



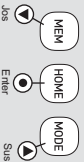
Pedometru
Walking style IV
Manual de instrucțiuni

RO

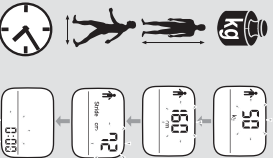
All for Healthcare

SETARE

(Consultați pagina 8)



lb ↔ kg
picioare/inchi ↔ cm
mille ↔ km



MODUL REZULTA-TELOR ZILEI

(Consultați pagina 13)

MEN HOME MODE Selectare



Pași

MEN HOME



Distanță

MEN HOME



Calorii

MEN HOME



Pași de aerobică

MODUL DE AFIȘARE ACȚIUNE

(Consultați paginile 12 și 14)

MEN HOME MODE Pomire



Apăsati 2 s

MEN HOME MODE



Selectare



Oprire
Apăsati 2 s

MEMORIE

(Consultați pagina 15)

MEN HOME MODE Selectare



Apăsati



CUPRINS

Introducere.....	4
Indicații privind siguranța	5
Informații despre aparat.....	6
Activarea și configurarea inițială	8
Atașarea aparatului.....	10
Utilizarea aparatului	11
Funcția de memorie	15
Ștergerea tuturor setărilor	16
Durata de viață și înlocuirea bateriei	17
Întreținerea și depozitarea	18
Depanarea	19
Date tehnice.....	20

RO

INTRODUCERE

Stimate client,

Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui pedometru OMRON. Noul dispozitiv Walking style IV vă va măsura cu precizie activitatea fizică și vă va ajuta să vă modificați dieta sau vă va motiva să vă atingeți obiectivul privind distanța parcursă zilnic.

Acest pedometru poate număra pașii atunci când se află în geantă sau într-un buzunar, precum și atunci când este purtat în jurul gâtului, ceea ce vă oferă mai multe opțiuni cu privire la transportul său. Utilizați-l zilnic, ca o modalitate simplă de a vă monitoriza starea de sănătate.

■ Caracteristicile lui OMRON Walking style IV

Pași de aerobică (mers sprinten)

Pașii de aerobică sunt un exercițiu fizic care vă ajută să vă mențineți sănătatea. Pașii de aerobică sunt numărați separat atunci când parcurgeți mai mult de 60 de pași pe minut timp de peste 10 minute succesiv. Dacă se face o pauză de mai puțin de 1 minut după o plimbare sprintenă de peste 10 minute, aceasta va fi considerată ca parte a „mersului continuu”.

Calorii arse


Este calculată intensitatea mersului și calculează cantitatea de calorii și de grăsimi arse.

Mod de acțiune

Acesta memorează valorile măsurate* pentru o perioadă sau sesiune specificată. Aceste valori măsurate, sunt diferite de valorile măsurate memorate în fiecare zi.

* Număr de pași / Distanță / Calorii arse / Grăsimi arse / Pași de aerobică


Simbolul la 10.000 de pași

Simbolul  apare dacă ați făcut 10.000 pași pe zi (nu va apărea pe afișajul modului Acțiune și pe afișajul de memorie al modului Acțiune)

RO

INDICAȚII PRIVIND SIGURANȚA

Simbolurile și definițiile sunt după cum urmează:

 **Atenție:** Utilizarea necorespunzătoare poate duce la rănire sau daune materiale.

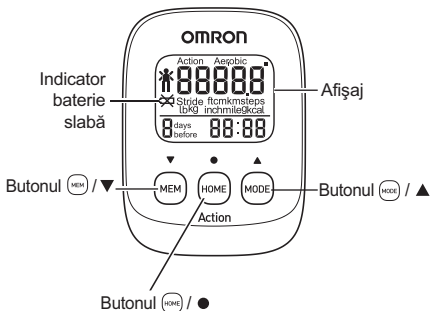
 **Atenție:**

- Contactați-vă medicul sau furnizorul de servicii de sănătate înainte de a începe un program de exerciții fizice sau de reducere a greutateii.
- Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor mici.
- Odihniți-vă întotdeauna dacă vă simțiți obosit sau aveți dureri în timpul exercițiilor. Dacă durerea sau disconfortul persistă, întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic.
- În cazul ingerării componentelor mici de către copii, consultați imediat un medic.
- Nu balansați aparatul ținându-l de curea. Balansarea aparatului ținându-l de curea poate cauza leziuni.
- Nu introduceți aparatul în buzunarul de la spate al șortului sau al pantalonilor. Acesta se poate deteriora dacă vă așezați în timp ce aparatul se află încă în buzunar.
- Nu introduceți bateria cu polaritatea inversată.
- Utilizați întotdeauna tipul de baterie indicat.
- Înlocuiți imediat bateria uzată cu o baterie nouă.
- Scoateți bateria din aparat dacă nu intenționați să îl utilizați pe o perioadă lungă de timp (aproximativ 3 luni sau mai mult).
- Nu introduceți aparatul sau oricare dintre componentele acestuia în apă. Aparatul nu este etanș.

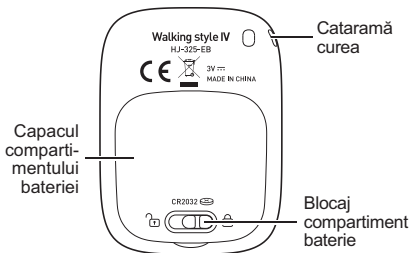
RO

INFORMAȚII DESPRE APARAT

■ Unitatea principală



■ Partea posterioară a unității principale

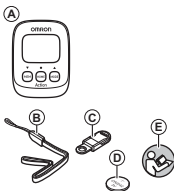


RO

■ Componente

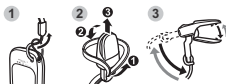
- A** Unitate principală **B** Curea
C Clemă **D** Baterie*
E Manual de instrucțiuni

* Bateria este deja instalată în aparat.



■ Asamblarea curelei și a clemei

- 1 Montați cureaua la aparat.
- 2 Prindeți clema la curea.
- 3 Deschideți și închideți clema.



Notă: Apăsați clema pentru a o deschide și pentru a scoate aparatul.

În funcție de material, cureaua poate cauza deteriorări sau zgârieturi pe haine dacă este cuplată sau decuplată cu mișcări bruște.

RO

ACTIVAREA ȘI CONFIGURAREA INIȚIALĂ

Când utilizați aparatul pentru prima dată, urmați pașii de mai jos.

Apăsați orice buton timp de 2 secunde.

După afișajul următor, pe ecran se afișează intermitent indicațiile „lb” și „kg”.



A. Setarea unității de măsură: greutate, înălțime/lungime pas, distanță. (lb↔kg, picioare/inci↔cm, mile↔km)

1 Setarea unității de măsură pentru greutate.

(1) Apăsați ▼ sau ▲ pentru a selecta valoarea dorită pentru o setare.

(2) Apăsați ● pentru a confirma setarea.

2 Repetați pașii (1) – (2) pentru a seta înălțimea/lungimea pasului.

3 Repetați pașii (1) – (2) pentru a seta unitatea de măsură pentru distanță.

Pentru setarea detaliilor privind domeniul, consultați „DATE TEHNICE” la pagina 20.

B. Setarea greutății, înălțimii, lungimii pasului și a timpului.

1 Setarea greutății.

(1) Apăsați ▼ sau ▲ pentru a selecta valoarea dorită pentru o setare.

• Apăsați ▲ (▼) pentru a avansa (scădea).

• Mențineți apăsat ▲ (▼) pentru a avansa (scădea) rapid.

(2) Apăsați ● pentru a confirma setarea.

2 Repetați pașii (1) – (2) pentru a seta înălțimea.

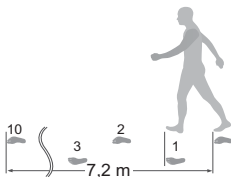
3 Repetați pașii (1) – (2) pentru a seta lungimea pasului.

4 Repetați pașii (1) – (2) pentru a seta timpul.

Cu aceasta, configurarea s-a încheiat.

Note:

- Dacă nu se fac setări timp de peste 5 minute, afișajul va reveni la setarea implicită.
- Valoarea inițială a lungimii pasului, afișată intermitent pe ecran, este o lungime a pasului estimată, calculată pe baza înălțimii dvs.
Setați lungimea efectivă a pasului pe baza tipului de mers pe care îl veți utiliza și a fizicului personal.
- Pentru a măsura lungimea corectă medie a pasului, împărțiți distanța totală parcursă în zece pași la numărul pașilor (de exemplu, 7,2 metri împărțit la 10 pași = 72 cm).



■ Reglarea setării

- 1 Apăsați și mențineți apăsat **▼** și **▲** concomitent. Pe ecran se afișează intermitent „lb” sau „kg”.



- 2 Urmați procedura, consultați „ACTIVAREA ȘI CONFIGURAREA INIȚIALĂ” începând de la A. Setarea unității de măsură la pagina 8.

Note:

- Aceasta nu va avea ca efect ștergerea valorilor măsurate stocate în aparat, inclusiv cele memorate în ziua curentă.
- Dacă nu se realizează setări timp de peste 5 minute, ecranul va reveni la afișarea numărului curent de pași.

ATAȘAREA APARATULUI

Recomandăm introducerea aparatului în buzunar, în geantă, sau agățarea sa de gât.

Pentru a preveni căderea accidentală a aparatului și pentru a-l face mai vizibil la introducerea rufelor în mașina de spălat, recomandăm utilizarea curelei și a clemei furnizate.

Buzunar

- 1 Introduceți aparatul în buzunarul de la piept sau în buzunarul din față al pantalonilor.
- 2 Prindeți cureaua de marginea buzunarului.



Notă: Nu introduceți aparatul în buzunarul de la spate al șortului sau al pantalonilor.

Geantă

Introduceți aparatul în geantă.

Note:

- Asigurați-vă că puteți ține strâns geanta.
- Verificați dacă aparatul este corect fixat de geantă.
- Fixați cureaua de marginea geții.



Gât

Atașați la aparat un fir, o curea sau un lanț de chei disponibil în comerț și agățați-l la gât.

Notă: Cureaua pentru gât nu este inclusă.



RO

UTILIZAREA APARATULUI

- **Cazuri în care este posibil ca aparatul să nu poată număra pașii cu precizie**

Mișcare neregulată

- Atunci când aparatul este așezat într-o geantă care se mișcă neregulat.
- Când aparatul este agățat de talie sau de geantă.



Ritm de mers inconsecvent

- Când mergeți târșâit sau purtați sandale etc.
- Când nu puteți merge într-un ritm consecvent într-o zonă aglomerată.

Mișcare excesivă pe verticală sau vibrații

- Când stați în picioare și/sau sunteți așezat.
- Când faceți sport, altul decât mersul pe jos.
- Când urcați sau coborâți trepte sau pe o pantă abruptă.
- Când există vibrații verticale sau orizontale într-un vehicul aflat în mișcare, de exemplu, pe bicicletă, într-o mașină, în tren sau în autobuz.



Atunci când mergeți foarte încet

■ **Începeți să mergeți**

După ce ați mers, apăsați ▲ pentru a citi datele (consultați „Verificarea afișajului curent“ la pagina 13).

Note:

- Pentru a evita numărarea pașilor care nu fac parte din mers, aparatul nu afișează numărul pașilor pentru primele 4 secunde de mers. Dacă veți continua să mergeți timp de peste 4 secunde, se afișează numărul de pași pentru primele 4 secunde, iar apoi se continuă numărătoarea.
- Aparatul se resetează la „0“ la miezul nopții (0:00) în fiecare zi.

■ Mod de acțiune

Modul Acțiune memorează valorile măsurate separat pentru o perioadă sau sesiune de mers specificată.

Notă: Nu puteți verifica ecranul curent sau funcția de memorie când utilizați modul Acțiune.

1 Apăsați ● timp de două secunde.

☐ se rotește la utilizarea modului Acțiune.



2 Începeți să mergeți.

Afișajul se modifică la fiecare apăsare pe ▲ pentru a afișa numărul de pași, distanța, kaloriile arse și pașii de aerobică (mers sprinten), în această ordine.

3 Apăsați ● timp de două secunde de la orice ecran pentru a închide modul Acțiune.

Apăsați ▼ pentru a vizualiza rezultatele măsurării după închiderea modului Acțiune (consultați „FUNCȚIA DE MEMORIE“ la pagina 15).

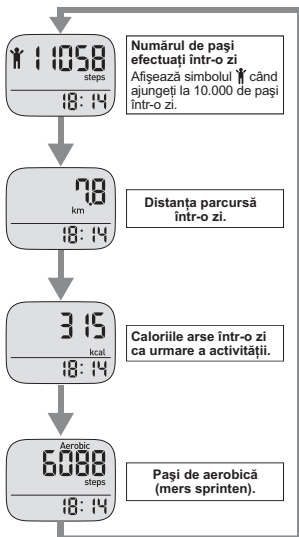
Note:

- În modul Acțiune, în memorie se poate stoca o singură sesiune.
- Dacă nu opriți modul Acțiune în interval de 24 ore, aparatul va reveni în modul normal.

RO

Verificarea afișajului curent

Apăsați ▲ pentru a comuta afișajul.



RO

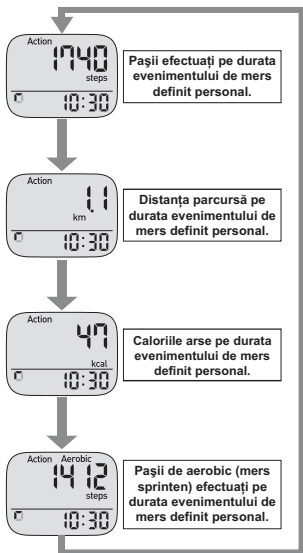
■ Despre funcția de economisire a energiei

Pentru a economisi energie, afișajul aparatului va fi dezactivat dacă nu se apasă niciun buton timp de peste 5 minute. Cu toate acestea, aparatul va continua să vă monitorizeze numărul de pași.

Apăsați orice buton pentru a reactiva afișajul.

Verificarea afișajului pe durata modului Acțiune

Apăsați ▲ pentru a comuta afișajul.



RO

FUNCȚIA DE MEMORIE

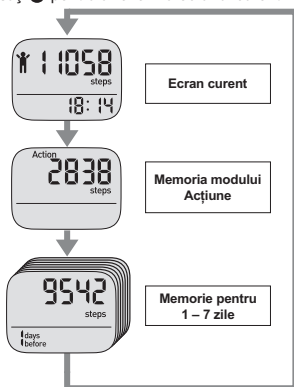
Măsurările pentru fiecare zi (pași, distanță parcursă, calorii arse și pași de aerobică) sunt stocate automat în memorie și resetate la 0 la miezul nopții (ora 0:00) pentru fiecare zi.

■ Rememorare date

- 1 Apăsați ▲ pentru a selecta tipul de afișaj pe care doriți să-l vedeți.
- 2 Apăsați ▼ pentru a vizualiza istoricul cu rezultatele măsurătorii.

Afișajul se modifică la fiecare apăsare pe ▼, așa cum este arătat mai jos.

- Țineți apăsat ▼ pentru a modifica automat ecranul până la afișarea ecranului curent.
- Apăsați ● pentru a reveni la ecranul curent.



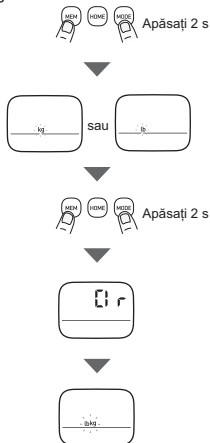
Note:

- Nu puteți utiliza funcția de memorie atunci când utilizați modul Acțiune (consultați „Mod de acțiune” la pagina 12).
- Dacă nu se apasă pe niciun buton timp de peste 1 minut, afișajul revine la ecranul curent.

ȘTERGEREA TUTUROR SETĂRILOR

Pentru a șterge toate valorile setate și rezultatele măsurate (rezultatele măsurărilor din trecut), inițializați aparatul după cum urmează.

- 1 Apăsați și mențineți apăsată ▼ și ▲ concomitent. Pe ecran se afișează intermitent „lb” sau „kg”.
- 2 Apăsați și mențineți din nou apăsată ▼ și ▲ concomitent. După ce se afișează „Clr”, pe ecran clipesc indicațiile „lb” și „kg”.




RO

Note:

- Pentru a continua să utilizați aparatul, resetați greutatea, înălțimea, lungimea pasului și timpul (consultați „ACTIVAREA ȘI CONFIGURAREA INIȚIALĂ” începând de la A. Setarea unității de măsură la pagina 8).
- Dacă nu se fac setări timp de peste 5 minute, aparatul va reveni la modul implicit.

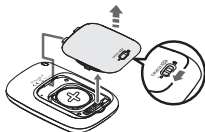
DURATA DE VIAȚĂ ȘI ÎNLOCUIREA BATERIEI

Dacă simbolul  este afișat intermitent sau continuu pe ecran, înlocuiți bateria cu una nouă (CR2032).

Notă: Bateria furnizată are numai rol de testare. Această baterie se poate epuiza în 6 luni.

■ Înlocuirea bateriei

- 1 Rotiți spre stânga butonul de pe partea din spate a aparatului, deblocați și scoateți capacul bateriei prin tragerea acestuia în direcția săgeții.

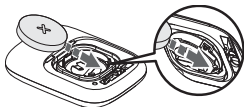


- 2 Scoateți bateria cu ajutorul unui bețișor subțire, dar rezistent, care nu se poate rupe cu ușurință.

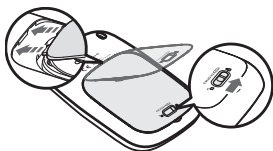
Notă: Nu utilizați o pensetă sau o șurubelniță.



- 3 Introduceți bateria (CR2032) cu partea pozitivă (+) în sus.



- 4 Montați la loc capacul bateriei glisând mai întâi clema, apoi rotiți butonul spre dreapta și blocați capacul bateriei.



RO

ÎNȚREȚINEREA ȘI DEPOZITAREA

Întreținerea

Păstrați întotdeauna aparatul curat.

Aparatul trebuie curățat cu o lavetă moale și uscată.

Pentru a elimina petele rebele, ștergeți aparatul cu o lavetă umedă, înmuiată în apă sau detergent slab.

Apoi, ștergeți-l pentru a-l usca.

Măsurile de precauție la întreținere și depozitare

Nu utilizați lichide volatile, precum benzen sau diluant, pentru a curăța aparatul.

Vă rugăm să respectați următoarele instrucțiuni de depozitare.

- Nu supuneți aparatul la șocuri sau vibrații puternice, nu-l scăpați și nu călcați pe el.
- Nu introduceți aparatul sau oricare dintre componentele acestuia în apă.


Aparatul nu este etanș. Nu spălați aparatul și nu-l atingeți cu mâinile ude. Aveți grijă să nu pătrundă apa în aparat.

- Nu supuneți aparatul la temperaturi extreme, umiditate, umezeală sau radiații solare directe.
- Nu depozitați aparatul într-o locație unde va fi supus la vapori chimici sau corozivi.

Depozitați întotdeauna aparatul într-un loc inaccesibil copiilor mici.

Scoateți bateriile dacă aparatul nu va fi utilizat pentru o perioadă îndelungată (3 luni sau mai mult).

DEPANAREA

Fenomen	Cauză	Remediu
 este afișat intermitent sau continuu.	Baterie slabă sau epuizată.	Introduceți o nouă baterie cu litiu CR2032 de 3 V (consultați pagina 17).
Nu se afișează nimic.	Polaritatea bateriei (+ și -) este orientată greșit.	Introduceți bateria respectând orientarea corectă (consultați pagina 17).
	Baterie slabă sau epuizată.	Introduceți o nouă baterie cu litiu CR2032 de 3 V (consultați pagina 17).
	Funcția de economisire a energiei este activă.	Apăsăți oricare dintre butoanele ▼, ▲ sau ● (consultați pagina 13).
Valorile afișate sunt incorecte.	Aparatul este atașat incorect.	Urmați instrucțiunile (consultați pagina 10).
	Mergeți într-un ritm neregulat.	Urmați instrucțiunile (consultați pagina 11).
	Setările sunt eronate.	Modificați setările (consultați pagina 9).
Afișajul este neobișnuit sau butoanele nu acționează normal.		Scoateți bateria și apoi reintroduceți-o (consultați pagina 17).

RO

Notă: Dacă s-a produs o defecțiune și trebuie să vă reparați aparatul, toate setările și rezultatele măsurate sunt șterse. Vă recomandăm să consemnați rezultatele măsurării.

DATE TEHNICE

Descriere produs	Pedometru OMRON	
Model	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Sursă de alimentare	Baterie cu litiu de 3 V tip CR2032	
Durată de viață a bateriei	Aprox. 6 luni* (când este utilizată 14 ore pe zi) Notă: Bateria furnizată are numai rol de testare. Această baterie se poate epuiza în 6 luni.	
Interval de măsurare	Pași	de la 0 la 99.999 pași
	Calorii	de la 0 la 59.999 kcal
	Pași de aerobică	de la 0 la 99.999 pași
	Distanța parcursă	de la 0,0 la 999,9 km / de la 0,0 la 621,3 mile
Interval de setare	Timp	de la 0:00 la 23:59
	Timp	de la 0:00 la 23:59
	Înălțime	de la 100 la 199 cm cu un increment de 1 cm / de la 3'4" la 6'6" cu un increment de 1 inci
	Greutate	de la 30 la 136 kg cu un increment de 1 kg / de la 66 la 300 lb cu un increment de 1 lb
	Lungime pas	de la 30 la 120 cm cu un increment de 1 cm / de la 12" la 48" cu un increment de 1 inci
Temperatură de funcționare	de la -10°C la +40°C (de la 14°F la 104°F)	
Umiditate	de la 30 la 85% umiditate relativă	
Dimensiuni exterioare	42,0 (G) × 57,0 (Î) × 13,0 (D) mm	
Greutate	Aprox. 23 g (inclusiv bateria)	
Conținut	Pedometru, baterie cu litiu de 3 V tip CR2032, clemă, curea și manual de instrucțiuni	

Aceste specificații pot fi modificate fără notificare.

* Durata de viață a bateriei noi se bazează pe testele OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantează acest produs 2 ani de la data achiziției.

Garanția nu acoperă bateria, cureaua, clema, ambalajul și/sau deteriorări de orice fel, cauzate de utilizarea defectuoasă (de exemplu, cădere sau manipulare fizică necorespunzătoare) cauzată de utilizator. Produsele reclamate vor fi înlocuite numai dacă sunt returnate împreună cu factura/bonul de casă în original.

Nu dezasamblați sau modificați aparatul. Schimbările sau modificările care nu sunt aprobate de OMRON HEALTHCARE vor duce la anularea garanției aparatului.



Prin prezenta, OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., declară că acest Walking style IV respectă cerințele fundamentale și alte prevederi relevante ale Directivei 2004/108/CE (EMC) și 2011/65/UE (RoHS).

Aruncarea bateriei conform Directivei CE 2006/66/CE



Bateriile nu trebuie aruncate cu gunoiul menajer. Trebuie să returnați bateriile la punctele locale de colectare ale municipalității sau la punctele de vânzare pentru aceste tipuri de baterii.

Directiva CE 2012/19/UE cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice



Acest produs nu trebuie aruncat la gunoiul menajer, ci trebuie returnat la un punct local de colectare pentru reciclarea echipamentelor electrice și electronice. Mai multe informații sunt disponibile la municipalitatea dvs., serviciile locale de colectare sau magazinul de unde ați achiziționat produsul.

RO

Producător	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONIA
Reprezentant pentru UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, OLANDA www.omron-healthcare.com
Unitate de producție	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China
Subsidiare	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, GERMANIA www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANȚA www.omron-healthcare.fr

RO

Fabricat în China
3733819-7A