



# Navodila za uporabo

## Števca korakov

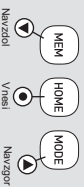
### Walking style IV

SL

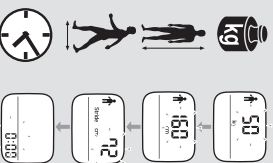
# All for Healthcare

## NASTAVI

(glejte stran 8)



lb ↔ kg  
čevlji/palci ↔ cm  
milja ↔ km



## NAČIN DANAŠNJIH REZULTATOV

(glejte stran 13)



Koraki



Razdalja



Kalorije



Aerobni koraki

## NAČIN PRIKAZA AKTIVNOSTI

(glejte strani 12 in 14)



Zagon



Izberi



Zaustavi

Pritisnite

za 2 s.

## POMNILNIK

(glejte stran 15)



Pritisnite



## KAZALO

Uvod .....	4
Opombe o varnosti .....	5
Spoznajte enoto.....	6
Aktivacija in prvotne nastavitve.....	8
Priprnite enoto.....	10
Uporaba enote .....	11
Funkcija pomnilnika .....	15
Brisanje vseh nastavitvev .....	16
Življenjska doba baterije in zamenjava .....	17
Vzdrževanje in shranjevanje .....	18
Odpravljanje težav .....	19
Tehnični podatki.....	20

## UVOD

Spoštovani,  
zahvaljujemo se vam za nakup tega kakovostnega števca korakov družbe OMRON. Novi števec Walking style IV natančno meri vašo telesno dejavnost in vam pomaga pri dieti oz. vas motivira pri doseganju dnevnega cilja pri hoji. Ta števec korakov omogoča štetje korakov, medtem ko ga imate v torbi ali žepu ali ga nosite okoli vratu, tako da imate na izbiro več možnosti nošnje tega pripomočka. Števec uporabljajte vsak dan za preprost način nadzorovanja svojega zdravja.

### ■ Funkcije števca OMRON Walking style IV

#### **Aerobni koraki (hitra hoja)**

Aerobni koraki so telesna vadba, ki nam pomaga pri ohranjanju zdravja. Aerobni koraki se štejejo ločeno, če neprekinjeno hodite več kot 10 minut in več kot 60 korakov na minuto. Če po neprekinjeni hitri hoji, ki traja več kot 10 minut, počivate manj kot 1 minuto, bo pripomoček to obravnaval kot del "neprekinjene hoje".

#### **Porabljene kalorije**


Pripomoček meri intenzivnost hoje in izračuna količino kalorij.

#### **Način Aktivnost**

Ta način shrani izmerjene vrednosti\* za določeno obdobje ali sejo. Te izmerjene vrednosti so ločene od izmerjenih vrednosti, ki so shranjene za posamezen dan.

\* Prešteti koraki/razdalja/porabljene kalorije/aerobni koraki


#### **Simbol za 10.000 korakov**

Simbol  se pojavi, če ste naredili 10.000 korakov v enem dnevu (ne bo se pojavil na prikazu načina Aktivnost in prikazu pomnilnik načina Aktivnost).

SL

## OPOMBE O VARNOSTI

V nadaljevanju so opisani simboli in njihove opredelitve:

 **Pozor:** Nepravilna uporaba lahko povzroči telesne poškodbe ali materialno škodo.

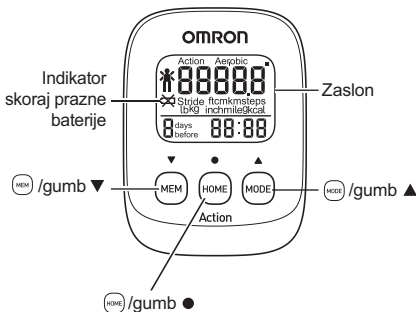
 **Pozor:**

- Preden začnete s programom za zmanjšanje telesne mase ali programom vadbe, se posvetujte z zdravnikom ali zdravstvenim delavcem.
- Enoto shranjujte nedosegljivo majhnim otrokom.
- Če med vadbo postanete utrujeni ali začutite bolečino, si vedno odpočijte. Če se bolečina ali neugodje nadaljuje, takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Če majhen otrok pogoltne kateri koli majhen del, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Enote ne vihtite za jermenček. Vihtenje enote za jermenček lahko povzroči poškodbo.
- Enote ne spravljajte v zadnji žep telovadnih ali običajnih hlač. Če se usedete, medtem ko imate enoto še vedno v žepu, jo lahko poškodujete.
- Baterije ne vstavite s poloma obrnjenima v napačno smer.
- Vedno uporabite navedeno vrsto baterije.
- Iztrošeno baterijo takoj zamenjajte z novo.
- Če enote ne boste uporabljali dlje časa (približno 3 mesece ali več), iz nje odstranite baterijo.
- Enote ali njenih sestavnih delov ne potaplajte v vodo. Enota ni vodotesna.

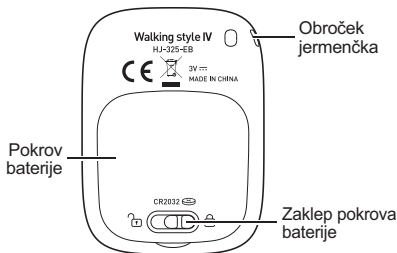
SL

# SPOZNAJTE ENOTO

## ■ Glavna enota



## ■ Hrbtna stran glavne enote



SL

## ■ Sestavni deli

A Glavna enota B Jermenček

C Sponka D Baterija\*

E Navodila za uporabo



\* Baterija je že nameščena v enoti.



## ■ Namestite jermenček in sponko.

1 Jermenček pritrdite na enoto.



2 Zaponko pritrdite na jermenček.



3 Zaponko odprite in zaprite.



**Opomba:** Če želite enoto odstraniti, pritisnite sponko.

Zaponka lahko pri grobem pripenjanju ali odstranjevanju povzroči poškodbe ali praske na oblekah, kar je odvisno od materiala.

## AKTIVACIJA IN PRVOTNE NASTAVITVE

Pri prvi uporabi enote upoštevajte spodnje korake.  
Za 2 sekundi pritisnite kateri koli gumb.  
Potem bosta na zaslonu utripala znaka "lb" in "kg".



### A. Nastavitev enote merjenja:

**telesna masa, telesna višina/dolžina koraka, razdalja.**  
**(lb↔kg, čevlji/palci↔cm, milja↔km)**

1 Nastavitev enote telesne mase.

(1) Za izbiro zelene vrednosti nastavitve pritisnite  
▼ ali ▲.

(2) Za potrditev nastavitve pritisnite ●.

2 Za nastavitev telesne višine/dolžine koraka ponovite koraka (1) in (2).

3 Za nastavitev enote razdalje ponovite koraka (1) in (2).

Za podrobnosti o razponih nastavitve si oglejte "TEHNIČNI  
PODATKI" na strani 20.

SL

### B. Nastavitev telesne mase, telesne višine, dolžine koraka in časa

1 Nastavitev telesne mase.

(1) Za izbiro zelene vrednosti nastavitve pritisnite  
▼ ali ▲.

- Če se želite pomikati naprej (nazaj), pritisnite ▲ (▼).
- Če želite napredovati (nazadovati) hitreje, držite gumb ▲ (▼).

(2) Za potrditev nastavitve pritisnite ●.

2 Za nastavitev telesne višine ponovite koraka (1) in (2).

3 Za nastavitev dolžine koraka ponovite koraka (1) in (2).

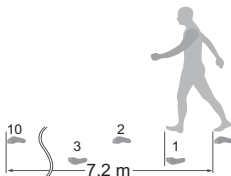
4 Za nastavitev časa ponovite koraka (1) in (2).

S tem končate nastavitve.



### Opombe:

- Če v petih minutah ne izvedete nobene nastavitve, se prikaz vrne na tovarniško nastavitvev.
- Začetna vrednost dolžine koraka, ki utripa na zaslonu, je ocenjena dolžina koraka, izračunana iz vaše nastavitve telesne višine.  
Dejansko dolžino koraka nastavite na osnovi vrste hoje, ki jo boste izvajali, in vaše postave.
- Da izmerite pravo dolžino povprečnega koraka, delite celotno dolžino desetih korakov s številom korakov (npr. 7,2 metra deljeno z 10 koraki = 72 cm).



### ■ Prilagajanje nastavitvev

- 1 Sočasno pritisnite ▼ ter ▲ in ju držite.  
Na zaslonu utripa znak "lb" ali "kg".



- 2 Upoštevajte postopek v poglavju "AKTIVACIJA IN PRVOTNE NASTAVITVE", pri čemer začnite s točko A. Nastavitvev enote merjenja na strani 8.

### Opombe:

- S tem ne izbrišete vrednosti meritev, shranjenih v enoti, vključno z vrednostmi, ki so bile shranjene ta dan.
- Če v petih minutah ne izvedete nobene nastavitve, se prikaz vrne na prikaz trenutnega števila korakov.

## PRIPNITE ENOTO.

Priporočamo, da enoto spravite v žep, torbo ali jo obesite za vrat.

Da preprečite neželeni padec enote in enoto naredite bolj vidno, ko dodajate obleke za pranje, priporočamo, da uporabite priložena jermenček in zaponko.

### Žep

- 1 Enoto spravite v sprednji žep srajce ali hlač.
- 2 Jermenček pripnite na rob žepa.

**Opomba:** Enote ne spravljajte v zadnji žep telovadnih ali običajnih hlač.



### Torba

Enoto spravite v torbo.

#### Opombe:

- Poskrbite, da boste lahko torbo čvrsto prijeli.
- Poskrbite, da bo enota na torbo dobro pritrjena.
- Jermenček pripnite na rob torbe.



### Vrat

Vrvico, ki jo lahko kupite, jermenček ali vrvico za ključke pričvrstite na enoto in jo obesite za vrat.

**Opomba:** Jermenček za vrat ni vključen.



SL

## UPORABA ENOTE

### ■ Primeri, kadar enota morda ne bo natančno štela korakov

#### Neredno premikanje

- Če enoto shranite v torbo, ki se premika neredno.
- Če enota visi obešena za vašim pasom ali torbo.



#### Nedosleden ritem hoje

- Kadar hodite s podrsavanjem ali nosite sandale ipd.
- Kadar v gneči ne morete hoditi v enakomernem ritmu.

#### Čezmerno premikanje ali tresenje v navpični smeri

- Ko vstanete in/ali se usedete.
- Pri športnih aktivnostih, ki ne vključujejo hoje.
- Pri vzpenjanju ali sestopanju po stopnicah ali hoji po velikem nagibu.
- Kjer so prisotni navpični ali vodoravni tresljaji zaradi premikanja vozila, kot je kolo, avtomobil, vlaki ali avtobus.



#### Pri zelo počasni hoji

#### ■ Začnite s hojo.

Po hoji pritisnite ▲, da si ogledate podatke (oglejte si poglavje "Preverjanje trenutnega zaslona" na strani 13).

#### Opombe:

- Da se izognete štejtju korakov, ki niso sestavni del hoje, enota ne prikazuje števila korakov, ki jih opravite prve 4 sekunde hoje. Če hodite dlje kot 4 sekunde, pripomoček prikaže število korakov v prvih 4 sekundah, nato pa nadaljuje s štejtjem.
- Vsak dan opolnoči (0:00) se enota ponastavi na "0".

SL

## ■ Način Aktivnost

Način Aktivnost ločeno shrani izmerjene vrednosti za določeno obdobje ali sejo hoje.

**Opomba:** V načinu Aktivnost ne morete preveriti trenutnega prikaza ali funkcije pomnilnika.

- 1 Gumb ● pridržite dve sekundi.

☐ se pri uporabi načina Aktivnost vrtili.



- 2 Začnite hoditi.

Prikaz se spremeni z vsakim pritiskom gumba ▲ in prikazuje število korakov, razdaljo, porabljene kalorije, aerobne korake (hitro hojo) in čas v tem vrstnem redu.

- 3 Če želite končati način Aktivnost, za dve sekundi pritisnite gumb ● na katerem koli zaslonu.  
Če želite pregledati rezultate meritev po končanem načinu Aktivnost, pritisnite gumb ▼ (oglejte si poglavje "FUNKCIJA POMNILNIKA" na strani 15).

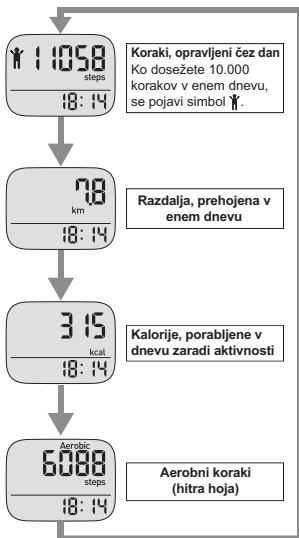
### Opombe:

- V pomnilnik lahko za način Aktivnosti shranite samo eno sejo.
- Če načina Aktivnost ne zaustavite v 24 urah, se bo enota vrnila v normalen način.

SL

## Preverjanje trenutnega zaslona

Za spremembo zaslona pritisnite gumb ▲.



### ■ O funkciji varčevanja z energijo

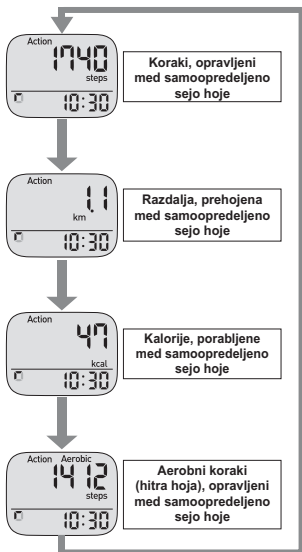
Zaradi varčevanja z energijo se zaslon enote izklopi, če več kot 5 minut ne pritisnete nobenega gumba. Vendar enota še naprej spremlja število korakov.

Če želite zaslon znova vklopiti, pritisnite kateri koli gumb.

SL

## Preverjanje zaslona med načinom Aktivnost

Za spremembo zaslona pritisnite gumb ▲.



SL

## FUNKCIJA POMNILNIKA

Meritve za vsak dan (koraki, prehojena razdalja, porabljene kalorije in aerobni koraki) se samodejno shranijo v pomnilniku in se opolnoči (0:00) vsak dan ponastavijo na vrednost 0.

### ■ Priklic podatkov

- 1 Če želite izbrati vrsto zaslona, ki ga želite videti, pritisnite gumb ▲.
- 2 Če želite pregledati zgodovino izmerjenih rezultatov, pritisnite gumb ▼.

Zaslon se spremeni z vsakim pritiskom gumba ▼, kot je prikazano spodaj.

- Če želite samodejno spremeniti zaslon, držite gumb ▼, dokler se ne prikaže trenutni zaslon.
- Za povratek v trenutni zaslon pritisnite gumb ●.



### Opombe:

- Če uporabljate način Aktivnost, funkcije pomnilnika ne morete uporabljati (oglejte si poglavje "Način Aktivnost" na strani 12).
- Če več kot 1 minuto ne pritisnete nobenega gumba, se zaslon vrne na trenutni prikaz.

## BRISANJE VSEH NASTAVITEV

Če želite počistiti vse nastavljene vrednosti in (pretekle) izmerjene rezultate, inicializirajte enoto na naslednji način.

- 1 Sočasno pritisnite ▼ ter ▲ in ju držite.  
Na zaslonu utripa znak "lb" ali "kg".
- 2 Ponovno sočasno pritisnite ▼ ter ▲ in ju držite.  
Ko se prikaže "Clr", bosta na zaslonu utripala znaka "lb" in "kg".



### Opombe:

- Če želite nadaljevati z uporabo enote, ponastavite telesno maso, telesno višino, dolžino koraka in čas (glejte poglavje "AKTIVACIJA IN PRVOTNE NASTAVITVE", pri čemer začnite s točko A. Nastavitvev enote merjenja na strani 8).
- Če v petih minutah ne izvedete nobene nastavitve, se enota vrne na tovarniško nastavitvev.



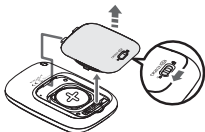
## ŽIVLJENJSKA DOBA BATERIJE IN ZAMENJAVA

Če simbol  utripa ali se pojavi na zaslonu, zamenjajte baterijo z novo baterijo (CR2032).

**Opomba:** Priložena baterija je namenjena poskusni uporabi. Ta baterija se lahko iztroši v 6 mesecih.

### ■ Zamenjava baterije

- 1 Obračajte gumb na hrbtnem delu enote v levo in odstranite pokrov baterije, tako da ga povlečete v smeri puščice.

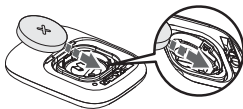


- 2 Baterijo odstranite s tanko, trdo paličico, ki je ni mogoče zlahka zlomiti.

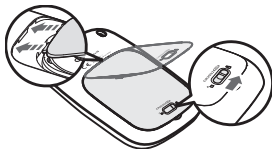
**Opomba:** Za ta namen ne uporabljajte kovinskih pincet ali izvijača.



- 3 Baterijo (CR2032) vstavite s pozitivno (+) stranjo obrnjeno navzgor.



- 4 Ponovno namestite pokrov baterije, tako da najprej potisnete zaponko, obrnete gumb v desno in zaklenete pokrov baterije.



SL

## VZDRŽEVANJE IN SHRANJEVANJE

### Vzdrževanje

Enota naj bo vedno čista.

Enoto je treba očistiti z mehko in suho krpo.

Če želite odstraniti trdovratne madeže, jo obrišite z vlažno krpo, navlaženo z vodo ali blagim čistilom. Nato jo obrišite do suhega.

### Previdnostni ukrepi pri vzdrževanju in shranjevanju

Za čiščenje enote ne uporabljajte hlapljivih tekočin, kot je benzen ali razredčilo.

Upoštevajte naslednje pogoje za hrambo.


- Enote ne izpostavljajte močnim udarcem ali tresljajem, prav tako pa vam ne sme pasti in je ne smete pohoditi.
- Enote ali njenih sestavnih delov ne potaplajte v vodo. Enota ni vodotesna. Ne umivajte je in se je ne dotikajte z mokrimi rokami. Pazite, da vanjo ne vstopi voda.
- Ne izpostavljajte je skrajnim temperaturam, vlagi, mokroti ali neposredni sončni svetlobi.
- Enote ne hranite na mestu, kjer bi bila izpostavljena kemičnim ali korozivnim hlapom.

Vedno jo shranjujte nedosegljivo majhnim otrokom.

Če enote ne boste uporabljali dlje časa (tri mesece ali več), odstranite baterijo.

SL

## ODPRAVLJANJE TEŽAV

Pojav	Vzrok	Popravni ukrep
 utripa ali sveti neprekinjeno.	Baterija je prazna ali skoraj prazna.	Vstavite novo 3-voltno litijevo baterijo tipa CR2032 (glejte stran 17).
Na zaslonu ni nobenega prikaza.	Pola baterije (+ in -) sta napačno poravnana.	Baterijo vstavite pravilno poravnano (glejte stran 17).
	Baterija je prazna ali skoraj prazna.	Vstavite novo 3-voltno litijevo baterijo tipa CR2032 (glejte stran 17).
	Funkcija varčevanja z energijo je aktivna.	Pritisnite ▼, ▲ ali ● (glejte stran 13).
Prikazane vrednosti niso pravilne.	Enota ni pravilno nameščena.	Upoštevajte navodila (glejte stran 10).
	Hodite z neenakomernim korakom.	Upoštevajte navodila (glejte stran 11).
	Nastavitve niso pravilne.	Spremenite nastavitve (glejte stran 9).
Prikaz je nenavaden ali pa gumbi ne delujejo pravilno.		Odstranite baterijo in jo znova vstavite (glejte stran 17).

SL

**Opomba:** Če je prišlo do napake in je treba enoto popraviti, se izbrišejo vse nastavitve in rezultati meritev. Priporočamo, da zabeležite rezultate meritev.

## TEHNIČNI PODATKI

<b>Opis izdelka</b>	Števec korakov OMRON	
<b>Model</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
<b>Napajanje</b>	3-voltna litijeva baterija tipa CR2032	
<b>Življenjska doba baterije</b>	pribl. 6 mesecev* (če se uporablja 14 ur na dan)	
	<b>Opomba:</b> Priložena baterija je namenjena poskusni uporabi. Ta baterija se lahko iztroši v 6 mesecih.	
<b>Merilni razpon</b>	Koraki	od 0 do 99.999 korakov
	Kalorije	od 0 do 59.999 kcal
	Aerobni koraki	od 0 do 99.999 korakov
	Prehojena razdalja	od 0,0 do 999,9 km/ 0,0 do 621,3 milje
<b>Razpon nastavitvev</b>	Čas	od 0:00 do 23:59
	Čas	od 0:00 do 23:59
	Telesna višina	od 100 do 199 cm v korakih po 1 cm/od 3'4" do 6'6" v korakih po 1 palec
	Telesna masa	od 30 do 136 kg v korakih po 1 kg/od 66 do 300 lb v korakih po 1 funt
	Dolžina koraka	od 30 do 120 cm v korakih po 1 cm/od 12'4" do 48" v korakih po 1 palec
<b>Temperatura delovanja</b>	od -10 °C do +40 °C (od 14 °F do 104 °F)	
<b>Vlažnost</b>	od 30- do 85-odstotna relativna vlažnost	
<b>Zunanje mere</b>	42,0 (š) × 57,0 (v) × 13,0 (g) mm	
<b>Masa</b>	pribl. 23 g (vključno z baterijo)	
<b>Vsebina</b>	Števec korakov, 3-voltna litijeva baterija tipa CR2032, sponka, jermenček in navodila za uporabo	

Tehnični podatki so predmet sprememb brez predhodnega obvestila.

\* Življenjska doba nove baterije temelji na testiranju družbe OMRON.

SL

Družba OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. za ta izdelek daje od datuma nakupa dve leti garancije.

Garancija ne vključuje pokrova baterije, jermenčka, ovojnine in/ali poškodb, ki bi nastale zaradi nepravilne uporabe (npr. metanja ali napačne fizične uporabe), ki bi jih povzročil uporabnik. Izdelke, za katere se zahteva nadomestilo, bomo zamenjali le, če jih vrnete skupaj z originalnim računom/potrdilom o nakupu.

Enote ne razstavlajte in je ne spreminjajte. Spremembe ali predrugačenja, ki jih ne odobri družba OMRON HEALTHCARE, izničijo garancijo uporabnika.



Družba OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., izjavlja, da je pripomoček Walking style IV skladen z nujnimi zahtevami in drugimi zadevnimi predpisi Direktiv 2004/108/ES (EMC) in 2011/65/EU (RoHS).

#### **Odlaganje baterije – direktiva ES 2006/66/ES**



Baterije ne sodijo med navadne gospodinjske odpadke. Baterije morate vrniti na javno občinsko zbirališče ali na mesto, kjer se prodaja zadevna vrsta baterij.

#### **Odlaganje električnih in elektronskih naprav – direktiva ES 2012/19/ES**



Tega izdelka ne smete odstraniti med navadne gospodinjske odpadke in ga morate vrniti v zbirališče za recikliranje električne in elektronske opreme. Več informacij dobite na občini, občinskemu odpadku ali prodajalcu, kjer ste kupili izdelek.

SL

<b>Proizvajalec</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONSKA
<b>EU predstavnik</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NIZOZEMSKA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Proizvodni obrat</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kitajska
<b>Podružnice</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, NEMČIJA <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, FRANCIJA <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

SL

Izdelano na Kitajskem  
3733819-7A