



Walking style IV

Stegräknare

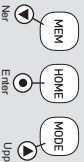
Bruksanvisning

SV

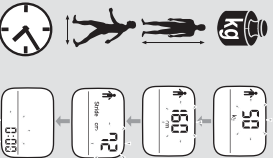
All for Healthcare

INSTÄLLNING

(se sidan 8)



lb ↔ kg
↓
fot/tum ↔ cm
↓
mil ↔ km



LÄGE FÖR DAGENS RESULTAT

(se sidan 13)

MEN HOME MODE Välj



Sleg



Distans



Kalorier



Aerobiska sleg

AKTIVITETSLÄGE

(se sidan 12 och 14)

MEN HOME MODE Start



Tryck i 2 sek.

MEN HOME MODE Välj



MEN HOME MODE Stopp



Tryck i 2 sek.

MINNE

(se sidan 15)

MEN HOME MODE Välj



Tryck



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	4
Säkerhetsanmärkningar.....	5
Lär känna din enhet.....	6
Aktivering och inställningar	8
Fästa enheten	10
Använda enheten.....	11
Minnesfunktion.....	15
Radera alla inställningar	16
Batterilivslängd och batteribyte.....	17
Underhåll och förvaring.....	18
Felsökning	19
Tekniska data	20

INTRODUKTION

Bästa kund,

gratulerar till ditt val av denna stegräknare från OMRON. Den nya Walking style IV mäter noga din fysiska aktivitet och hjälper dig att hålla din diet eller motiverar dig att nå ditt dagliga mål i fråga om gångsträcka.

Den här stegräknaren kan räkna antalet steg medan den ligger i en väska eller i en ficka eller bärs hängande runt halsen, vilket gör att du kan välja att bära den på flera olika sätt. Använd den varje dag som ett enkelt sätt att övervaka din hälsa.

■ Funktioner hos OMRON Walking style IV

Aerobiska steg (snabb gång)

Aerobiska steg är den fysiska aktivitet som hjälper till att hålla oss friska. Aerobiska steg räknas separat när du tar mer än 60 steg per minut och mer än 10 minuter i följd. Om du vilar i mindre än 1 minut efter att ha gått kontinuerligt i mer än 10 minuter betraktas detta som en del av "kontinuerlig gång".

Förbrukade kalorier


Din gångintensitet mäts och mängden förbrukade kalorier beräknas.

Aktivitetsläge

Detta sparar mätvärdena* för en specificerad period eller session. Dessa mätvärden är åtskilda från mätvärdena som sparas för varje dag.


* Räknade steg/distans/kaloriförbränning/aerobiska steg

-symbol vid 10 000 steg

-symbolen visas om du har gått 10 000 steg under en dag (visas inte på aktivitetslägesskärmen och minnesskärmen i aktivitetsläget).

SÄKERHETSANMÄRKNINGAR

Symboler och definitioner:

 **Försiktighet:** Felaktig användning kan leda till personskada eller skada på utrustningen.

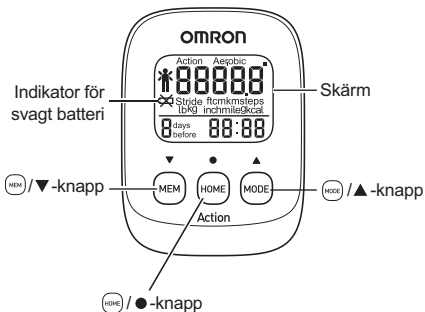
 **Försiktighet:**

- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktminsknings- eller motionsprogram.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Vila alltid om du blir trött eller får ont medan du tränar. Om smärtan eller obehaget fortsätter bör du omgående sluta träna och rådfråga en läkare.
- Om ett litet barn sväljer en av smådelarna måste barnet omedelbart vårdas av läkare.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lägg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor. Den kan skadas om du råkar sätta dig medan den är kvar i fickan.
- Sätt in batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet ur enheten om du inte ska använda den under en längre tid (cirka 3 månader eller mer).
- Doppa inte ned enheten eller någon av dess delar i vatten. Enheten är inte vattentät.

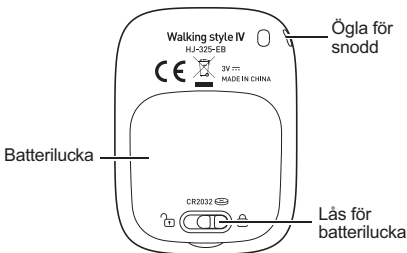
SV

LÄR KÄNNA DIN ENHET

■ Huvudenhet



■ Huvudenhetens baksida

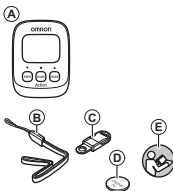


SV

■ Komponenter

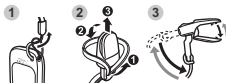
- A** Huvudenhet **B** Snodd
C Klämman **D** Batteri*
E Bruksanvisning

* Batteriet är redan installerat i enheten.



■ Fästa snodd och klämman

- 1 Fäst snodden vid enheten.
- 2 Fäst klämman vid snodden.
- 3 Öppna och stäng klämman.



Obs! Tryck upp klämman för att ta bort enheten.
Beroende på materialet kan klämman skada eller rispa dina kläder om du fäster eller tar bort den oförsiktigt.

AKTIVERING OCH INSTÄLLNINGAR

När du använder stegräknaren för första gången ska du följa stegen nedan.

Håll någon av knapparna intryckt i 2 sekunder.

Efter följande skärm blinkar "lb" och "kg" på skärmen.



A. Ställa in måttenhet:

Vikt, höjd/steglängd, distans.

(lb↔kg, fot/tum↔cm, mil↔km)

1 Ställa in viktenhet.

(1) Tryck på ▼ eller ▲ för att välja önskat värde för en inställning.

(2) Tryck på ● för att bekräfta inställningen.

2 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in enhet för höjd/steglängd.

3 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in distansenhet.

Uppgifter om inställningsintervall finns i "TEKNISKA DATA" på sidan 20.

B. Ställa in vikt, höjd, steglängd och tid.

1 Ställa in vikt.

(1) Tryck på ▼ eller ▲ för att välja önskat värde för en inställning.

• Tryck på ▲ (▼) för att gå framåt (gå bakåt).

• Håll ▲ (▼) intryckt för att gå framåt (gå bakåt) snabbt.

(2) Tryck på ● för att bekräfta inställningen.

2 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in längden.

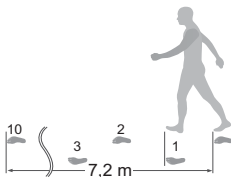
3 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in steglängden.

4 Upprepa steg (1) till (2) för att ställa in tiden.

Nu är inställningen klar.

Obs!

- Om du inte gör någon inställning inom 5 minuter återgår skärmbilden till fabriksinställningen.
- Det initiala värdet för steglängd som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från din längdinställning. Ställ in den faktiska steglängden baserat på vilken gångtyp du kommer att använda och på din egen fysik.
- Du mäter din korrekta genomsnittliga steglängd genom att gå tio steg, mäta den totala sträckan och dela den med antalet steg (t.ex. 7,2 meter delat med 10 steg = 72 cm).



■ Justera inställningen

- 1 Tryck på och håll intryckt ▼ och ▲ samtidigt. "lb" eller "kg" blinkar på skärmen.



- 2 Följ förfarandet i "AKTIVERING OCH INSTÄLLNINGAR" med början från A. Ställa in måttenhet på sidan 8.

Obs!

- Detta raderar inte mätvärden som sparats i stegräknaren, inklusive de som sparats samma dag.
- Om du inte gör någon inställning inom 5 minuter återgår skärmbilden till att visa den aktuella stegräkningen.

FÄSTA ENHETEN

Vi rekommenderar att du lägger stegräknaren i fickan, i väskan eller hänger den runt halsen.

Vi rekommenderar att du använder medföljande snodd och klämma så att du inte råkar tappa stegräknaren och så att den syns bättre när du lägger kläder i tvätten.

Ficka

- 1 Lägg enheten i bröstfickan eller i byxfickan.
- 2 Kläm fast snodden vid kanten på fickan.

Obs! Lägg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor.



Väska

Lägg enheten i din väska.

Obs!

- Kontrollera att du kan hålla väskan nära kroppen.
- Kontrollera att enheten är säkert fastsatt vid väskan.
- Kläm fast snodden vid kanten på väskan.



Hals

Fäst ett snöre, en snodd eller ett nyckelband som du köpt själv vid enheten och häng den runt halsen.

Obs! Snodd som kan bäras runt halsen ingår inte.



SV

ANVÄNDA ENHETEN

- **Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt**

Oregelbundna rörelser

- När enheten ligger i en väska som rör sig oregelbundet.
- När enheten hänger från midjan eller från en väska.



Om du går i ojämn takt

- När du hasar med fötterna eller går i sandaler osv.
- När du inte kan gå i jämn takt där det är mycket folk.

Kraftig vertikal rörelse eller vibration

- När du reser dig och/eller sätter dig.
- När du utövar andra sporter än att gå.
- När du går uppför eller nerför trappor eller i en brant sluttning.
- När det finns en vertikal eller horisontell vibration i ett rörligt fordon, t.ex. på en cykel, i en bil, på tåg eller i en buss.



När du går mycket sakta

■ Börja gå

Efter din promenad trycker du på ▲ för att avläsa data (se "Kontrollera den aktuella skärmen" på sidan 13).

Obs!

- För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka börjar enheten räkna steg först efter 4 sekunders gång. Om du fortsätter att gå i mer än 4 sekunder visar den stegantalet för de första 4 sekunderna och fortsätter sedan räkna.
- Den här stegräknaren återställs till 0 vid midnatt (0.00) varje dag.

■ Aktivitetsläge

I aktivitetsläget sparas mätvärdena för en separat gångperiod eller -session.

Obs! Du kan inte kontrollera den aktuella skärmbilden eller minnesfunktionen i aktivitetsläget.

1 Tryck på ● i 2 sekunder.

☐ roterar när du använder aktivitetsläget.



2 Börja gå.

Skärmbilden ändras vid varje tryck på ▲ till att visa stegantal, distans, kaloriförbränning och aerobisk (snabb) gång, i den ordningen.

3 Tryck på ● i 2 sekunder från någon skärm för att avsluta aktivitetsläget.

Tryck på ▼ för att se mätresultaten när aktivitetsläget har avslutats (se "MINNESFUNKTION" på sidan 15).

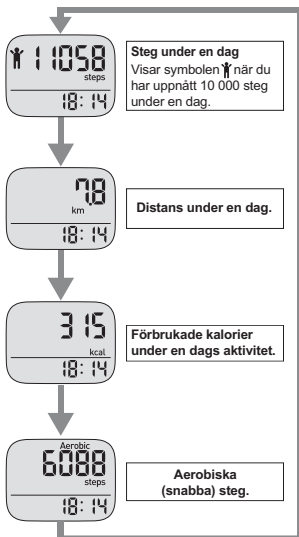
Obs!

- Endast en session kan sparas i minnet för aktivitetsläget.
- Om du inte stannar aktivitetsläget inom 24 timmar återgår enheten till det normala läget.

SV

Kontrollera den aktuella skärmen

Tryck på ▲ för att ändra skärm.



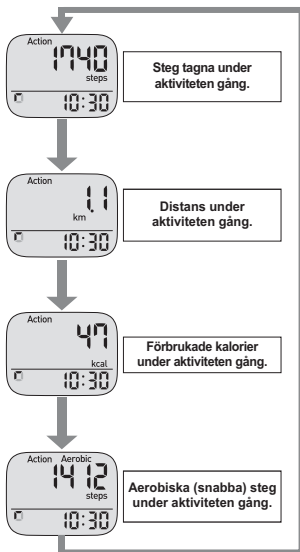
SV

■ Energisparfunktionen

För att spara energi stängs enhetens skärm av om du inte har tryckt på några knappar under mer än 5 minuter. Enheten fortsätter dock att räkna dina steg. Tryck på någon knapp för att sätta på skärmen igen.

Kontrollera skärmen i aktivitetsläget

Tryck på ▲ för att ändra skärm.



SV

MINNESFUNKTION

Mätvärdena för varje dag (steg, distans, kaloriförbränning och aerobiska steg) sparas automatiskt i minnet och återställs till 0 vid midnatt (0.00) varje dag.

■ Återkalla data

- 1 Tryck på ▲ för att välja vilken typ av visning du vill se.
- 2 Tryck på ▼ för att se historiken med mätresultat.

Skärmen ändras med varje tryck på ▼ såsom visas nedan.

- Håll ▼ intryckt för att ändra skärmen automatiskt tills aktuell skärm visas.
- Tryck på ● för att återgå till den aktuella skärmen.



Obs!

- Du kan inte använda minnesfunktionen under aktivitetsläget (se "Aktivitetsläge" på sidan 12).
- Om du inte trycker på några knappar under mer än 1 minut återgår visningen till den aktuella skärmen.

RADERA ALLA INSTÄLLNINGAR

Om du vill rensa alla inställda värden och (tidigare) mätresultat återställer du huvudenheten enligt följande.


- 1 Tryck på och håll intryckt ▼ och ▲ samtidigt. "lb" eller "kg" blinkar på skärmen.
- 2 Tryck på och håll intryckt ▼ och ▲ samtidigt igen. Efter att "Clr" har visats blinkar "lb" och "kg" på skärmen.



Obs!

- Om du vill fortsätta använda enheten återställer du vikt, höjd, steglängd och tid (se "AKTIVERING OCH INSTÄLLNINGAR" med början från A. Ställa in måttenhet på sidan 8).
- Om du inte gör någon inställning inom 5 minuter återgår enheten till fabriksinställningen.

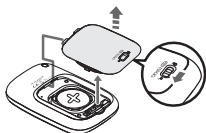
BATTERILIVSLÄNGD OCH BATTERIBYTE

Om symbolen  blinkar eller visas på skärmen ska du byta ut batteriet mot ett nytt batteri (CR2032).

Obs! Det medföljande batteriet är bara ett provbatteri.
Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.

■ Byta batteriet

- 1 Vrid knappen på enhetens baksida till vänster, lås upp och ta bort batteriluckan genom att dra bort den i pilens riktning.



- 2 Ta ut batteriet med en smal, styv sticka av något slag som inte går av så lätt.

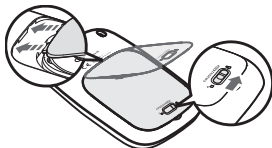
Obs! Undvik att använda en metallpincett eller en skruvmejsel.



- 3 Sätt in batteriet (CR2032) med den positiva (+) sidan uppåt.



- 4 Sätt tillbaka batteriluckan genom först föra in spärren, vrida knappen till höger och låsa batteriluckan.



SV

UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

Underhåll

Håll alltid enheten ren.

Enheten ska rengöras med en mjuk, torr duk.

Ta bort envisa fläckar genom att torka av enheten med en duk fuktad med vatten eller mildt rengöringsmedel. Torka den sedan torr.

Försiktighetsmått vid underhåll och förvaring

Använd inte flyktiga vätskor, t.ex. bensin eller tinner, för att rengöra enheten.

Följ dessa förvaringsvillkor.


- Utsätt inte enheten för kraftiga stötar eller vibrationer. Undvik att tappa den och att trampa på den.
- Doppa inte ned enheten eller någon av dess delar i vatten. Enheten är inte vattentät. Undvik att tvätta den och att röra vid den med våta händer. Låt inte vatten komma in i enheten.
- Undvik att utsätta enheten för extrema temperaturer, luftfuktighet, fukt eller direkt solljus.
- Undvik att förvara enheten där den kommer att utsättas för kemiska eller frätande ångor.

Förvara alltid enheten utom räckhåll för små barn.

Ta ut batterierna om enheten inte ska användas under en lång tid (3 månader eller mer).

SV

FELSÖKNING

Fel	Orsak	Åtgärd
 blinkar eller visas kontinuerligt.	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se sidan 17).
Ingenting visas.	Batteripolerna (+ och -) sitter i fel riktning.	Sätt i batteriet med rätt riktning (se sidan 17).
	Batteriet är svagt eller slut.	Sätt i ett nytt 3 V litiumbatteri av typ CR2032 (se sidan 17).
	Energisparfunktionen är aktiv.	Tryck antingen på ▼, ▲ eller ● (se sidan 13).
Visade värden är felaktiga.	Enheten är fastsatt på fel sätt.	Följ anvisningarna (se sidan 10).
	Du går i ojämn takt.	Följ anvisningarna (se sidan 11).
	Inställningarna är fel.	Ändra inställningarna (se sidan 9).
Skärmbilden är onormal eller knapparna fungerar inte som vanligt.		Ta ut batteriet och sätt in det igen (se sidan 17).

SV

Obs! Om ett funktionsfel har uppstått och du måste laga enheten kommer alla inställningar och mätvärden att raderas. Vi rekommenderar att du antecknar mätresultat.

TEKNISKA DATA

Produktbeskrivning	OMRON stegräknare	
Modell	Walking style IV (HJ-325-EB/HJ-325-EW)	
Strömförsörjning	3 V litiumbatteri av typen CR2032	
Batterilivslängd	Cirka 6 månader* (om enheten används 14 timmar per dag)	
	Obs! Medföljande batteri är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.	
Mätintervall	Steg	0 till 99 999 steg
	Kalorier	0 till 59 999 kcal
	Aerobiska steg	0 till 99 999 steg
	Distans	0,0 till 999,9 km/ 0,0 till 621,3 mil
	Tid	0.00 till 23.59
Inställningsintervall	Tid	0.00 till 23.59
	Höjd	100 till 199 cm med ett tillägg på 1 cm/3'4 till 6'6 tum med ett tillägg på 1 tum
	Vikt	30 till 136 kg med ett tillägg på 1 kg/ 66 till 300 lb med ett tillägg på 1 lb
	Steglängd	30 till 120 cm med ett tillägg på 1 cm/ 12 till 48 tum med ett tillägg på 1 tum
Drifttemperatur	-10 °C till +40 °C (14 °F till 104 °F)	
Luftfuktighet	30 till 85 % RH	
Utvändiga mått	42,0 (b) × 57,0 (h) × 13,0 (d) mm	
Vikt	Cirka 23 g (inklusive batteri)	
Innehåll	Stegräknare, 3 V litiumbatteri av typen CR2032, klämma, snodd och bruksanvisning	

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.

* Livslängd hos nytt batteri baseras på testning av OMRON.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. har utfärdat en garanti för denna produkt som gäller i 2 år efter inköpsdatumet. Garantin täcker inte batteri, snodd, klämma, förpackning och/eller skador av något slag som beror på felaktig användning (om du t.ex. tappar enheten eller är oaktsam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original. Ta inte isär eller modifiera enheten. Förändringar eller modifieringar som inte godkänts av OMRON HEALTHCARE leder till att garantin blir ogiltig.



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. intygar härmed att denna Walking style IV uppfyller väsentliga krav och andra relevanta bestämmelser i direktiven 2004/108/EG (elektromagnetisk kompatibilitet) och 2011/65/EU.

Avfallshantering av batterier i enlighet med EG-direktiv 2006/66/EG



Batterier får inte kastas tillsammans med det vanliga hushållsavfallet. De ska lämnas till kommunens återvinningscentral eller till en återförsäljare.

Avfallshantering av elektriska och elektroniska produkter i enlighet med EG-direktiv 2012/19/EU



Denna produkt får inte behandlas som vanligt hushållsavfall. Den ska i stället lämnas in på en lämplig uppsamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. För mer information kontakta de lokala myndigheterna, ortens sophanteringstjänst eller butiken där produkten inhandlades.

SV

Tillverkare	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, NEDERLÄNDERNA www.omron-healthcare.com
Produktions-enhet	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina
Dotterbolag	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

SV

Tillverkad i Kina
3733819-7A