusgeheugen).

OPMERKINGEN MET BETREKKING TOT DE VEILIGHEID

Gebruikte symbolen en definities:

 **Let op:** verkeerd gebruik kan letsel of schade aan eigendommen tot gevolg hebben.

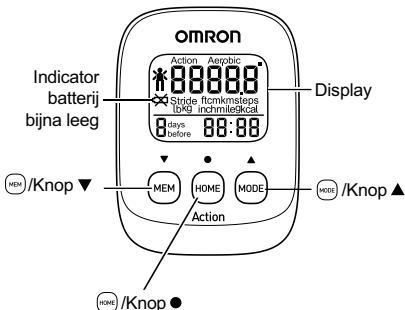
 **Let op:**

- Raadpleeg een arts of zorgaanbieder voordat u begint aan een afslank- of trainingsprogramma.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kleine kinderen.
- Neem altijd een pauze als u vermoeid bent of pijn voelt tijdens het trainen. Als de pijn of het ongemak aanhoudt, moet u onmiddellijk stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een klein kind een klein onderdeel inslikt.
- Slinger niet met het apparaat. Slingeren met het apparaat terwijl u het koord vasthoudt kan letsel veroorzaken.
- Draag het apparaat niet in de achterzak van uw broek. Het apparaat kan beschadigd raken als u gaat zitten met het apparaat in uw achterzak.
- Plaats de batterij niet met de polen in de verkeerde richting.
- Gebruik altijd het aangegeven type batterij.
- Vervang een lege batterij onmiddellijk door een nieuwe batterij.
- Verwijder de batterij uit het apparaat wanneer u het gedurende langere tijd niet zult gebruiken (ongeveer 3 maanden of langer).
- Dompel het apparaat en de componenten niet onder in water. Het apparaat is niet waterbestendig.

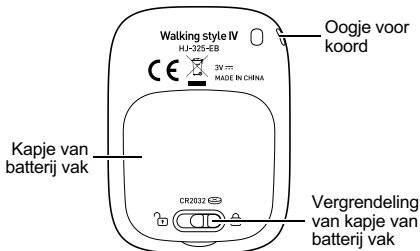
NL

ONDERDELEN VAN HET APPARAAT

■ Hoofdeenheid



■ Achterzijde van hoofdeenheid

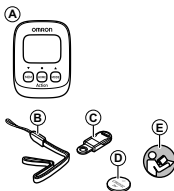


NL

■ Onderdelen

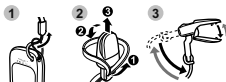
- A** Hoofdeenheid **B** Koord
C Clip **D** Batterij*
E Gebruiksaanwijzing

* De batterij is al in het apparaat geplaatst.



■ Het koord en de clip aanbrengen

- 1 Maak het koord vast aan het apparaat.
- 2 Maak de clip vast aan het koord.
- 3 Open en sluit de clip.



Opmerking: Druk de clip open om het apparaat los te maken.

Afhankelijk van het materiaal kan de clip schade of krassen veroorzaken op uw kleding als de clip te ruw wordt bevestigd of verwijderd.

ACTIVERING EN EERSTE INSTELLING

Wanneer u het apparaat voor het eerst gebruikt, volgt u de onderstaande stappen.

Druk gedurende 2 seconden op een knop.

Na de volgende display knipperen "lb" en "kg" op de display.



A. Instelling van de meeteenheid:

Gewicht, Lengte/Paslengte, Afstand.

(lb↔kg, voet/inch↔cm, mijl↔km)

1 De gewichtseenheid instellen.

(1) Druk op ▼ of ▲ om de gewenste waarde voor een instelling te selecteren.

(2) Druk op ● om de instelling te bevestigen.

2 Herhaal stappen (1) en (2) om de eenheid voor de lengte/paslengte in te stellen.

3 Herhaal stappen (1) en (2) om de eenheid voor de afstand in te stellen.

Raadpleeg "TECHNISCHE GEGEVENS" op pagina 20 voor meer informatie over het instelbereik.

B. Het gewicht, de lengte, de paslengte en de tijd instellen.

1 Het gewicht instellen.

(1) Druk op ▼ of ▲ om de gewenste waarde voor een instelling te selecteren.

- Druk op ▲ (▼) om de waarde te verhogen (verlagen).
- Houd ▲ (▼) ingedrukt om de waarde snel te verhogen (verlagen).

(2) Druk op ● om de instelling te bevestigen.

2 Herhaal stap (1) en (2) om de lengte in te stellen.

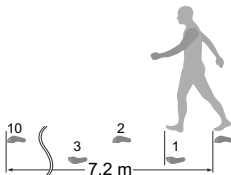
3 Herhaal stap (1) en (2) om de paslengte in te stellen.

4 Herhaal stap (1) en (2) om de tijd in te stellen.

Hiermee zijn alle instellingen voltooid.

Opmerkingen:

- Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert, keert de weergave terug naar de fabrieksinstelling.
- De beginwaarde voor de paslengte die op de weergave knippert, is een geschatte paslengte die is berekend op basis van de ingestelde lengte.
Stel de werkelijke paslengte in op basis van het type wandeling dat u maakt en uw eigen lichaamsbouw.
- U berekent de juiste gemiddelde paslengte door de afstand die u in tien passen loopt te delen door het aantal passen (bijvoorbeeld: 7,2 meter gedeeld door 10 passen = 72 cm).



■ Instelling aanpassen

- 1 Druk tegelijkertijd op ▼ en ▲, en houd deze ingedrukt. De aanduiding "lb" of "kg" knippert op de display.

NL



- 2 Volg de procedure in "ACTIVERING EN EERSTE INSTELLING" vanaf A. Instelling van de meeteenheid op pagina 8.

Opmerkingen:

- Hiermee blijven opgeslagen meetwaarden op het apparaat behouden, inclusief alle meetwaarden van vandaag.
- Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert, keert de display terug naar de display voor het huidig aantal passen.

HET APPARAAT BEVESTIGEN

We raden u aan de stappenteller in uw jas- of broekzak of tas te dragen of om uw nek te hangen.

We raden u aan het meegeleverde koord en de clip te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat per ongeluk valt en om het apparaat beter te laten opvallen tussen het wasgoed.

Jas- of broekzak

- 1 Plaats het apparaat in uw jas- of broekzak.
- 2 Maak het koord vast aan de rand van uw jas- of broekzak.



Opmerking: Draag het apparaat niet in de achterzak van uw broek.

Tas

Plaats het apparaat in uw tas.

Opmerkingen:

- Zorg dat u de tas stevig kunt vasthouden.
- Zorg dat het apparaat goed is bevestigd aan uw tas.
- Maak het koord vast aan de rand van de tas.



Nek

Maak een degelijk touw, koord of sleutelsnoer vast aan het apparaat en hang het om uw nek.

Opmerking: Een nek koord wordt niet meegeleverd.



HET APPARAAT GEBRUIKEN

- **Gevallen waarin passen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld**

Onregelmatige beweging

- Wanneer het apparaat in een tas zit die onregelmatig beweegt.
- Wanneer het apparaat langs uw middel of uit een tas hangt.



Ongelijkmatig looptempo

- Wanneer u bijvoorbeeld schuifelt, slentert of sandalen draagt.
- Wanneer u niet in een gelijkmatig tempo kunt lopen in een druk gebied.

Overmatige verticale bewegingen of trillingen

- Bij het opstaan en/of gaan zitten.
- Bij andere sporten dan lopen.
- Bij het trappenlopen of op een steile helling.
- Bij verticale of horizontale trillingen in een bewegend voertuig zoals op de fiets of in de auto, trein of bus.



Wanneer u erg langzaam loopt

■ **Beginnen met lopen**

Als u klaar bent met lopen, drukt u op ▲ om de gegevens te lezen (raadpleeg “Huidige display bekijken” op pagina 13).

Opmerkingen:

- Om te voorkomen dat er passen worden geteld die u niet echt zet, geeft het apparaat de eerste 4 seconden dat u loopt geen aantal passen weer. Als u langer dan 4 seconden blijft lopen, wordt het aantal passen weergegeven dat in de eerste 4 seconden is gezet en gaat het apparaat vervolgens door met tellen.
- Elke dag om middernacht (0:00) wordt het apparaat teruggezet op “0”.

■ Actiemodus

In de actiemodus worden de meetwaarden voor een opgegeven loopperiode of -sessie opgeslagen.

Opmerking: U kunt de huidige weergave of geheugenfunctie niet bekijken wanneer u de actiemodus gebruikt.

1 Druk gedurende twee seconden op ●.

☐ draait tijdens gebruik van de actiemodus.



2 Begin te lopen.

De weergave wisselt met elke druk op ▲ tussen het aantal passen, de afstand, de hoeveelheid verbrande calorieën en het aantal aerobicpassen, in deze volgorde.

3 Druk vanuit een willekeurige weergave gedurende twee seconden op ● om de actiemodus te beëindigen.

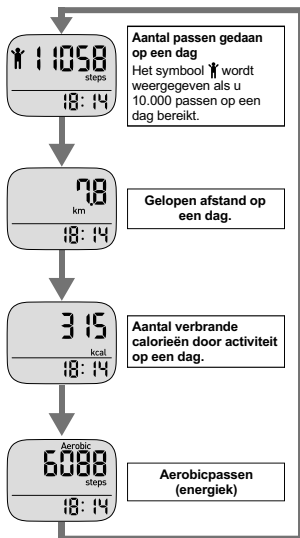
Druk op ▼ om de meetresultaten te bekijken nadat de actiemodus is beëindigd (raadpleeg "GEHEUGEN-FUNCTIE" op pagina 15).

Opmerkingen:

- Er kan slechts één sessie in het geheugen worden opgeslagen voor de actiemodus.
- Als u de actiemodus niet binnen 24 uur stopt, gaat het apparaat terug naar de normale modus.

Huidige display bekijken

Druk op ▲ om de display te wijzigen.



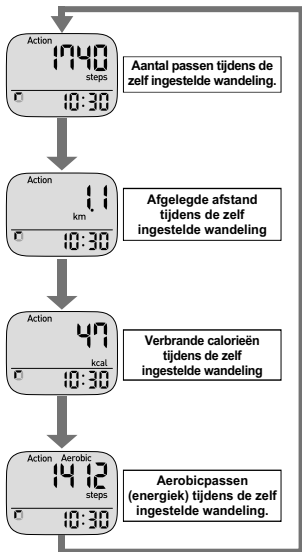
NL

■ Stroombesparingsfunctie

Als langer dan 5 minuten geen toets wordt ingedrukt, wordt de display van het apparaat uitgeschakeld. Het apparaat blijft echter wel het aantal passen bijhouden. Druk op een willekeurige knop om de display weer in te schakelen.

De display bekijken tijdens de actiemodus.

Druk op ▲ om de display te wijzigen.



NL

GEHEUGENFUNCTIE

De metingen voor elke dag (passen, gelopen afstand, verbrande calorieën en aerobicpassen) worden automatisch opgeslagen in het geheugen en elke dag om middernacht (0:00) teruggezet op 0.

■ Gegevens bekijken

- 1 Druk op ▲ om het type display te selecteren dat u wilt bekijken.
- 2 Druk op ▼ om de geschiedenis van de meetresultaten te bekijken.

De display wisselt met elke druk op ▼ zoals hieronder weergegeven.

- Houd ▼ ingedrukt om de display automatisch te wijzigen totdat de huidige display wordt getoond.
- Druk op ● om terug te keren naar de huidige display.



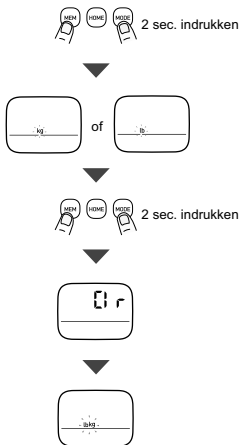
Opmerkingen:

- U kunt de geheugenfunctie niet gebruiken wanneer u de actiemodus gebruikt (raadpleeg "Actiemodus" op pagina 12).
- Als langer dan 1 minuut geen knop wordt ingedrukt, keert de display terug naar de huidige display.

ALLE INSTELLINGEN VERWIJDEREN

U kunt de volledige set met waarden en meetresultaten (meetresultaten uit het verleden) leegmaken door uw hoofdeenheid als volgt te initialiseren.

- 1 Druk tegelijkertijd op ▼ en ▲, en houd deze ingedrukt. De aanduiding "lb" of "kg" knippert op de display.
- 2 Druk tegelijkertijd op ▼ en ▲, en houd deze ingedrukt. Na de weergave van "Clr" knipperen "lb" en "kg" op de display.




NL

Opmerkingen:

- Als u wilt doorgaan met het gebruiken van het apparaat, stelt u het gewicht, de lengte, de paslengte en de tijd opnieuw in (raadpleeg "ACTIVERING EN EERSTE INSTELLING" vanaf A. De meeteenheid instellen op pagina 8).
- Als u langer dan 5 minuten geen instellingen uitvoert, keert de display terug naar de fabrieksinstelling.

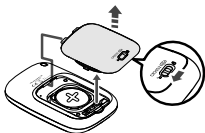
LEVENSDUUR EN VERVANGEN VAN BATTERIJ

Als het symbool  knippert of verschijnt op de display, moet u de batterij vervangen door een nieuwe batterij (CR2032).

Opmerking: De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 6 maanden leeg zijn.

■ Batterij vervangen

- 1 Draai de knop aan de achterzijde van het apparaat naar links, ontgrendel het kapje van het batterij vak en verwijder dit door het naar buiten te trekken in de richting van de pijl.

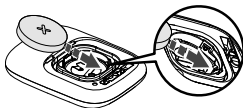


- 2 Verwijder de batterij met een dunne en stevige pen die niet snel breekt.

Opmerking: Gebruik hiervoor nooit een metalen pincet of een schroevendraaier.



- 3 Plaats de batterij (CR2032) met de positieve pool (+) naar boven.



- 4 Plaats het kapje van het batterij vak terug door eerst de vergrendeling naar binnen te schuiven en vervolgens de knop naar rechts te draaien en het kapje van het batterij vak te vergrendelen.



NL

ONDERHOUD EN OPSLAG

Onderhoud

Houd het apparaat altijd schoon.

Reinig het apparaat met een zachte, droge doek.

Hardnekkige vlekken kunt u verwijderen met een doek die is bevochtigd met water of een mild reinigingsmiddel. Veeg het apparaat vervolgens droog.

Voorzorgsmaatregelen bij onderhoud en opslag

Gebruik geen vluchtige vloeistoffen, zoals wasbenzine of thinner, om het apparaat te reinigen.


Neem de volgende voorwaarden met betrekking tot de opslag in acht.

- Stel het apparaat niet bloot aan sterke schokken of trillingen, laat het niet vallen en ga er niet op staan.
- Dompel het apparaat en de componenten niet onder in water.
Het apparaat is niet waterbestendig. U mag het apparaat niet wassen of met natte handen aanraken. Zorg dat er geen water in het apparaat komt.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, luchtvochtigheid, vocht of direct zonlicht.
- Bewaar het apparaat niet op plaatsen waar het blootstaat aan chemische of bijtende dampen.

Bewaar het apparaat altijd buiten het bereik van kleine kinderen.

Verwijder de batterij als u het apparaat gedurende langere tijd niet zult gebruiken (3 maanden of langer).

PROBLEMEN OPLOSSEN

Verschijnsel	Oorzaak	Oplossing
 Knippert of wordt continu weergegeven.	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg pagina 17).
Er wordt niets weergegeven.	De polen van de batterij (+ en -) zijn omgekeerd geplaatst.	Plaats de batterij in de juiste richting (raadpleeg pagina 17).
	Batterij is (bijna) leeg.	Plaats een nieuwe 3V-lithiumbatterij, type CR2032 (raadpleeg pagina 17).
	Stroombesparingsfunctie is actief.	Druk op ▼, ▲ of ● (raadpleeg pagina 13).
Weergegeven waarden zijn onjuist.	Het apparaat is niet correct bevestigd.	Volg de aanwijzingen (raadpleeg pagina 10).
	U loopt in een ongelijkmatig tempo.	Volg de aanwijzingen (raadpleeg pagina 11).
	Instellingen zijn verkeerd.	Wijzig de instellingen (raadpleeg pagina 9).
de weergave ziet er ongewoon uit of de toetsen werken niet normaal.		Verwijder de batterij en plaats deze vervolgens terug (raadpleeg pagina 17).

NL

Opmerking: Als een storing is opgetreden en het apparaat moet worden gerepareerd, worden alle instellingen en meetresultaten verwijderd. We raden u aan de meetresultaten vast te leggen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Product- beschrijving	OMRON stappenteller
Model	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)
Voeding	3V-lithiumbatterij, type CR2032
Levensduur batterij	Ongeveer 6 maanden* (bij een gebruik van 14 uur per dag). Opmerking: De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 6 maanden leeg zijn.
Meetbereik	Aantal passen 0 tot 99.999 passen Calorieën 0 tot 59.999 kcal Aerobicpassen 0 tot 99.999 passen Gelopen afstand 0,0 tot 999,9 km / 0,0 tot 621,3 mijl
Instelbereik	Tijd 0:00 tot 23:59 Tijd 0:00 tot 23:59 Lengte 100 tot 199 cm in stappen van 1 cm / 3 ft 4 inch tot 6 ft 6 inch in stappen van 1 inch Gewicht 30 tot 136 kg in stappen van 1 kg / 66 tot 300 lb in stappen van 1lb Paslengte 30 tot 120 cm in stappen van 1 cm / 12 inch tot 48 inch in stappen van 1 inch
Werkings- temperatuur	-10°C tot +40°C (14°F tot 104°F)
Lucht- vochtigheid	30 tot 85% RH
Buiten- afmetingen	42,0 (B) × 57,0 (H) × 13,0 (D) mm
Gewicht	Ongeveer 23 g (inclusief batterij)
Inhoud	Stappenteller, 3V-lithiumbatterij type CR2032, clip, koord en gebruiksaanwijzing

Deze specificaties kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd.

* Levensduur van nieuwe batterij, op basis van tests door OMRON.

NL

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. biedt 2 jaar garantie op dit product vanaf de datum van aankoop.

De garantie geldt niet voor de batterij, koord, clip en de verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortkomt uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of misbruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als ze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.

Het apparaat mag niet worden gedemonteerd en er mogen geen aanpassingen worden aangebracht. Veranderingen of modificaties die niet door OMRON HEALTHCARE zijn goedgekeurd, maken de garantie ongeldig.



Hierbij verklaart OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. dat deze Walking style IV voldoet aan de essentiële vereisten en andere relevante bepalingen van richtlijn 2004/108/EG (EMC) en 2011/65/EU (RoHS).

EG-richtlijn 2006/66/EG inzake afvoer van batterijen



Batterijen zijn geen onderdeel van uw normale huishoudelijke afval. U moet batterijen inleveren bij een gemeentelijk inzamelpunt of op locaties waar batterijen van het betreffende type worden verkocht.

EG-richtlijn 2012/19/EU inzake afvoer van elektrische en elektronische apparatuur



Dit product moet niet worden behandeld als normaal huishoudelijk afval, maar moet worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparatuur. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw gemeente, de afvalverwerkingsbedrijven binnen uw gemeente of de winkel waar u het product hebt gekocht.

NL

Fabrikant	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
Vertegenwoor- diging in de EU	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLAND www.omron-healthcare.com
Productie- faciliteit	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China
Dochteronder- nemingen	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, DUITSLAND www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANKRIJK www.omron-healthcare.fr

NL

Geproduceerd in China
3733819-7A