



Walking style IV

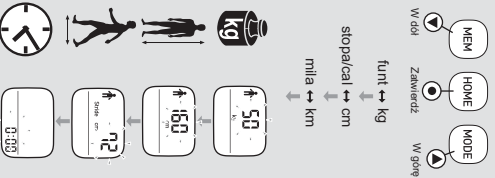
Instrukcja obsługi krokomierza

PL

All for Healthcare

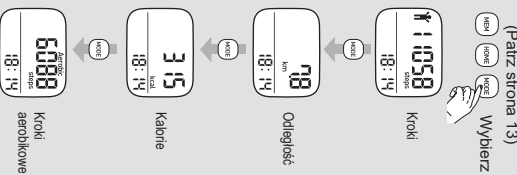
USTAW

(Patrz strona 8)



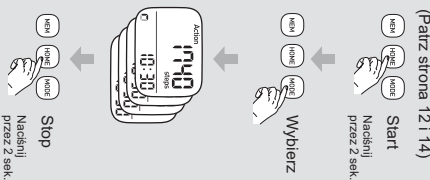
TRYB DZISIEJSZYCH WYNIKÓW

(Patrz strona 13)



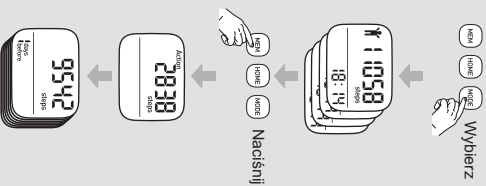
TRYB WYŚWIETLANIA AKTYWNOŚCI

(Patrz strona 12 i 14)



PAMIĘĆ

(Patrz strona 15)



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa	5
Budowa urządzenia	6
Uruchamianie i wstępne ustawianie	8
Przymocuj urządzenie	10
Korzystanie z urządzenia.....	11
Funkcja pamięci.....	15
Usuwanie wszystkich ustawień.....	16
Żywotność baterii i jej wymiana	17
Konserwacja i przechowywanie	18
Rozwiązywanie problemów	19
Dane techniczne	20

WPROWADZENIE

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za zakup niniejszego krokomierza firmy OMRON. Nowy model urządzenia Walking style IV dokładnie mierzy poziom aktywności fizycznej i jest pomocny podczas prowadzenia diety lub motywuje do osiągnięcia wyznaczonego dystansu chodzenia. Niniejszy krokomierz umożliwia zliczanie kroków, gdy znajduje się w torbie lub kieszeni, jak również podczas noszenia go na szyi, pozwalając na wybór sposobu jego noszenia. Codzienne korzystanie z niego jest łatwym sposobem monitorowania stanu zdrowia.

■ Funkcje urządzenia OMRON Walking style IV

Kroki aerobikowe (marsz)

Kroki aerobikowe to ćwiczenia fizyczne, dzięki którym można zachować dobre zdrowie. Kroki aerobikowe są liczone oddzielnie w trakcie marszu trwającego dłużej niż 10 minut z prędkością większą niż 60 kroków na minutę. Odpoczynek krótszy niż 1 minuta po marszu dłuższym niż 10 minut będzie traktowany jako część „ciągłego chodu”.

Spalone kalorie


Na podstawie zmierzonej intensywności chodu obliczana jest liczba spalonych kalorii.

Tryb aktywności

Pozwala on na przechowywanie wartości pomiarów* przez określony czas lub sesję. Wartości pomiarów są niezależne od wartości pomiarów przechowywanych dla każdego dnia.


* Liczba kroków/odległość/spalone kalorie/kroki aerobikowe

symbol pojawiający się po 10000 kroków

Symbol  pojawia się po przejściu 10000 kroków w ciągu dnia (nie pojawia się w Trybie aktywności i w pamięci Trybu aktywności).

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Użyto następujących symboli i definicji:

 **Przeostroga:** Niewłaściwe użycie może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

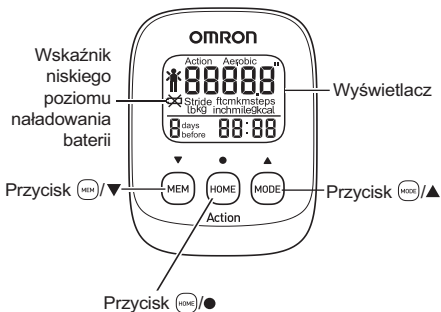
 **Przeostroga:**

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zmniejszania wagi należy skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
- W przypadku zmęczenia lub wystąpienia bólu podczas ćwiczeń należy zawsze odpocząć. Jeżeli ból i uczucie dyskomfortu nie ustępują, należy przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- Jeżeli dojdzie do połknięcia przez małe dziecko jakiegokolwiek małego elementu, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie wolno machać urządzeniem, trzymając je za pasek. Może to spowodować uszkodzenia ciała.
- Nie wolno wkładać urządzenia do tylnej kieszeni krótkich spodenek lub spodni. Może ono ulec uszkodzeniu podczas siadania, gdy będzie znajdowało się w kieszeni.
- Nie wolno wkładać baterii biegunami skierowanymi w niewłaściwą stronę.
- Należy zawsze stosować wskazany typ baterii.
- Należy natychmiast wymienić zużytą baterię na nową.
- Z urządzenia, które nie będzie używane przez dłuższy czas (około 3 miesięcy lub dłużej), należy zawsze wyjąć baterię.
- Nie wolno zanurzać urządzenia lub jego elementów w wodzie. Urządzenie nie jest wodoodporne.

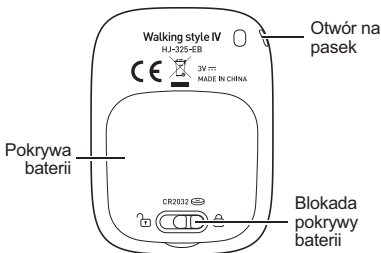
PL

BUDOWA URZĄDZENIA

■ Jednostka główna



■ Tylna część jednostki głównej

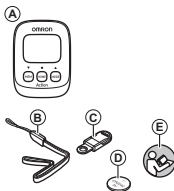


PL

■ Elementy

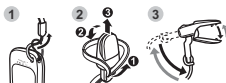
- A Jednostka główna
- B Pasek
- C Zatrząsk
- D Bateria*
- E Instrukcja obsługi

* Bateria jest już zamontowana w urządzeniu.



■ Montowanie paska i zatrząsku

- 1 Przymocuj pasek do jednostki.
- 2 Przymocuj zatrząsk do paska.
- 3 Otwórz i zamknij zatrząsk.



Uwaga: Naciśnij zatrząsk, aby go otworzyć i wyjąć jednostkę.

W zależności od materiału zatrząsk może uszkodzić odzież, jeżeli będzie mocowany i zdejmowany nieostrożnie.

PL

URUCHAMIANIE I WSTĘPNE USTAWIANIE

Podczas korzystania z urządzenia po raz pierwszy należy wykonać poniższe czynności:

Naciśnij którykolwiek przycisk przez 2 sekundy.

Na wyświetlaczu zacznie migać następnie „lb” i „kg”.



A. Ustawianie jednostki pomiaru:

Waga, wzrost/długość kroku, odległość.

(funt↔kg, stopa/cal↔cm, mila↔km)

1 Ustawianie jednostki wagi.

(1) Naciśnij przycisk ▼ lub ▲, aby wybrać wartość ustawienia.

(2) Naciśnij przycisk ●, aby zatwierdzić ustawienie.

2 Powtarzaj czynności od (1) do (2), aby ustawić wzrost/długość kroku.

3 Powtarzaj czynności od (1) do (2), aby ustawić odległość.

Zakres wartości ustawień znajduje się w części „DANE TECHNICZNE” na stronie 20.

B. Ustawianie wagi, wzrostu, długości kroku i czasu.

1 Ustawianie wagi.

(1) Naciśnij przycisk ▼ lub ▲, aby wybrać wartość ustawienia.

- Naciśnij przycisk ▲ (▼), aby zwiększyć (zmniejszyć) wartość.

- Przytrzymaj przycisk ▲ (▼), aby szybko zwiększać (zmniejszać) wartości.

(2) Naciśnij przycisk ●, aby zatwierdzić ustawienie.

2 Powtarzaj czynności od (1) do (2), aby ustawić wzrost.

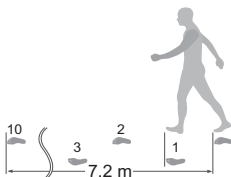
3 Powtarzaj czynności od (1) do (2), aby ustawić długość kroku.

4 Powtarzaj czynności od (1) do (2), aby ustawić czas.

Wprowadzanie ustawień zostało zakończone.

Uwagi:

- Jeżeli w ciągu 5 minut nie zostaną wprowadzone ustawienia, na wyświetlaczu zostaną przywrócone ustawienia fabryczne.
- Migająca na wyświetlaczu wstępna wartość długości kroku jest oszacowaną długością kroku obliczoną na podstawie wprowadzonego wzrostu. Wprowadź prawidłową długość kroku w oparciu o sposób chodzenia i budowę ciała.
- Aby zmierzyć prawidłową średnią długość kroku, należy podzielić całkowitą długość dziesięciu kroków przez liczbę kroków (np. 7,2 metra dzielone przez 10 kroków = 72 cm).



■ Zmiana ustawień

- 1 Naciśnij i równocześnie przytrzymaj przyciski ▼ i ▲. Na wyświetlaczu zacznie migać „lb” lub „kg”.



Naciśnij przez 2 sek.



- 2 Postępuj zgodnie z instrukcją zawartą w części „URUCHAMIANIE I WSTĘPNE USTAWIANIE” od czynności opisanej w punkcie A. Ustawianie jednostki pomiaru na stronie 8.

Uwagi:

- Nie spowoduje to skasowania wartości pomiarów przechowywanych w urządzeniu, łącznie z tymi zachowanymi dzisiaj.
- Jeżeli w ciągu 5 minut nie zostaną wprowadzone ustawienia, na wyświetlaczu zostanie przywrócona bieżąca liczba kroków.

PRZYMOCUJ URZĄDZENIE

Zaleca się włożenie urządzenia do kieszeni, torby lub zawieszenie go na szyi.

Aby zapobiec przypadkowemu upuszczeniu urządzenia i sprawić, że będzie bardziej widoczne podczas wkładania odzieży do pralki, zaleca się stosowanie dostarczonego paska i zatrzasku.

Kieszeń

- 1 Włóż urządzenie do przedniej górnej kieszeni lub kieszeni spodni.
- 2 Przytnij pasek do krawędzi kieszeni.

Uwaga: Nie wolno wkładać urządzenia do tylnej kieszeni krótkich spodenek lub spodni.



Torba

Włóż urządzenie do torby.

Uwagi:

- Sprawdź, czy możesz mocno chwycić torbę.
- Upewnij się, czy możesz pewnie przymocować urządzenie do torby.
- Przytnij pasek do krawędzi torby.



Szyja

Zawieś urządzenie na dowolnej, dostępnej w handlu „smyczy” lub sznurku na klucze i powieś je sobie na szyi.

Uwaga: „Smycz” na szyję nie jest dostarczana wraz z urządzeniem.



KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

■ Sytuacje powodujące niedokładne zliczanie kroków

Nieregularny ruch

- W przypadku umieszczenia urządzenia w torbie poruszającej się nieregularnie.
- W przypadku, gdy urządzenie jest zawieszona na pasie lub torbie.



Nieregularne tempo chodu

- W przypadku powłóczenia nogami lub noszenia luźnych sandałów itd.
- W przypadku, gdy nie można iść stałym rytmem w zatłoczonych miejscach.

Nadmierny ruch w pionie lub wibracja

- Podczas wstawania i/lub siadania.
- Podczas uprawiania innego sportu niż chód.
- Podczas wchodzenia lub schodzenia ze schodów albo wchodzenia na strome wzniesienie.
- W przypadku występowania pionowej lub poziomej wibracji w trakcie jazdy rowerem, samochodem, pociągiem lub autobusem.



Podczas bardzo wolnego chodzenia

■ Rozpoczęcie chodu

Po zakończeniu chodu naciśnij przycisk ▲, aby odczytać dane (patrz część „Sprawdzanie bieżącego wyświetlania” na stronie 13).

Uwagi:

- Aby uniknąć zliczania kroków, które nie są częścią chodu, urządzenie nie wyświetla liczby kroków przez pierwsze 4 sekundy chodu. Jeżeli chód będzie kontynuowany przez ponad 4 sekundy, zostanie wyświetlona liczba kroków dla pierwszych 4 sekund i zliczanie będzie przebiegało dalej.
- Urządzenie kasuje licznik do „0” o północy (0:00) każdego dnia.

■ Tryb aktywności

Tryb aktywności pozwala na przechowywanie wartości pomiarów przez określony czas lub sesję chodzenia.

Uwaga: Nie można sprawdzić bieżącego wyświetlania lub funkcji pamięci, gdy urządzenie znajduje się w Trybie aktywności.

1 Naciśnij przycisk ● przez dwie sekundy.

☐ W Trybie aktywności symbol obraca się.



2 Rozpocznij chód.

Wyświetlacz zmieni się po każdym naciśnięciu przycisku ▲ w celu przedstawienia liczby kroków, przebytej odległości, spalonych kalorii i liczby kroków aerobikowych (marszowych) w wymienionej kolejności.

3 Naciśnij i przytrzymaj przycisk ● przez dwie sekundy, aby zakończyć pracę urządzenia w Trybie aktywności.

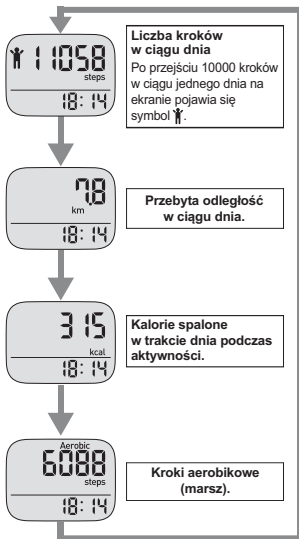
Naciśnij przycisk ▼, aby wyświetlić wyniki pomiarów po wyjściu z Trybu aktywności (patrz część „FUNKCJA PAMIĘCI” na stronie 15).

Uwagi:

- W przypadku Trybu aktywności w pamięci może być przechowywana tylko jedna sesja.
- Jeżeli w ciągu 24 godzin nie wyłączysz Trybu aktywności, urządzenie powróci do trybu normalnego.

Sprawdzanie bieżącego wyświetlania

Naciśnij przycisk ▲, aby zmienić ekran.



PL

■ Funkcja oszczędzania energii

Wyświetlacz urządzenia wyłączy się po 5 minutach bez naciśnięcia przycisków w celu zaoszczędzenia energii. Mimo tego urządzenie będzie nadal zliczało kroki. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie włączyć wyświetlacz.

Sprawdzanie wyświetlania w Trybie aktywności

Naciśnij przycisk ▲, aby zmienić ekran.



PL

FUNKCJA PAMIĘCI

Pomiary dla każdego dnia (kroki, przebyta odległość, spalone kalorie i kroki aerobikowe) są automatycznie zachowywane w pamięci i kasowane do 0 o północy (0:00) każdego dnia.

■ Przywoływanie danych

- 1 Naciśnij przycisk ▲, aby wybrać rodzaj żądanych danych.
- 2 Naciśnij przycisk ▼, aby wyświetlić wyniki pomiarów.

Ekran zmieni się po każdym naciśnięciu przycisku ▼, jak pokazano poniżej.

- Przytrzymaj przycisk ▼, aby automatycznie zmieniać wyświetlane wartości aż do bieżącego ekranu.
- Naciśnij przycisk ●, aby powrócić do bieżącego ekranu.



Uwagi:

- Nie można używać funkcji pamięci podczas włączonego Trybu aktywności (patrz część „Tryb aktywności” na stronie 12).
- Jeżeli przez co najmniej 1 minutę nie nastąpi naciśnięcie przycisków, wyświetlacz powróci do bieżącego ekranu.

USUWANIE WSZYSTKICH USTAWIEŃ

Aby usunąć wszystkie ustawione wartości i wyniki pomiarów (poprzednie wyniki pomiarów), uruchom jednostkę główną zgodnie z poniższą instrukcją.


- 1 Naciśnij i równocześnie przytrzymaj przyciski ▼ i ▲. Na wyświetlaczu zacznie migać „lb” lub „kg”.
- 2 Ponownie naciśnij i równocześnie przytrzymaj przyciski ▼ i ▲. Po wyświetleniu się napisu „Clr”, na wyświetlaczu zacznie migać „lb” i „kg”.



Uwagi:

- Aby w dalszym ciągu korzystać z urządzenia, skasuj wagę, wzrost, długość kroku i czas (patrz część „URUCHAMIANIE I WSTĘPNE USTAWIANIE”, rozpoczynając od punktu A. Ustawianie jednostki pomiaru na stronie 8).
- Jeżeli w ciągu 5 minut nie zostaną wprowadzone ustawienia, urządzenie powróci do trybu fabrycznego.

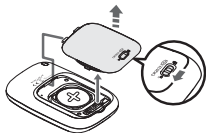
ŻYWOTNOŚĆ BATERII I JEJ WYMIANA

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się lub miga symbol , oznacza to konieczność wymiany baterii (CR2032).

Uwaga: Dostarczona bateria jest przeznaczona do użytku próbnego. Ta bateria wyczerpie się w ciągu 6 miesięcy.

■ Wymiana baterii

- 1 Przekręć w lewo przycisk znajdujący się z tyłu urządzenia, odblokuj i zdejmij pokrywę baterii, pociągając ją w kierunku wskazanym przez strzałkę.

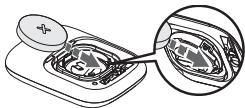


- 2 Wyjmij baterię za pomocą cienkiego, sztywnego patyczka, który trudno złamać.

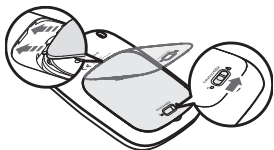
Uwaga: Nie używaj pęsety lub śrubokrętu.



- 3 Włóż baterię (CR2032) biegunem dodatnim (+) skierowanym ku górze.



- 4 Załóż pokrywę baterii, wsuwając najpierw zatrzask, a następnie przekręć w prawo przycisk i zablokuj pokrywę baterii.



PL

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

Konserwacja

Urządzenie należy zawsze utrzymywać w czystości. Urządzenie należy czyścić za pomocą miękkiej, suchej szmatki.

Aby usunąć odporne plamy, należy przetrzeć urządzenie szmatką zwilżoną w wodzie lub łagodnym detergencie. Następnie należy wytrzeć je do sucha.

Środki ostrożności zalecane podczas prac konserwacyjnych i przechowywania

Nie wolno używać lotnych cieczy, takich jak benzen lub rozcieńczalniki do czyszczenia urządzenia.


Należy stosować się do poniższych warunków przechowywania.

- Nie wolno narażać urządzenia na działanie silnych wstrząsów lub wibracji, nie upuszczać, nie deptać go.
- Nie wolno zanurzać urządzenia lub jego elementów w wodzie.
Urządzenie nie jest wodoodporne. Nie wolno myć lub dotykać urządzenia mokrymi rękami. Należy uważać, aby do wnętrza urządzenia nie dostała się woda.
- Nie wolno wystawiać urządzenia na działanie skrajnych temperatur, wilgotności powietrza, wilgoci lub padających bezpośrednio na urządzenie promieni słonecznych.
- Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscu narażonym na działanie chemicznych lub żrących oparów.

Urządzenie należy zawsze przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Należy wyjąć baterie, jeżeli urządzenie nie będzie używane przez długi czas (3 miesiące lub dłużej).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
 Miga lub jest ciągle wyświetlane.	Niski poziom naładowania baterii lub bateria jest rozładowana.	Włóż nową baterię litową 3 V typu CR2032 (patrz strona 17).
Na wyświetlaczu nic się nie pojawia.	Bieguny baterii (+ i -) są ustawione nieprawidłowo.	Włóż baterię w odpowiedni sposób (patrz strona 17).
	Niski poziom naładowania baterii lub bateria jest rozładowana.	Włóż nową baterię litową 3 V typu CR2032 (patrz strona 17).
	Włączona funkcja oszczędzania energii.	Naciśnij przycisk ▼, ▲ lub ● (patrz strona 13).
Wyświetlane wartości są nieprawidłowe.	Urządzenie jest nieprawidłowo przymocowane.	Postępuj zgodnie z instrukcjami (patrz strona 10).
	Tempo chodu jest nieregularne.	Postępuj zgodnie z instrukcjami (patrz strona 11).
	Ustawienia są nieprawidłowe.	Zmień ustawienia (patrz strona 9).
Nieprawidłowe działanie wyświetlacza lub niedziałające przyciski.		Wymij i ponownie włóż baterię (patrz strona 17).

PL

Uwaga: W przypadku wystąpienia awarii i konieczności naprawy urządzenia wszystkie ustawienia i pomiary zostaną skasowane. Zaleca się zanotowanie wyników pomiarów.

DANE TECHNICZNE

Opis produktu	Krokomierz OMRON	
Model	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Zasilanie	Bateria litowa 3 V typu CR2032	
Żywotność baterii	Ok. 6 miesięcy* (podczas stosowania przez 14 godzin dziennie)	
	Uwaga: Dostarczona bateria jest przeznaczona do użytku próbnego. Ta bateria wyczerpie się w ciągu 6 miesięcy.	
Zakres pomiaru	Kroki	od 0 do 99 999 kroków
	Kalorie	od 0 do 59999 kcal
	Kroki aerobikowe	od 0 do 99999 kroków
	Przebyta odległość	od 0,0 do 999,9 km / 0,0 do 621,3 mili
	Godzina	od 0:00 do 23:59
Zakres wartości ustawień	Godzina	od 0:00 do 23:59
	Wzrost	od 100 do 199 cm, z przyrostem co 1 cm / od 3 stóp i 4 cali do 6 stóp i 6 cali, z przyrostem co 1 cal
	Waga	od 30 do 136 kg, z przyrostem co 1 kg / od 66 do 300 funtów, z przyrostem co 1 funt
	Długość kroku	od 30 do 120 cm, z przyrostem co 1 cm / od 12 cali do 48 cali, z przyrostem co 1 cal
Temperatura użytkowania	od -10°C do +40°C (14°F do 104°F)	
Wilgotność	od 30 do 85% wilgotności względnej	
Wymiary zewnętrzne	42,0 (szer.) × 57,0 (wys.) × 13,0 (gł.) mm	
Masa	Ok. 23 g (z baterią)	
Zawartość	Krokomierz, bateria litowa 3 V typu CR2032, zatrzask, pasek i instrukcja obsługi	

PL

Niniejsze specyfikacje mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

* Nowa żywotność baterii w oparciu o testy firmy OMRON.

Firma OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. udziela na ten produkt gwarancji na 2 lata od daty zakupu.

Gwarancja ta nie obejmuje baterii, paska, zatrasku, opakowania i/lub szkód powstałych na skutek niewłaściwego użytkownika (np. upuszczenia), spowodowanych przez użytkownika. Wadliwe produkty zostaną wymienione tylko po zwróceniu z oryginalną fakturą lub paragonem.

Nie wolno rozkręcać lub modyfikować urządzenia. Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone przez firmę OMRON HEALTHCARE spowodują utratę gwarancji przez użytkownika.



Niniejszym firma OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. oświadcza, że niniejszy krokomierz Walking style IV jest zgodny z zasadniczymi wymogami i innymi istotnymi zastrzeżeniami Dyrektywy 2004/108/WE (EMC) i 2011/65/UE (RoHS).

Usuwanie baterii – Dyrektywa WE 2006/66/WE



Baterie nie stanowią zwykłych odpadów komunalnych. Baterie należy zwrócić do miejscowego punktu zbiórki publicznej lub do miejsca sprzedaży baterii danego typu.

Usuwanie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – Dyrektywa WE 2012/19/WE



Niniejszego produktu nie należy traktować jak zwykłych odpadów komunalnych, ale przekazać go do punktu zbiórki zajmującego się recyklingiem urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Więcej informacji można uzyskać u władz samorządowych, w miejscowym zakładzie zajmującym się utylizacją odpadów lub u sprzedawcy, u którego zakupiono dany produkt.

PL

Producent	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONIA
Przedstawiciel handlowy w UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDIA www.omron-healthcare.com
Siedziba produkcji	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Chiny
Filie	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, NIEMCY www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANCJA www.omron-healthcare.fr

PL

Wyprodukowano w Chinach
3733819-7A