



Walking style IV

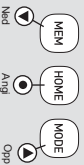
Brukerveiledning for skritteller

NO

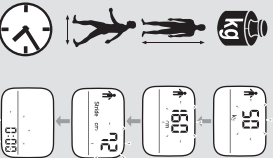
All for Healthcare

STILLE INN

(Se side 8)

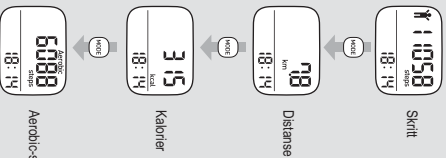


lb ↔ kg
fot/tomme ↔ cm
mile ↔ km



DAGENS RESULTATER

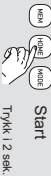
(Se side 13)



Aerobic-skritt

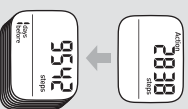
AKTIVITETSMODUS

(Se side 12 og 14)



MINNE

(Se side 15)



INNHOOLD

Innledning	4
Merknader om sikkerhet	5
Bli kjent med skrittelleren	6
Aktivering og første innstilling	8
Feste skrittelleren	10
Bruke skrittelleren	11
Minnefunksjon	15
Slette alle innstillinger	16
Batteriets levetid og utskiftning av batteriet	17
Vedlikehold og oppbevaring	18
Feilsøking	19
Tekniske data	20

NO

INNLEDNING

Kjære kunde,

Takk for at du har kjøpt OMRONs skritteller. Den nye Walking style IV måler din fysiske aktivitet nøyaktig, gir deg en oversikt over energiforbruket og hjelper deg med å nå målet for hvor langt du skal gå hver dag.

Skrittelleren teller antall skritt, og du kan velge mellom å ha den i en veske, lomme eller rundt halsen – valgmulighetene er mange. Bruk den hver dag, på den måten kan du enkelt følge med på både forbrente kalorier, forbrent fett og hvor langt du har gått.

■ Funksjoner i OMRON Walking style IV

Aerobic-skritt (rask gange)

Aerobic-skritt er den fysiske aktiviteten som bidrar til å holde oss friske. Aerobic-skritt telles separat når du går mer enn 60 skritt per minutt i mer enn 10 minutter sammenhengende. Hvis du tar en hvilepause på under 1 minutt etter å ha gått raskt sammenhengende i over 10 minutter, regnes dette som en del av en "uavbrutt gange".

Kalorier forbrent


Skrittelleren måler hvor intenst du går, og antall forbrente kalorier regnes ut.

Aktivetsmodus

Denne modusen lagrer måleverdiene* for en bestemt periode eller økt. Disse måleverdiene kommer i tillegg til måleverdiene som lagres for hver dag.

* Antall skritt/Distanse/Forbrente kalorier/Aerobic-skritt


etter 10 000 skritt

Symbolet  vises når du har gått mer enn 10 000 skritt på én dag (vises ikke i displayet ved aktivitetsmodus eller ved minnevisning i aktivitetsmodus).

NO

MERKNADER OM SIKKERHET

Symboler og definisjoner er som følger:

 **Forsiktig:** Feil bruk kan føre til personskade eller skade på eiendom.

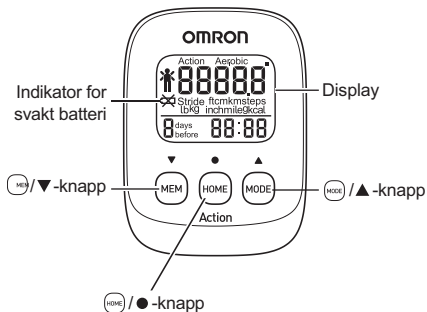
 **Forsiktig:**

- Kontakt lege eller annet helsepersonell før du starter et vektreduksjons- eller treningsprogram.
- Oppbevar skrittelleren utilgjengelig for barn.
- Du må alltid ta en hvil hvis du føler deg trett eller får smerte når du trener. Hvis smerten eller ubehaget fortsetter, stopp treningen straks og ta kontakt med lege.
- Hvis små barn svelger en av de små delene, må du ta kontakt med lege straks.
- Ikke sleng skrittelleren rundt mens du holder i snoren. Dette kan føre til skade.
- Ikke legg skrittelleren i baklommen på en shorts eller bukse. Den kan bli skadet hvis du setter deg mens den fremdeles ligger i lommen.
- Batteriene må settes inn på riktig måte (riktig polaritet).
- Bruk alltid den angitte batteritypen.
- Et brukt/flatt batteri må skiftes ut med et nytt med det samme.
- Ta batteriet ut av skrittelleren når det er lenge til du skal bruke den neste gang (cirka tre måneder eller mer).
- Skrittelleren eller noen av delene må ikke legges i vann. Skrittelleren er ikke vanntett.

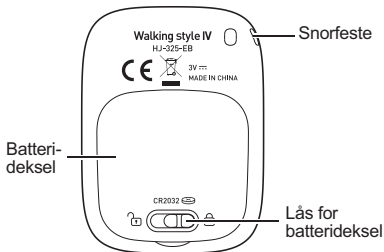
NO

BLI KJENT MED SKRITTELLEREN

■ Skritteller



■ Skrittellerens bakside

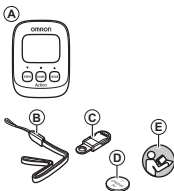


NO

■ Deler

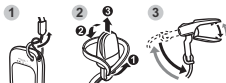
- A Skritteller
- B Snor
- C Klemme
- D Batteri*
- E Brukerveiledning

* Det er allerede et batteri i skrittelleren.



■ Feste snor og klemme

- 1 Fest snoren til skrittelleren.
- 2 Fest klemmen til snoren.
- 3 Åpne og lukk klemmen.



Merk: Hvis du vil ta av skrittelleren, åpner du klemmen igjen. Klemmen kan skade eller lage riper i klærne dine hvis du ikke er forsiktig når du fester eller fjerner den (dette avhenger av materialet som er brukt i klærne).

AKTIVERING OG FØRSTE INNSTILLING

Følg trinnene nedenfor før du bruker skrittelleren for første gang.

Trykk på en knapp i to sekunder.

Etter displayet nedenfor, blinker "lb" og "kg" i displayet.



A. Stille inn måleenheter:

Vekt, Høyde/Skritt lengde, Distanse.
(lb↔kg, fot/tommer↔cm, mile↔km)

1 Stille inn måleenhet for vekt.

(1) Trykk på ▼ eller ▲ for å velge ønsket verdi for en innstilling.

(2) Trykk på ● for å bekrefte innstillingen.

2 Gjenta trinn (1) til (2) for å stille inn måleenheten for høyde/skritt lengde.

3 Gjenta trinn (1) til (2) for å stille inn måleenheten for distanse.

For detaljer om innstillingsverdier, se "TEKNISKE DATA" på side 20.

B. Stille inn vekt, høyde, skritt lengde og tid.

1 Stille inn vekten.

(1) Trykk på ▼ eller ▲ for å velge ønsket verdi for en innstilling.

• Trykk på ▲ (▼) for å gå frem (tilbake).

• Hold nede ▲ (▼) for å gå raskt frem (tilbake).

(2) Trykk på ● for å bekrefte innstillingen.

2 Gjenta trinn (1) til (2) for å stille inn høyden.

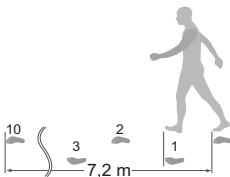
3 Gjenta trinn (1) til (2) for å stille inn skritt lengden.

4 Gjenta trinn (1) til (2) for å stille inn tiden.

Nå er oppsettet ferdig.

Merk:

- Hvis det går mer enn fem minutter og du ikke gjør noen innstillinger, går displayet tilbake til fabrikkinnstillingene.
- Den første skrittlengdeverdien som blinker i displayet, er en antatt skrittlengde som er regnet ut fra høyden du anga.
Still inn den faktiske skrittlengden ut fra måten du går på og din fysikk.
- For å måle riktig gjennomsnittlig skrittlengde deler du distansen etter ti skritt med antall skritt (for eksempel $7,2$ meter delt på 10 skritt = 72 cm).



■ Justere innstillingene

- 1 Trykk og hold nede ▼ og ▲ samtidig. Vekten "lb" eller "kg" blinker i displayet.



- 2 Følg fremgangsmåten beskrevet under "AKTIVERING OG FØRSTE INNSTILLING", og start med A. Stille inn måleenheter på side 8.

Merk:

- Dette sletter ikke måleverdiene som er lagret i skrittelleren, inkludert eventuelle verdier som du lagret i dag.
- Hvis det går mer enn fem minutter og du ikke gjør noen innstillinger, går displayet tilbake til å vise gjeldende antall skritt.

FESTE SKRITTELLEREN

Vi anbefaler at du legger skrittelleren i en lomme, veske eller henger den rundt halsen.

For å unngå at skrittelleren faller i bakken eller at du glemmer å ta den ut når du skal vaske klær, anbefaler vi at du bruker den medfølgende snoren og klemmen.

Lomme

- 1 Legg skrittelleren i en brystlomme eller bukselomme.
- 2 Klem snoren fast i lommekanten.

Merk: Ikke legg skrittelleren i baklommen på en shorts eller bukse.



Veske

Legg skrittelleren i vesken.

Merk:

- Du må kunne bære vesken tett inntil deg.
- Kontroller at skrittelleren er godt festet til vesken.
- Klem snoren fast i veskekanten.



Rundt halsen

Fest en vanlig snor, stropp eller et nøkkelbånd til skrittelleren og heng den rundt halsen.

Merk: Halssnor følger ikke med.



NO

BRUKE SKRITTELEREN

■ Situasjoner der det ikke alltid er mulig å telle skrittene nøyaktig

Uregelmessige bevegelser

- Når skrittelleren er plassert i en veske som bevegges uregelmessig.
- Skrittelleren henger fra midjen eller en veske.



Ujevnt tempo

- Hvis du subber med føttene eller bruker sandaler osv.
- På folksomme steder der du ikke kan gå i jevnt tempo.

Kraftig vertikal bevegelse eller vibrasjon

- Når du reiser deg opp og/eller setter deg.
- Når du driver med annen fysisk aktivitet enn gåing.
- Når du går opp eller ned trapper eller en bratt bakke.
- Når det er en vertikal eller horisontal vibrasjon i et fremkomstmiddel i bevegelse, for eksempel sykkel, bil, tog eller buss.



Når du går veldig sakte

■ Begynn å gå

Når du er ferdig med å gå, trykker du på ▲ for å vise dataene (se "Kontrollere gjeldende display" på side 13).

Merk:

- For å unngå at skritt som ikke inngår i gåturen telles, vises ikke antall skritt du går de fire første sekundene. Hvis du fortsetter å gå etter de fire første sekundene, telles disse skrittene også, deretter fortsetter tellingen.
- Skrittelleren nullstilles ved midnatt (00:00) hver dag.

NO

■ Aktivitetsmodus

I aktivitetsmodus lagres måleverdiene for en bestemt gåperiode eller økt.

Merk: Du kan ikke kontrollere gjeldende display eller minnefunksjonen når du bruker aktivitetsmodus.

- 1 Trykk på ● i to sekunder.

☐ roterer når du bruker aktivitetsmodus.



- 2 Begynn å gå.

Displayet endres hver gang du trykker på ▲ for å vise antall skritt, distanse, forbrente kalorier og aerobic-skritt (rask gange), i den rekkefølgen.

- 3 Trykk på ● i to sekunder i et hvilket som helst display for å avslutte aktivitetsmodus.

Trykk på ▼ for å vise måleresultatene etter at aktivitetsmodus er avsluttet (se "MINNEFUNKSJON" på side 15).

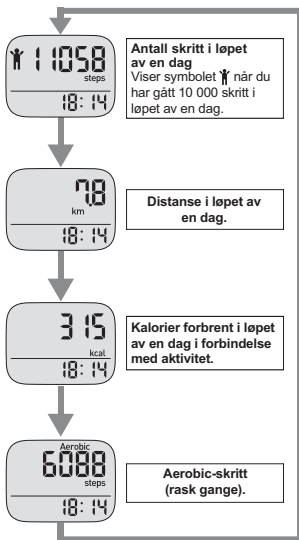
Merk:

- Når det gjelder aktivitetsmodus, er det kun én økt som kan lagres i minnet.
- Hvis du ikke avslutter aktivitetsmodus i løpet av 24 timer, går skrittelleren tilbake til vanlig modus.

NO

Kontrollere gjeldende display

Trykk på ▲ for å skifte display.



NO

■ Om strømsparingsfunksjonen

For å spare batteristrøm slås displayet på skrittelleren av hvis du ikke trykker på en av knappene i løpet av fem minutter. Skrittelleren fortsetter imidlertid å telle skrittene. Trykk på en knapp for å slå displayet på igjen.

Kontrollere displayet i aktivitetsmodus.

Trykk på ▲ for å skifte display.



NO

MINNEFUNKSJON

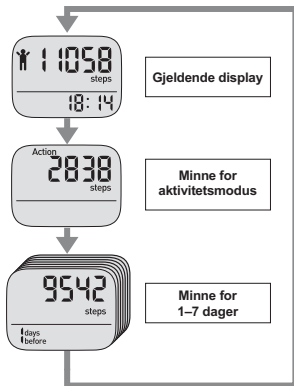
Målingene for hver dag (skritt, distanse, forbrente kalorier og aerobic-skritt) lagres automatisk i minnet og nullstilles ved midnatt (00:00) hver dag.

■ Hente frem data

- 1 Trykk på ▲ for å velge hvilken type display du vil vise.
- 2 Trykk på ▼ for å vise målehistorikken.

Displayet endres hver gang du trykker på ▼, som vist nedenfor.

- Trykk på og hold nede ▼ for å gå til gjeldende display automatisk.
- Trykk på ● for å gå tilbake til gjeldende display.



Merk:

- Du kan ikke bruke minnefunksjonen når du bruker aktivitetsmodus (se "Aktivitetsmodus" på side 12).
- Hvis du ikke trykker på noen av knappene i løpet av ett minutt, går displayet tilbake til gjeldende display.

NO

SLETTE ALLE INNSTILLINGER

Hvis du vil slette alle innstilte verdier og målte resultater (tidligere måleresultater), må du starte opp skrittelleren på følgende måte.


- 1 Trykk og hold nede ▼ og ▲ samtidig. Vekten "lb" eller "kg" blinker i displayet.
- 2 Trykk og hold nede ▼ og ▲ samtidig igjen. Etter at "Clr" er blitt vist i displayet, blinker "lb" og "kg" i displayet.



Merk:

- Hvis du vil fortsette å bruke skrittelleren, stiller du inn vekt, høyde, skrittlengde og tid på nytt (se "AKTIVERING OG FØRSTE INNSTILLING" og start med A. Stille inn måleenheter på side 8).
- Hvis det går mer enn fem minutter og du ikke gjør noen innstillinger, går skrittelleren tilbake til fabrikkinnstillingene.

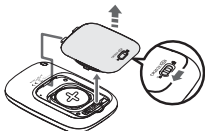
BATTERIETS LEVETID OG UTSKIFTNING AV BATTERIET

Hvis symbolet  blinker eller vises i displayet, må du skifte ut batteriet med et nytt (av typen CR2032).

Merk: Batteriet som følger med, er et testbatteri. Dette batteriet kan vare kortere enn 6 måneder.

■ Skifte ut batteriet

- 1 Vri knappen på baksiden av skrittelleren mot venstre, lås opp og ta av batteridekslet ved å skyve det i pilens retning.

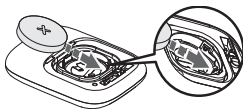


- 2 Ta ut batteriet med en tynn, stiv pinne som ikke er lett å brette.

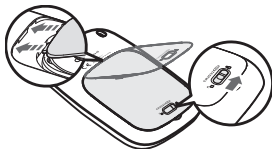
Merk: Ikke bruk en metallpinsett eller skrutrekker.



- 3 Sett inn batteriet (CR2032) med den positive (+) siden vendt opp.



- 4 Sett på plass batteridekslet ved først å skyve inn sperren og deretter vri knappen mot høyre og låse dekslet.



NO

VEDLIKEHOLD OG OPPBEVARING

Vedlikehold

Sørg for at skrittelleren alltid er ren.

Rengjør skrittelleren med en myk, tørr klut.

Vanskelige flekker tørkes av med en fuktig klut (innsatt med vann eller mildt rengjøringsmiddel). Deretter tørkes den med en tørr klut.

Forholdsregler for vedlikehold og oppbevaring

Bruk ikke flyktige væsker, for eksempel benzen, eller tynnere til rengjøring av skrittelleren.

Oppbevaring:

- Skrittelleren må ikke utsettes for kraftige støt eller vibrasjoner, mistes i bakken eller tråkkes på.
- Skrittelleren eller noen av delene må ikke legges i vann.
Skrittelleren er ikke vanntett. Skrittelleren må ikke vaskes eller berøres med våte hender. Sørg for at det ikke kommer vann inn i den.
- Skrittelleren må ikke utsettes for svært høye/lave temperaturer, fuktighet eller direkte sollys.
- Skrittelleren må ikke oppbevares på steder der den vil bli utsatt for kjemiske eller etsende damper.

Oppbevar skrittelleren utilgjengelig for barn.

Ta ut batteriet hvis skrittelleren ikke skal brukes på lenge (tre måneder eller mer).

NO

FEILSØKING

Problem	Årsak	Løsning
 blinker eller vises kontinuerlig.	Batteriet er svakt eller flatt.	Sett inn et nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032 (se side 17).
Det vises ingenting i displayet.	Batteriet er ikke satt riktig inn (+ og -).	Sett inn batteriet på riktig måte (se side 17).
	Batteriet er svakt eller flatt.	Sett inn et nytt 3 V litiumbatteri av typen CR2032 (se side 17).
	Strømsparingsfunksjonen er aktivert.	Trykk på enten  ,  eller  (se side 13).
Verdiene i displayet er feil.	Skrittelleren er ikke riktig festet.	Følg instruksjonene (se side 10).
	Du går i ujevnt tempo.	Følg instruksjonene (se side 11).
	Innstillingene er feil.	Endre innstillingene (se side 9).
Displayet er ikke som vanlig eller knappene fungerer ikke normalt.		Ta ut batteriet og sett det inn igjen (se side 17).

NO

Merk: Hvis det oppstår en funksjonsfeil og skrittelleren må repareres, slettes alle innstillinger og måleresultater. Vi anbefaler at du noterer måleresultatene.

TEKNISKE DATA

Produktbeskrivelse	OMRON skritteller	
Modell	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Strømfor- syning	3 V litiumbatteri, type CR2032	
Batteritid	Ca. 6 måneder* (når skrittelleren brukes i 14 timer om dagen) Merk: Det medfølgende batteriet er et testbatteri. Dette batteriet kan vare kortere enn 6 måneder.	
Måleområde	Skritt	0–99 999 skritt
	Kalorier	0–59 999 kcal
	Aerobic-skritt	0–99 999 skritt
	Distanse	0,0–999,9 km / 0,0–621,3 miles
Innstillings- område	Klokkeslett	0:00–23:59
	Klokke	0:00–23:59
	Høyde	100–199 cm i enheter på 1 cm / 3'4"–6'6" i enheter på 1 tomme
	Vekt	30–136 kg i enheter på 1 kg / 66–300 lb i enheter på 1 lb
	Skrittlengde	30–120 cm i enheter på 1 cm / 12"–48" i enheter på 1 tomme
Driftstem- peratur	-10 °C til +40 °C (14 °F til 104 °F)	
Fuktighet	30–85 % RF	
Ytre mål	42,0 (B) × 57,0 (H) × 13,0 (D) mm	
Vekt	Cirka 23 g (inkludert batteri)	
Innhold	Skritteller, 3 V litiumbatteri type CR2032, klemme, snor og brukerveiledning.	

Disse spesifikasjonene kan endres uten varsel.

* Levetiden til et nytt batteri er basert på testing utført av OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garanterer for dette produktet i to år etter innkjøpsdatoen. Garantien omfatter ikke batteri, snor, klemme, emballasje og/eller skader (uansett art) som følge av feil bruk (for eksempel å miste enheten i bakken eller fysisk misbruk) som er forårsaket av brukeren. Reklamerte produkter vil bare bli erstattet hvis original faktura/kvittering kan fremvises. Skrittelleren må ikke demonteres eller modifiseres. Endringer eller modifikasjoner som ikke er godkjent av OMRON HEALTHCARE, vil gjøre garantien ugyldig.



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., erklærer herved at denne Walking style IV er i samsvar med de viktigste kravene og andre relevante bestemmelser i direktiv 2004/108/EF (EMC) og 2011/65/EU (RoHS).

Avhending av batteriet i henhold til EU-direktiv 2006/66/EC



Batterier er ikke en del av det vanlige husholdningsavfallet. Du må levere batteriene til gjenvinningsanlegget eller der batterier av samme typen selges.

Avhending av elektrisk og elektronisk utstyr i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU.



Dette produktet må ikke behandles som vanlig husholdningsavfall, men må leveres til resirkulasjon for elektriske og elektroniske apparater. Du kan få mer informasjon om dette fra kommunen, kommunens avfallstjeneste eller fra forhandleren der du kjøpte produktet.

NO

Produsent	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
EU-representant	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLAND www.omron-healthcare.com
Produksjonsanlegg	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
Filialer	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, TYSKLAND www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANKRIKE www.omron-healthcare.fr

NO

Produsert i Kina
3733819-7A