



# Walking style IV

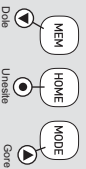
## Uputstvo za upotrebu pedometra

SR

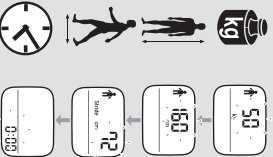
# All for Healthcare

## PODESITE

(pogledajte stranu 8)



funte ↔ kg  
stopa/inč ↔ cm  
milja ↔ km



## REŽIM DANAŠNJIH REZULTATA

(pogledajte stranu 13)

MEN HOME MODE Izaberite



Koraci

MEN HOME MODE



Predeni put

MEN HOME MODE



Kalorije

MEN HOME MODE



Aerobni koraci

## REŽIM PRIKAZA AKCIJE

(pogledajte strane 12 i 14)

MEN HOME MODE Pokreni



Pritisnite na 2 sek.

MEN HOME MODE Izaberite



MEN HOME MODE Zaustavi



Pritisnite na 2 sek.

## MEMORIJA

(pogledajte stranu 15)

MEN HOME MODE Izaberite



MEN HOME MODE Pritisnite



MEN HOME MODE



## SADRŽAJ

Uvod .....	4
Napomene o bezbednosti .....	5
Upoznajte vašu jedinicu .....	6
Pokretanje i početna podešavanja .....	8
Pričvršćivanje jedinice .....	10
Upotreba jedinice .....	11
Funkcija memorije .....	15
Brisanje svih postavki .....	16
Trajanje i zamena baterije .....	17
Održavanje i skladištenje .....	18
Rešavanje problema .....	19
Tehnički podaci .....	20

## UVOD

Dragi kupče,

Hvala vam što ste kupili ovaj pedometar kompanije OMRON. Novi Walking style IV precizno meri vašu fizičku aktivnost i pomaže vam pri vođenju dijete ili vas motiviše da dostignete dnevni cilj pešačenja.

Ovaj pedometar može meriti broj koraka dok je u torbi ili džepu, kao i kada ga nosite oko vašeg vrata, tako da možete izabrati način na koji ga želite nositi. Koristite ga svakog dana kao jednostavnu alatku za praćenje zdravlja.

### ■ Funkcije uređaja OMRON Walking style IV

#### **Aerobni koraci (brzo hodanje)**

Aerobno hodanje je fizička vežba koja nam pomaže da ostanemo zdravi. Aerobni koraci se broje posebno kada hodate brzinom većom od 60 koraka u minutu i duže od 10 minuta bez prekida. Ako se odmorite u trajanju od manje od 1 minuta nakon neprekidnog brzog hodanja u periodu od preko 10 minuta, to će se smatrati delom „neprekidnog hodanja“.

#### **Potrošene kalorije**


Meri se intenzitet hodanja i izračunava se broj kalorija.

#### **Režim akcije**

Ova funkcija čuva izmerene vrednosti\* za određeni period ili sesiju. Ove izmerene vrednosti su odvojene od izmerenih vrednosti za svaki dan.

\* Broj koraka/Pređeni put/Potrošene kalorije/Broj aerobnih koraka

#### **— simbol za pređenih 10.000 koraka**

Simbol  se prikazuje ako ste prešli 10.000 koraka u toku dana (neće se prikazati na ekranu režima akcije i ekranu memorije režima akcije).

SR

## NAPOMENE O BEZBEDNOSTI

Koriste se sledeći simboli i definicije:

 **Pažnja:** Nepravilna upotreba može prouzrokovati povrede ili oštećenje imovine.

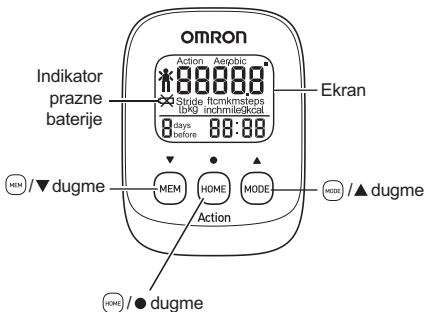
 **Pažnja:**

- Obratite se lekaru ili pružaocu medicinskih usluga pre započinjanja programa smanjenja telesne težine ili vežbanja.
- Jedinicu držite van domašaja dece.
- Uvek se odmorite ako osetite umor ili bol tokom vežbanja. Ako i dalje budete osećali bol ili neugodnost, odmah prekinite vežbanje i obratite se lekaru.
- Ako deca progutaju neki od malih delova, odmah se obratite lekaru.
- Nemojte mahati jedinicom držeći je za kaiš. Mahanje jedinicom dok je držite za kaiš može dovesti do povrede.
- Jedinicu nemojte stavljati u zadnji džep šortsa ili pantalona. Može se oštetiti ako sednete dok vam je jedinica u džepu.
- Nemojte ubacivati bateriju sa pogrešno okrenutim polaritetima.
- Uvek koristite navedeni tip baterije.
- Odmah zamenite istrošenu bateriju novom.
- Izvadite bateriju iz jedinice kada ne nameravate da je koristite u dužem vremenskom periodu (približno 3 meseca ili više).
- Nemojte potapati jedinicu ili bilo koji deo u vodu. Jedinica nije voodootporna.

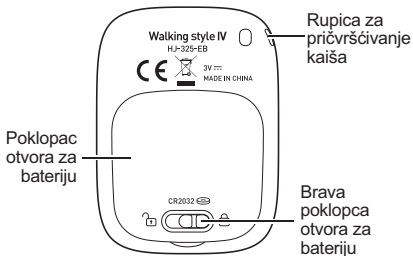
SR

# UPOZNAJTE VAŠU JEDINICU

## ■ Glavna jedinica



## ■ Zadnja strana glavne jedinice

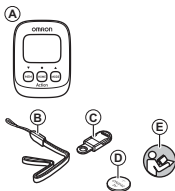


SR

## ■ Delovi

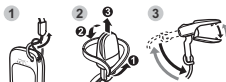
- A Glavna jedinica
- B Kaiš
- C Spojnica
- D Baterija\*
- E Uputstvo za upotrebu

\* Baterija je već stavljena u jedinicu.



## ■ Sastavite kaiš i spojnicu

- 1 Kaiš pričvrstite za jedinicu.
- 2 Spojnicu pričvrstite za kaiš.
- 3 Otvorite i zatvorite spojnicu.



**Napomena:** Pritisnite spojnicu da bi se otvorila i da biste izvadili jedinicu.

U zavisnosti od materijala, spojnica može oštetiti ili izgubiti odeću ako se nepažljivo pričvršćuje ili skida.

SR

## POKRETANJE I POČETNA PODEŠAVANJA

Prilikom prvog pokretanja jedinice, pratite korake navedene ispod.

Pritisnite bilo koje dugme na 2 sekunde.

Nakon sledećeg ekrana, „lb“ i „kg“ trepere na ekranu.



### A. Podešavanje jedinice mere:

**Težina, Visina/Dužina koraka, Pređeni put.**

(funte↔kg, stopa/inč↔cm, milja↔km)

#### 1 Podešavanje jedinice za težinu.

(1) Pritisnite ▼ ili ▲ da biste izabrali željenu vrednost za postavku.

(2) Pritisnite ● da biste potvrdili postavku.

#### 2 Ponovite korake (1) i (2) da biste podesili jedinice mere za visinu/dužinu koraka.

#### 3 Ponovite korake (1) i (2) da biste podesili jedinicu mere za pređeni put.

Za pojedinosti o podešavanju opsega pogledajte „TEHNIČKI PODACI“ na strani 20.

### B. Podešavanje težine, visine, dužine koraka i vremena.

#### 1 Podešavanje težine.

(1) Pritisnite ▼ ili ▲ da biste izabrali željenu vrednost za postavku.

• Pritisnite ▲ (▼) da biste išli unapred (unazad).

• Držite pritisnuto ▲ (▼) da biste brzo išli unapred (unazad).

(2) Pritisnite ● da biste potvrdili postavku.

#### 2 Ponovite korake (1) i (2) da biste podesili visinu.

#### 3 Ponovite korake (1) i (2) da biste podesili dužinu koraka.

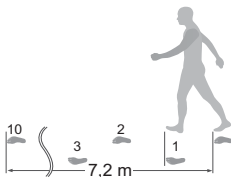
#### 4 Ponovite korake (1) i (2) da biste podesili vreme.

Ovim ste završili podešavanje.



## Napomene:

- Ako se nakon 5 minuta postavke ne podese, ekran će se vratiti na fabričke postavke.
- Početna vrednost dužine koraka koja treperi na ekranu je procenjena vrednost izračunata iz vaše postavke visine.  
Pravu vrednost dužine koraka podesite na osnovu tipa hoda koji ćete koristiti i vašeg fizičkog stanja.
- Da biste izmerili tačnu dužinu koraka, podelite ukupni pređeni put nakon deset koraka ukupnim brojem koraka (npr. 7,2 m podeljeno sa 10 koraka = 72 cm).



## ■ Izmena postavki

- 1 Istovremeno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Reč „lb“ ili „kg“ će treperiti na ekranu.



- 2 Pratite proceduru iz odeljka „POKRETANJE I POČETNA PODEŠAVANJA“ počevši od A. Podešavanje jedinice mere na strani 8.

## Napomene:

- Ovo neće izbrisati izmerene vrednosti sačuvane u jedinici, uključujući i vrednosti izmerene istog dana.
- Ako se nakon 5 minuta postavke ne podese, ekran će se vratiti na ekran sa trenutnim brojem pređenih koraka.

## PRIČVRŠĆIVANJE JEDINICE

Preporučujemo da jedinicu držite u džepu, u torbi ili da je okačite oko vrata.

Da biste sprečili slučajno ispuštanje jedinice i da bi jedinica bila uočljivija kada odeću stavljate na pranje, preporučujemo da koristite priloženi kaiš i spojnicu.

### Džep

- 1 Jedinicu stavite u gornji prednji džep ili u džep pantalona.
- 2 Kaiš pričvrstite za ivicu džepa.

**Napomena:** Jedinicu nemojte stavljati u zadnji džep šortsa ili pantalona.



### Torba

Jedinicu stavite u torbu.

#### **Napomene:**

- Držite torbu čvrsto.
- Proverite da li je jedinica dobro pričvršćena za torbu.
- Kaiš pričvrstite za ivicu torbe.



### Vrat

Pričvrstite uzicu, kaiš ili traku za ključeve (posebno se kupuju) i okačite je oko vrata.

**Napomena:** Kaiš za nošenje oko vrata nije priložen.



SR

## UPOTREBA JEDINICE

### ■ Slučajevi u kojima jedinica možda neće biti u mogućnosti da precizno meri broj koraka

#### Nepravilno kretanje

- Kada se jedinica stavi u torbu koja se nepravilno kreće.
- Kada jedinica visi sa pojasa ili torbe.



#### Neravnomerna brzina hodanja

- Kada vučete noge ili nosite sandale i sl.
- Kada ne možete da hodate ujednačenim ritmom usled gužve.

#### Preterani vertikalni pokreti ili vibracije

- Kada ustajete i/ili sedate.
- Kada se bavite aktivnošću koja nije hodanje.
- Kada se penjete ili silazite niz stepenice ili ste na padini sa velikim nagibom.
- Kada postoje vertikalne ili horizontalne vibracije u vozilu u pokretu kao što je bicikl, automobil, voz ili autobus.



#### Kada hodate veoma sporo

### ■ Počnite da hodate

Po završetku pešačenja pritisnite ▲ da biste pročitali podatke (pogledajte odeljak „Provera ekrana sa trenutnim brojem pređenih koraka“ na strani 13).

#### Napomene:

- Da biste izbegli brojanje koraka koji nisu deo hodanja, jedinica ne prikazuje brojač koraka u prve 4 sekunde hodanja. Ako nastavite da hodate nakon 4 sekunde, prikazuje se broj koraka za prve 4 sekunde i brojanje se od tog broja nastavlja.
- Jedinica ponovo postavlja broj koraka na „0“ svakog dana u ponoć (0:00).

## ■ Režim akcije

Režim akcije posebno čuva izmerene vrednosti za određeni period ili sesiju hodanja.

**Napomena:** Ekran sa trenutnim brojem pređenih koraka i funkcija memorije nisu dostupni dok koristite režim akcije.

1 Pritisnite ● na dve sekunde.

☐ rotira kada ste u režimu akcije.



2 Počnite da hodate.

Ekran se menja svaki put kada pritisnete ▲ i prikazuje broj koraka, pređeni put, broj potrošenih kalorija i broj aerobnih (brzih) koraka, tim redom.

3 Pritisnite ● na dve sekunde na bilo kom od ekrana da biste izašli iz režima akcije.

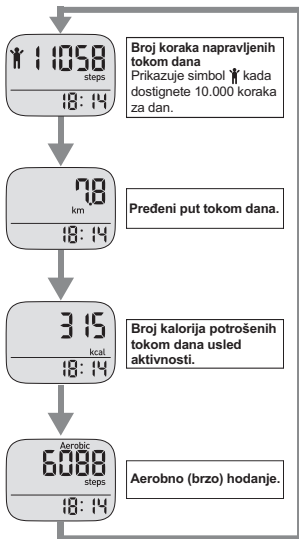
Pritisnite ▼ da biste pogledali rezultate merenja nakon izlaska iz režima akcije (pogledajte odeljak „FUNKCIJA MEMORIJE“ na strani 15).

### **Napomene:**

- Samo jedna sesija se može sačuvati u memoriji režima akcije.
- Ako ne zaustavite režim akcije u roku od 24 časa, jedinica će se vratiti u normalan režim rada.

## Provera ekrana sa trenutnim brojem pređenih koraka

Pritisnite ▲ da biste promenili ekran.



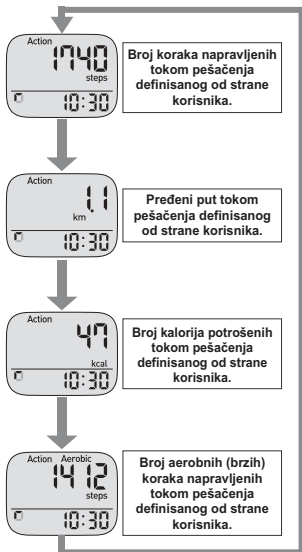
SR

### ■ O funkciji čuvanja energije

Da bi se sačuvala energija, ekran jedinice će se ugasiti ako se nijedno dugme ne pritisne u periodu dužem od 5 minuta. Jedinica će ipak nastaviti da broji vaše korake. Pritisnite bilo koje dugme da biste ponovo upalili ekran.

## Provera ekrana u režimu akcije

Pritisnite ▲ da biste promenili ekran.



SR

## FUNKCIJA MEMORIJE

Merenja za svaki dan (broj koraka, pređeni put, potrošene kalorije i broj aerobnih koraka) se automatski čuvaju u memoriji i ponovo se podešavaju na 0 u ponoć svakog dana (0:00).

### ■ Ponovno prikazivanje podataka

- 1 Pritisnite ▲ da biste izabrali tip ekrana koji želite da vidite.
- 2 Pritisnite ▼ da biste videli istoriju rezultata merenja. Ekran se menja svaki put kada pritisnete ▼ kao što je prikazano ispod.
  - Držite pritisnuto ▼ da biste automatski promenili ekran dok se ne prikaže ekran sa trenutnim brojem pređenih koraka.
  - Pritisnite ● da biste se vratili na ekran sa trenutnim brojem pređenih koraka.



### Napomene:

- Ne možete koristiti funkciju memorije kada ste u režimu akcije (pogledajte odeljak „Režim akcije“ na strani 12).
- Ako se nakon 1 minuta ne pritisne nijedno dugme, ekran će se vratiti na ekran sa trenutnim brojem pređenih koraka.

## BRISANJE SVIH POSTAVKI

Da biste izbrisali sve podešene vrednosti i rezultate merenja (ranije rezultate merenja), inicijalizujte vašu jedinicu na sledeći način.

- 1 Istovremeno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Reč „lb“ ili „kg“ će treperiti na ekranu.
- 2 Ponovo istovremeno pritisnite i držite ▼ i ▲.  
Nakon što se na ekranu prikaže „Clr“, „lb“ i „kg“ trepere na ekranu.




### Napomene:

- Da biste nastavili sa upotrebom jedinice, ponovo podesite težinu, visinu, dužinu koraka i vreme (pogledajte odeljak „POKRETANJE I POČETNA PODEŠAVANJA“ počevši od A. Podešavanje jedinice mere na strani 8).
- Ako se nakon 5 minuta postavke ne podesu, jedinica će se vratiti na fabrički režim.



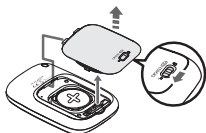
## TRAJANJE I ZAMENA BATERIJE

Ako simbol  treperi ili se prikaže na ekranu, zamenite bateriju novom (CR2032).

**Napomena:** Priložena baterija je za probnu upotrebu. Ova baterija se može istrošiti u roku od 6 meseci.

### ■ Zamena baterije

- 1 Dugme sa zadnje strane jedinice okrenite nalevo, otključajte i skinite poklopac otvora za bateriju povlačenjem u pravcu strelice.



- 2 Bateriju izvadite pomoću tankog, čvrstog štapića koje se neće lako polomiti.

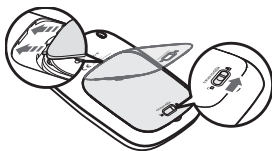
**Napomena:** Ne koristite metalnu pincetu ili odvijač.



- 3 Ubacite bateriju (CR2032) sa pozitivnom stranom (+) okrenutom nagore.



- 4 Vratite poklopac otvora za bateriju tako što ćete prvo umetnuti jezičak, zatim okrenuti dugme nadesno i zaključati poklopac otvora za bateriju.



SR

## ODRŽAVANJE I SKLADIŠTENJE

### Održavanje

Jedinicu uvek održavajte čistom.

Jedinicu treba čistiti pomoću meke, suve tkanine.

Da biste uklonili uporne mrlje, jedinicu obrišite tkaninom navlaženom vodom ili blagim deterdžentom. Zatim je osušite brisanjem.

### Predostrožnosti u vezi sa održavanjem i skladištenjem

Nemojte koristiti nestabilne tečnosti kao što su benzin ili razređivač za čišćenje jedinice.

Poštujte dole navedene uslove za skladištenje.


- Jedinicu nemojte izlagati jakim udarcima ili vibracijama i nemojte je ispuštati niti gaziti.
- Nemojte potapati jedinicu ili bilo koji deo u vodu. Jedinica nije vodootporna. Nemojte je prati ili dodirivati mokrim rukama. Pazite da voda ne dospe unutar jedinice.
- Jedinicu nemojte izlagati ekstremnim temperaturama, vlažnosti, vlazi ili direktnoj sunčevoj svetlosti.
- Jedinicu nemojte skladištiti na mestu gde će biti izložena hemijskim ili korozivnim isparenjima.

SR

Jedinicu uvek skladištite van domašaja dece.

Izvadite bateriju ako jedinica neće biti korišćena u dužem vremenskom periodu (3 meseca ili duže).

## REŠAVANJE PROBLEMA

Pojava	Uzrok	Rešenje
 treperi ili je neprekidno prikazano.	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Stavite novu litijumsku bateriju od 3 V tipa CR2032 (pogledajte stranu 17).
Na ekranu se ne prikazuje ništa.	Polariteti baterije (+ i -) su pogrešno postavljeni.	Pravilno okrenite bateriju (pogledajte stranu 17).
	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Stavite novu litijumsku bateriju od 3 V tipa CR2032 (pogledajte stranu 17).
	Funkcija čuvanja energije je aktivna.	Pritisnite ▼, ▲ ili ● (pogledajte stranu 13).
Prikazane vrednosti nisu tačne.	Jedinica je nepravilno pričvršćena.	Pratite uputstva (pogledajte stranu 10).
	Hodate neujednačeno m brzinom.	Pratite uputstva (pogledajte stranu 11).
	Postavke su pogrešne.	Promenite postavke (pogledajte stranu 9).
Ekran čudno izgleda ili dugmad ne radi na uobičajen način.		Izvadite bateriju pa je ponovo ubacite (pogledajte stranu 17).

SR

**Napomena:** Ako dođe do kvara i morate da popravite jedinicu, sve postavke i rezultati merenja će biti izbrisani. Preporučujemo vam da evidentirate rezultate merenja.

## TEHNIČKI PODACI

<b>Opis proizvoda</b>	Pedometar kompanije OMRON	
<b>Model</b>	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
<b>Napajanje</b>	Litijumska baterija od 3 V tipa CR2032	
<b>Trajanje baterije</b>	Oko 6 meseci* (kada se koristi 14 sati dnevno)	
	<b>Napomena:</b> Priložena baterija je za probnu upotrebu. Ova baterija se može istrošiti u roku od 6 meseci.	
<b>Opseg merenja</b>	Koraci	od 0 do 99.999 koraka
	Kalorije	od 0 do 59.999 kcal
	Aerobni koraci	od 0 do 99.999 koraka
	Pređeni put	od 0,0 do 999,9 km / od 0,0 do 621,3 milje
<b>Opseg podešavanja</b>	Vreme	od 0:00 do 23:59
	Vreme	od 0:00 do 23:59
	Visina	od 100 do 199 cm u koracima od 1 cm / od 3/4" do 6/6" u koracima od 1 inča
	Težina	od 30 do 136 kg u koracima od 1 kg / od 66 do 300 lb u koracima od 1 lb
	Dužina koraka	od 30 do 120 cm u koracima od 1 cm / od 12" do 48" u koracima od 1 inča
<b>Radna temperatura</b>	od -10°C do +40°C (od 14°F do 104°F)	
<b>Vlažnost</b>	od 30 do 85% relativne vlažnosti	
<b>Spoljne dimenzije</b>	42,0 (Š) × 57,0 (V) × 13,0 (D) mm	
<b>Težina</b>	Oko 23 g (uključujući bateriju)	
<b>Sadržaj pakovanja</b>	Pedometar, litijumska baterija od 3 V tipa CR2032, spojnica, kaiš i uputstvo za upotrebu	

SR

Ove specifikacije su podložne izmenama bez obaveštenja.

\* Trajanje nove baterije prema testiranju kompanije OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. daje garanciju za ovaj proizvod u roku od 2 godine od datuma kupovine.

Garancija ne pokriva bateriju, kaiš, spojnicu, pakovanje i/ili bilo kakvu štetu nastalu usled pogrešne upotrebe (kao što je ispadanje na zemlju ili fizička zloupotreba) od strane korisnika. Proizvodi kojima je uvažena reklamacija mogu biti zamenjeni samo uz originalnu fakturu/račun.

Nemojte rastavljati ili modifikovati jedinicu. Promene ili modifikacije koje nisu odobrene od strane kompanije OMRON HEALTHCARE poništavaju korisničku garanciju.



Ovim kompanija OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., izjavljuje da je uređaj Walking style IV usaglašen sa osnovnim zahtevima i drugim bitnim odredbama direktive 2004/108/EZ (EMC) i 2011/65/EU (RoHS).

#### **Odlaganje baterija, Direktiva EZ 2006/66/EZ**



Baterije nisu deo uobičajenog kućnog otpada. Morate vratiti baterije na lokalno mesto za prikupljanje ili na mesto gde se baterije tog tipa prodaju.

#### **Odlaganje električnih i elektronskih uređaja, Direktiva EZ 2012/19/EU**



Ovaj proizvod ne treba tretirati kao običan kućni otpad već se mora vratiti do mesta za prikupljanje i reciklažu električnih i elektronskih uređaja. Preciznije informacije su dostupne kod lokalnih organa vlasti, lokalne službe za odlaganje otpada ili u maloprodajnom objektu gde ste proizvod kupili.

SR

<b>Proizvođač</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN
<b>Predstavnik u EU</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDIJA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Proizvodni pogon</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
<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, NEMAČKA <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, FRANCUSKA <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

SR

Proizvedeno u Kini  
3733819-7A