



Walking style IV

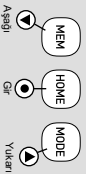
Adım Ölçer Kullanma Kılavuzu

TR

All for Healthcare

AYAR

(Sayfa 8'e bakın)



lb ↔ kg
feet/ing ↔ cm
mil ↔ km



BUGÜNKÜ SONUÇ MODU

(Sayfa 13'e bakın)

MEM HOME MODE Seç



Adımlar



Mesafe



Kaloriler



Aerobik Adımlar

HAREKET GÖRÜNTÜLEME MODU

(Sayfa 12 ve 14'e bakın)

MEM HOME MODE Başlat



2 Sanıye Basın

MEM HOME MODE Seç



2 Sanıye Basın



Durdur

2 Sanıye Basın

HAFIZA

(Sayfa 15'e bakın)

MEM HOME MODE Seç



Basın



İÇİNDEKİLER LİSTESİ

Introduction	4
Güvenlik notları	5
Cihazınızı tanıyın	6
Aktivasyon ve başlangıç ayarları	8
Cihazı asma	10
Cihazı kullanma	11
Hafıza fonksiyonu	15
Tüm ayarların silinmesi	16
Pil ömrü ve pilin değiştirilmesi	17
Bakım ve saklama	18
Sorun giderme	19
Teknik veriler	20

TR

INTRODUCTION

Sayın müşterimiz,

Bu OMRON Adım Ölçeri satın aldığınız için teşekkür ederiz. Yeni Walking style IV, fiziksel aktivitenizi hassasiyetle ölçerek diyet programınıza yardımcı olacak veya günlük yürüme hedefinize ulaşmanızda sizi motive edecektir.

Bu Adım Ölçer, boynunuzda asılıyken adımlarınızı sayabilmenin yanı sıra çantanızda veya cebinizde taşırken de adımlarınızı sayabildiği için size farklı taşıma seçenekleri sunmaktadır. Sağlığınızı kolaylıkla gözlemek için adım ölçeri her gün kullanın.

■ OMRON Walking style IV özellikleri

Aerobik adımları (hareketli yürüme)

Aerobik adımları, sağlıklı kalmamıza yardımcı olan fiziksel egzersizlerdir. Aerobik adımları, dakikada 60 adımdan fazla ve 10 dakikadan uzun süre yüründüğünde ayrı olarak sayılırlar. 10 dakikadan uzun süren aralıksız bir hareketli yürüyüş sonrasında, 1 dakikadan daha az bir süre ara verilmesi durumunda, bu ara "aralıksız yürüyüşün" bir parçası olarak dikkate alınacaktır.

Yakılan kaloriler

Yürüyüş miktarı ölçülür ve kalori miktarı hesaplanır.

Hareket modu

Bu mod belirli bir dönem veya seanstaki ölçüm değerlerini* saklar. Bu ölçüm değerleri saklanan günlük ölçüm değerlerinden farklıdır.

* Adım sayısı/Mesafe/Yakılan kalori/Aerobik adımları


🚶 10.000 adım simgesi

Bir gün içinde 10.000 adım attığınızda 🚶 sembolü görüntülenir (Hareket modu görüntüleme ve Hareket modu hafızasında görüntülenmez).

TR

GÜVENLİK NOTLARI

Semboller ve tanımlar aşağıdaki gibidir:

 **Uyarı:** Yanlış kullanımı yaralanma ya da maddi hasara neden olabilir.

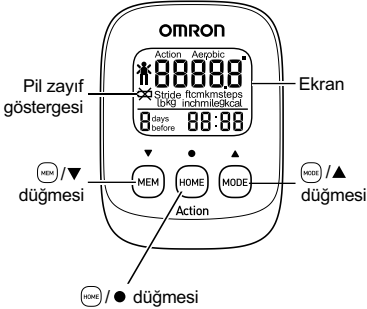
 **Uyarı:**

- Bir kilo verme veya egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla veya sağlık uzmanınızla görüşün.
- Cihazı küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin.
- Egzersiz sırasında yorulduğunuzu hissederseniz ya da bir ağrı hissederseniz mutlaka dinlenin. Ağrı veya rahatsızlık devam ederse derhal egzersizi bırakın ve bir doktora başvurun.
- Çocukların küçük parçaları yutması durumunda derhal doktora başvurun.
- Cihazı kayıştan tutarak sallamayın. Kayışı tutarken cihazı sallamak yaralanmalara sebep olabilir.
- Cihazı, şort veya pantolonunuzun arka cebine koymayın. Cihaz cebinizdeyken oturacak olursanız hasar görebilir.
- Pilleri, pil kutupları yanlış yönde olacak şekilde takmayın.
- Her zaman belirtilen tipte pil kullanın.
- Eskimiş bir pili hemen yeni bir pille değiştirin.
- Cihazı uzun bir süre (yaklaşık 3 ay veya daha fazla) kullanmayacaksanız pili çıkarın.
- Cihazı ya da herhangi bir bileşenini suyun içine sokmayın. Cihaz, su geçirmezlik özelliğine sahip değildir.

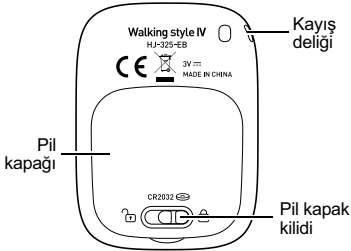
TR

CIHAZINIZI TANIYIN

■ Ana Cihaz



■ Ana cihazın arkası

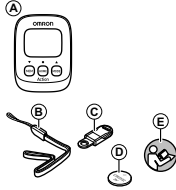


TR

■ Bileşenler

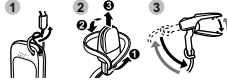
- A** Ana cihaz **B** Kayış
C Klips **D** Pil*
E Kullanma kılavuzu

* Pil cihaza takılmış durumdadır.



■ Kayış ve Klipsin Monte Edilmesi

- 1 Kayışı cihaza takın.
- 2 Klipsi kayışa takın.
- 3 Klipsi açıp kapatın.



Not: Cihazı çıkarmak için klipse basarak açın.

Klips dikkatsizce tutturulur veya çıkarılırsa malzemeye bağlı olarak giysilerinize zarar verebilir veya çizilebilir.

AKTIVASYON VE BAŞLANGIÇ AYARLARI

Cihazı ilk kez kullanacağınız zaman aşağıdaki adımları takip edin.

Herhangi bir düğmeye 2 saniye basın.

Aşağıdaki ekrandan sonra "lb" ve "kg" ekranda yanıp söner.



A. Ölçüm biriminin ayarlanması:

Ağırlık, Boy/Adım Uzunluğu, Mesafe.
(lb↔kg, feet/inç↔cm, mil↔km)

1 Ağırlık biriminin ayarlanması.

(1) Bir ayar için istenen değeri seçmek üzere ▼ veya ▲ düğmesine basın.

(2) Yapılan ayarı onaylamak için ● düğmesine basın.

2 Boy/adım uzunluğu birimlerini ayarlamak için (1) ve (2) adımları tekrarlayın.

3 Mesafe birimini ayarlamak için (1) ve (2) adımları tekrarlayın.

Ayar aralığı ayrıntıları için 20. sayfadaki "TEKNİK VERİLER" bölümüne bakın.

B. Ağırlık, Boy, Adım Uzunluğu ve Sürenin Ayarlanması

1 Ağırlığın ayarlanması.

(1) Bir ayar için istenen değeri seçmek üzere ▼ veya ▲ düğmesine basın.

• İlerlemek (geri gitmek) için ▲ (▼) düğmesine basın.

• Hızlı ilerlemek (geri gitmek) için ▲ (▼) düğmesini basılı tutun.

(2) Yapılan ayarı onaylamak için ● düğmesine basın.

2 Boy ayarı yapmak için (1) ve (2) adımları tekrarlayın.

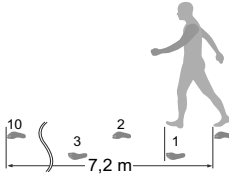
3 Adım uzunluğunu ayarlamak için (1) ve (2) adımları tekrarlayın.

4 Süreyi ayarlamak için (1) ve (2) adımları tekrarlayın.

Böylelikle ayarlar tamamlanmış olur.

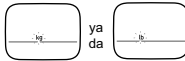
Not:

- 5 dakikadan uzun süre hiçbir ayar yapılmazsa ekran fabrika ayarlarına dönecektir.
- Ekranda yanıp sönen ilk adım uzunluğu değeri boy ayarınızdan hesaplanan tahmini adım uzunluğudur. Yapacağınız yürüyüş türüne ve kendi vücut yapınıza göre gerçek adım uzunluğunu ayarlayın.
- Doğru ortalama adım uzunluğunu ölçebilmek için yürüdüğünüz on adımın toplam uzunluğunu adım sayısına bölün (örn. 7,2 metre bölü 10 adım = 72 cm).



■ Ayar düzeltme

- 1 ▼ ve ▲ düğmelerini aynı anda basılı tutun. Ekranda "lb" veya "kg" yanıp söner.



- 2 8. sayfadaki A. Ölçüm biriminin ayarlanması bölümünden başlayarak "AKTIVASYON VE BAŞLANGIÇ AYARLARI" prosedürünü takip edin.

Notlar:

- Bu işlem, bugün kaydedilmiş olan değerler de dahil olmak üzere, cihazda saklanan ölçüm değerlerini silmez.
- 5 dakikadan uzun süre hiçbir ayar yapılmazsa ekran o anki adım sayısı görüntüsüne dönecektir.

CIHAZI ASMA

Cihazı cebinize veya çantanıza koymanızı ya da boynunuza asmanızı tavsiye ederiz.

Cihazın kazara düşmesini önlemek ve giysileri çamaşır makinesine atarken fark edilmesini sağlamak için verilen kayışı ve klipsi kullanmanızı tavsiye ederiz.

Cep

- 1 Cihazı gömlek cebinize veya pantolonunuzun ön cebine koyun.
- 2 Kayışı, cebinizin kenarına tutturun.

Not: Cihazı, şort veya pantolonunuzun arka cebine koymayın.



Çanta

Cihazı çantanıza koyun.

Not:

- Çantayı sıkı bir şekilde tutabildiğinizden emin olun.
- Cihazı çantanıza sağlam bir şekilde tutturduğunuzdan emin olun.
- Kayışı çantanızın kenarına tutturun.



Boyun

Piyasada bulunabilen askı, kayış veya kordonlardan birini cihaza bağlayarak boynunuza asın.

Not: Cihazla birlikte boyun askısı verilmemiştir.



TR

CIHAZI KULLANMA

■ Cihazın adımları doğru sayamama ihtimali olan durumlar

Düzensiz hareket

- Cihaz düzensiz olarak hareket eden bir çantaya konulduğunda.
- Cihaz belinizden veya bir çantadan sarkıtığında.



Değişken yürüyüş hızı

- Ayaklarınızı sürüyerek yürüdüğünüzde ya da sandalet, vs giydiğinizde.
- Kalabalık bir alanda sürekli aynı hızda yürüyemediğinizde.

Fazla düşey hareket veya titreşim

- Ayağa kalkarken ve/veya otururken.
- Yürüyüşten başka sporlar yaparken.
- Merdiven ya da dik bir yokuş çıkarken veya inerken.
- Bisiklet, araba, tren ya da otobüs gibi hareket halindeki bir araçta düşey veya yatay yönde titreşim varken.



Çok yavaş yürüdüğünüzde

■ Yürümeye başlama

Yürüyüşten sonra verileri okumak için ▲ düğmesine basın (13. sayfadaki "O anki ekranın kontrolü" bölümüne bakın).

Notlar:

- Yürüyüşün bir parçası olmayan adımların sayılmasını önlemek amacıyla cihaz yürüyüşün ilk 4 saniyesi için adım sayısı görüntülemez. 4 saniye sonunda yürümeye devam ederseniz, cihaz ilk 4 saniyedeki adım sayısını görüntüler ve adımları saymaya devam eder.
- Bu cihaz her gün gece yarısında (0:00) sıfırlanır.

TR

■ Hareket modu

Hareket modu, belirli bir yürüyüş süresi veya seansı için ölçüm değerlerini saklar.

Not: Hareket modunu kullanırken o anki ekranı veya hafıza fonksiyonunu kontrol edemezsiniz.

1 ● düğmesine 2 saniye basın.

☐ Hareket modunu kullanırken döner.



2 Yürümeye başlayın.

▲ düğmesine her basıldığında adım sayısını, mesafeyi, yakılan kalori miktarını, yakılan kalorileri ve aerobik (hareketli) adımları bu sırayla göstermek üzere ekran değişir.

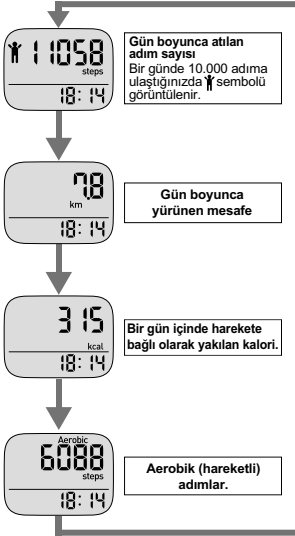
3 Hareket modunu sonlandırmak için herhangi bir ekran görüntüsünde iki saniye süreyle ● düğmesine basın. Hareket modu bittikten sonra ölçüm sonuçlarını görüntülemek için ▼ düğmesine basın (bkz. Sayfa 15, "HAFIZA FONKSİYONU").

Notlar:

- Hareket modu için hafızada yalnızca bir seans saklanabilir.
- 24 saat içinde Hareket modunu durdurmazsanız, cihaz normal moda geri döner.

O anki ekranın kontrolü

Ekranı değiştirmek için ▲ düğmesine basın.



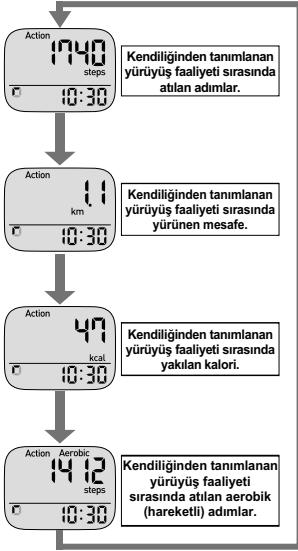
TR

■ Enerji tasarrufu fonksiyonu hakkında

5 dakikadan uzun süre hiçbir düğmeye basılmazsa enerji tasarrufu sağlamak için cihazın ekranı kapanacaktır. Ancak, cihaz adım sayınızı izlemeye devam edecektir. Ekranı tekrar açmak için herhangi bir düğmeye basın.

Hareket modu sırasında ekran kontrolü

Ekranı değiştirmek için ▲ düğmesine basın.



TR

HAFIZA FONKSİYONU

Her günün ölçümleri (adım sayısı, yürünen mesafe, yakılan kalori ve aerobik adımları) otomatik olarak hafızaya kaydedilir ve her gün gece yarısında (00:00) sıfırlanır.

■ Verilerin geri çağırılması

- 1 Görmek istediğiniz ekran türünü seçmek için ▲ düğmesine basın.
- 2 Ölçüm sonuçları geçmişini görüntülemek için ▼ düğmesine basın.

Ekran, ▼ düğmesine her basıldığında aşağıda gösterildiği şekilde değişir.

- O anki ekran görüntülenene kadar ekranı otomatik olarak değiştirmek için ▼ düğmesini basılı tutun.
- O anki ekrana dönmek için ● düğmesine basın.



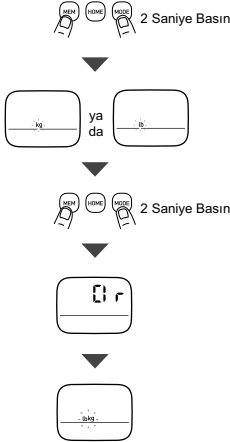
Notlar:

- Hareket modunu kullanırken hafıza fonksiyonunu kullanamazsınız (bkz. Sayfa 12, "Hareket modu").
- 1 dakikadan uzun süre hiçbir düğmeye basılmazsa ekran, o anki ekrana döner.

TÜM AYARLARIN SILINMESİ

Ayar değerlerini ve ölçülen sonuçları silmek için (geçmiş ölçüm sonuçları), ana cihazı aşağıdaki gibi başlatın.


- 1 ▼ ve ▲ düğmelerini aynı anda basılı tutun.
Ekranda "lb" veya "kg" yanıp söner.
- 2 ▼ ve ▲ düğmelerini aynı anda basılı tutun.
Ekranda "Clr" (Sil) görüntüledikten sonra "lb" ve "kg"
yanıp söner.



Notlar:

- Cihazı kullanmaya devam etmek için ağırlık, boy, adım uzunluğu ve süreyi sıfırlayın (8. sayfadaki A. Ölçüm birimlerinin ayarlanması bölümünden başlayarak bkz. "AKTİVASYON VE BAŞLANGIÇ AYARLARI").
- 5 dakikadan uzun süre hiçbir ayar yapılmazsa cihaz, fabrika ayarlarına dönecektir.

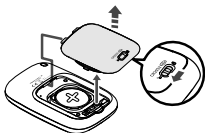
PİL ÖMRÜ VE PİLİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Ekranda  simgesi görünür veya yanıp sönerse pili yeni bir pille (CR2032) değiştirin.

Not: Verilmiş olan pil deneme kullanımı içindir. Bu pil 6 aydan önce bitebilir.

■ Pilin değiştirilmesi

- 1 Cihazın arkasındaki düğmeyi sola döndürün ve pil kapağını ok yönünde çekerek pil kapağını çıkarın.

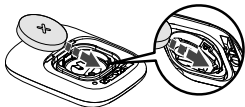


- 2 Kolay kırılmayacak, ince, sağlam bir çubukla pili çıkarın.

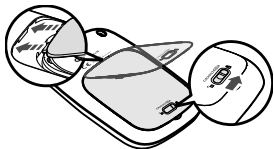
Not: Pili çıkarmak için metal cımbız ya da tornavida kullanmayın.



- 3 Pozitif (+) yüzü yukarı bakacak şekilde pili (CR2032) takın.



- 4 Önce kilidi kaydırarak pil kapağını yerleştirin ve ardından düğmeyi sağa döndürerek kapağı kilitleyin.



TR

BAKIM VE SAKLAMA

Bakım

Cihazı daima temiz turun.

Cihaz yumuşak ve kuru bir bezle temizlenmelidir. İnatçı kirleri çıkarmak için cihazı su veya yumuşak bir deterjanla nemlendirilmiş bir bezle silin. Sonra silerek kurulayın.

Bakım ve saklama önlemleri

Cihazı temizlemek için benzin veya tiner gibi uçucu sıvılar kullanmayın.

Lütfen aşağıdaki saklama koşullarına uyun.

- Cihazı şiddetli çarpma veya titreşimlere maruz bırakmayın, düşürmeyin, üstüne basmayın.
- Cihazı ya da herhangi bir bileşenini suyun içine sokmayın.

Cihaz, su geçirmezlik özelliğine sahip değildir. Cihazı yıkamayın ya da cihaza ıslak elle dokunmayın. Cihazın içine su girmemesine özen gösterin.


- Cihazı çok yüksek sıcaklıklara, neme veya doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.
- Cihazı kimyasal veya aşındırıcı buharlara maruz kalacağı yerlerde saklamayın.

Cihazı daima küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın.

Cihaz uzun süre (3 ay veya daha fazla) kullanılmıyorsa pilleri çıkarın.

TR

SORUN GIDERME

Durum	Neden	Çözüm
 Yanıp sönüyor veya sürekli görünüyor.	Pil zayıf ya da bitmiş.	Yeni bir CR2032 tipi 3V Lityum pil takın (bkz. Sayfa 17).
Hiçbir şey görüntülenmiyor.	Pil kutupları (+ ve -) yanlış yönde yerleştirilmiş.	Pili doğru yönde takın (bkz. Sayfa 17).
	Pil zayıf ya da bitmiş.	Yeni bir CR2032 tipi 3V Lityum pil takın (bkz. Sayfa 17).
	Enerji tasarrufu fonksiyonu etkin.	▼, ▲ veya ● düğmelerinden birine basın (bkz. Sayfa 13).
Görüntülenen değerler hatalı.	Cihaz hatalı şekilde takılmış.	Talimatlara uyun (bkz. Sayfa 10).
	Düzensiz adımlarla yürüyorsunuz.	Talimatlara uyun (bkz. Sayfa 11).
	Ayarlar yanlış.	Ayarları değiştirin (bkz. Sayfa 9).
Ekran görüntüsü anormal veya düğmeler normal çalışmıyor.		Pili çıkarıp yeniden takın (bkz. Sayfa 17).

Not: Eğer bir arıza oluşmuş ve cihazınızın onarılması gerekiyorsa tüm ayarlar ve ölçüm sonuçları silinir. Ölçüm sonuçlarınızı kaydetmenizi tavsiye ederiz.

TR

TEKNİK VERİLER

Ürün açıklaması	OMRON Adım Ölçer	
Model	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Güç kaynağı	3V Lityum pil, CR2032 tipi	
Pil ömrü	Yaklaşık 6 ay* (günde 14 saat kullanıldığında)	
	Not: Ürünle birlikte verilen pil deneme kullanımı içindir. Bu pil 6 aydan önce bitebilir.	
Ölçüm aralığı	Adım sayısı	0 ila 99.999 adım
	Kalori	0 ila 59.999 kcal
	Aerobik Adımları	0 ila 99.999 adım
	Yürünen mesafe	0 ila 999,9 km / 0,0 ila 621,3 mil
Ayar aralığı	Süre	00.00 ila 23.59 arası
	Süre	00:00 - 23:59 arası
	Boy	1 cm'lik birimlerle 100 ila 199 cm / 1 inç'lik birimlerle 3'4" ila 6'6" inç
	Ağırlık	1 kg'lık birimlerle 30 ila 136 kg / 1 lb'lik birimlerle 66 ila 300 lb
	Adım uzunluğu	1 cm'lik birimlerle 30 ila 120 cm / 1 inç'lik birimlerle 12 ila 48 inç
Çalışma sıcaklığı	-10°C ila +40°C (14°F ila 104°F)	
Nem	%30 ila 85 Bağıl Nem	
Dış boyutlar	42,0 (G) × 57,0 (Y) × 13,0 (D) mm	
Ağırlık	Yaklaşık 23 g (pil dahil)	
İçerik	Adım Ölçer, CR2032 tipi 3V lityum pil, klips, kayış ve kullanma kılavuzu	

Bu teknik özellikler bildirim yapılmaksızın değiştirilebilir.

* OMRON tarafından yapılan teste göre yeni pil ömrü.

TR

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. bu ürüne satın alım tarihinden itibaren 2 yıl garanti verir.

Garanti; pil, kayış, klips, ambalaj ve/veya kullanıcı tarafından yanlış kullanım (düşürme veya fiziksel hatalı kullanım gibi) nedeniyle meydana gelen herhangi bir hasarı kapsamaz.

Garanti kapsamındaki ürünler, orijinal fatura / makbuz ile birlikte geri gönderildiği takdirde değiştirilecektir.

Cihazı sökmeyin ya da üzerinde değişiklik yapmayın.

OMRON HEALTHCARE tarafından onaylanmayan değişiklikler kullanıcı garantisini geçersiz kılar.



İşbu belge ile OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, bu Walking style IV'ün önemli gereklilik ve diğer ilgili 2004/108/EC (EMC) ve 2011/65/EU (RoHS) Direktif hükümlerine uygun olduğunu beyan eder.

Pil imhası EC Direktifi 2006/66/EC



Piller, normal evsel atıklarınızın bir parçası değildir. İlgili tipteki pilleri, belediyenin ilgili toplama merkezine veya bu türden pillerin satıldığı herhangi bir yere götürmeniz gerekir.

Elektronik ve elektrikli aygıtların imhası EC Direktifi 2012/19/EU



Bu ürün normal evsel atık olarak değerlendirilmemeli ve elektrikli ve elektronik aygıtların imhasına yönelik toplama noktasına bırakılmalıdır. Ek bilgiler belediyenizden, belediyenizin atık toplama hizmetleri biriminden ya da ürününüzü satın aldığınız bayiden elde edilebilir.

TR

Üretici	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONYA
AB temsilcisi	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDA www.omron-healthcare.com
Üretim Tesisi	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Çin
Yan Kuruluşlar	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, ALMANYA www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANSA www.omron-healthcare.fr

TR

Çin'de Üretilmiştir
3733819-7A