



Walking style IV

Інструкція з використання крокоміра

UK

All for Healthcare

ЗМІСТ

Вступ	4
Інформація щодо безпеки	5
Знайомство з пристроєм	6
Активація та первинні налаштування	8
Кріплення пристрою	10
Користування пристроєм	11
Функція пам'яті	15
Видалення всіх налаштувань	16
Термін дії та заміна батареї	17
Технічне обслуговування та зберігання	18
Пошук та усунення несправностей	19
Технічні характеристики	20

UK

ВСТУП

Шановний користувач!

Дякуємо за те, що придбали крокомір OMRON. Інноваційний пристрій Walking style IV допоможе Вам у точному слідуванні за фізичною активністю. Він стане дієвим додатком до програм дієти, а також спонукатиме до виконання щоденної норми ходьби. Крокомір здатен вимірювати кількість кроків при носінні в сумці, в кишені або на шиї. При цьому Ви самі обираєте, як Вам зручно носити пристрій. Користуйтеся крокоміром щодня, щоб просто та ефективно слідувати за своїм здоров'ям.

■ Функції OMRON Walking style IV

Аеробічні кроки (швидка хода)

Аеробічні кроки — це фізична вправа, що допомагає укріплювати здоров'я. Аеробічні кроки рахуються окремо, якщо Ви проходите понад 60 кроків за хвилину протягом більше 10 хвилин поспіль. Якщо після неперервної швидкої ходи протягом понад 10 хвилин робиться відпочинок менше 1 хвилини, то така перерва рахуватиметься як частина «неперервної ходьби».

Кількість спалених калорій


Вимірюється інтенсивність ходьби, а також обчислюється кількість витрачених калорій.

Активний режим

Зазначена функція зберігає результати вимірювання* для визначеного періоду або тренування. Ці вимірювання рахуються окремо від результатів щоденних вимірювань, які зберігаються на пристрої.


* Виміряна к-сть кроків/відстань/к-сть спалених калорій/к-сть аеробічних кроків

 — символ, що свідчить про проходження 10 000 кроків

Символ  відображається, якщо ви пройшли 10 000 кроків протягом дня (символ не з'являється при відображенні активного режиму та пам'яті активного режиму).

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

У чинній інструкції використовуються наступні символи та визначення:

 **Увага!** Неправильне використання пристрою може призвести до травмування або пошкодження майна.

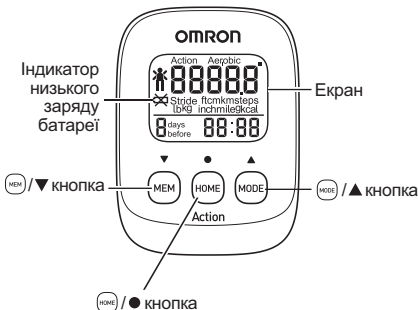
 **Увага!**

- Перед початком скидання ваги або виконання програми вправ проконсультуйтеся у лікаря або в медичному закладі.
- Тримайте цей пристрій в недосяжному для дітей місці.
- Слід робити перепочинок кожного разу, коли відчуваєте втому або біль при виконанні вправ. Якщо біль або відчуття дискомфорту не зникають, потрібно негайно перервати виконання вправ та звернутися до лікаря.
- Якщо Ваша дитина проковтнула деталь пристрою малих розмірів, негайно зверніться до лікаря.
- Не розмахувати пристроєм на ремінці. Розмахування пристроєм у разі кріплення його на ремінці може призвести до травми.
- Не носіть пристрій у задній кишені шортів або штанів. У цьому разі можна зламати пристрій, сівши на нього.
- Уникайте встановлення батареї у пристрій із недотриманням полярності.
- Використовуйте лише зазначений в інструкції тип батарей.
- При розрядженні батареї невідкладно замініть її на нову.
- Дістаньте батарею з пристрою, якщо не плануєте користуватися ним протягом тривалого проміжку часу (прибл. 3 місяці або довше).
- Уникайте потрапляння пристрою або його компонентів до води. Цей пристрій не є водонепроникним.

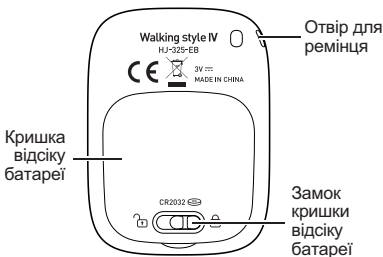
UK

ЗНАЙОМСТВО З ПРИСТРОЄМ

■ Основний блок



■ Задня частина основного блоку



UK

■ Компоненти

- A** Основний блок **B** Ремінець **A**
C Кліпса **D** Батарея*
E Інструкція з використання



* Пристрій поставляється із встановленою батареєю.

■ Прикріплення ремінця та кліпси

- 1 Приєднайте ремінець до пристрою.
- 2 Приєднайте кліпсу до ремінця.
- 3 Відкрийте та закрийте кліпсу.



Примітка. За потреби зняти пристрій натисніть на кліпсу, щоб вона відкрилася. В залежності від матеріалу Вашого одягу кліпса може спричиняти пошкодження або подряпини на речах (якщо її необережно прикріпляти або знімати).

UK

АКТИВАЦІЯ ТА ПЕРВИННІ НАЛАШТУВАННЯ

При першому використанні пристрою виконуйте зазначені нижче вказівки.

Натисніть будь-яку кнопку впродовж 2 секунд.
Після появи наведених нижче зображень на екрані замиготять написи lb (фунти) та kg (кілограми).



А. Встановлення одиниць вимірювання:

Маса, зріст/довжина кроку, відстань.

(фунти ↔ кілограми, фути/дюйми ↔ сантиметри, милі ↔ кілометри)

1 Встановлення одиниць вимірювання маси.

- (1) Натисніть ▼ або ▲, щоб вибрати бажане значення для цього параметру.
- (2) Натисніть ●, щоб підтвердити налаштування.

2 Повторіть кроки (1) та (2), щоб встановити одиниці вимірювання зросту/довжини кроку.

3 Повторіть кроки (1) та (2), щоб встановити одиниці вимірювання відстані.

Для ознайомлення із діапазоном налаштувань див. розділ «ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ» на стор. 20.

В. Встановлення маси, висоти, довжини кроку та часу.

1 Встановлення маси.

- (1) Натисніть ▼ або ▲, щоб вибрати бажане значення для цього параметру.

- Натискайте ▲ (▼), щоб збільшити значення (повернутися до попереднього значення).
- Утримуйте натиснуту кнопку ▲ (▼), щоб швидше збільшити значення (повернутися до попереднього значення).

- (2) Натисніть ●, щоб підтвердити налаштування.

2 Повторіть кроки (1) та (2), щоб встановити зріст.

3 Повторіть кроки (1) та (2), щоб встановити довжину кроку.

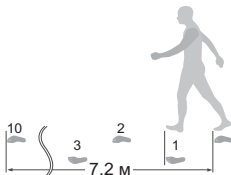
4 Повторіть кроки (1) та (2), щоб встановити час.

На цьому налаштування завершується.

UK

Примітки.

- Якщо протягом понад 5 хвилин не задати налаштування, на екрані знову відобразяться заводські налаштування.
- Початкове значення довжини кроку, яке блимає на екрані, являє собою оціночну довжину кроку, розраховану за зростом. Встановіть дійсне значення довжини кроку відповідно до вибраного Вами типу ходьби та Ваших фізичних особливостей.
- Щоб виміряти правильне середнє значення довжини кроку, поділіть сумарну довжину десяти пройдених кроків на їхню кількість (наприклад, 7,2 метра / 10 кроків = 72 сантиметри).



■ Регулювання налаштувань

- 1 Натисніть та утримуйте одночасно ▼ та ▲. На екрані заблимає напис lb (фунти) або kg (кілограми).



- 2 Виконайте дії, зазначені в розділі «АКТИВАЦІЯ ТА ПЕРВИННІ НАЛАШТУВАННЯ», починаючи з п. «А. Встановлення одиниць вимірювання» на стор. 8.

Примітки.

- Наведені дії не призводять до видалення результатів вимірювання, що зберігаються на пристрої (включно з даними за поточний день).
- Якщо протягом понад 5 хвилин не задати налаштування, на екрані знову відобразиться поточне значення кількості кроків.

КРІПЛЕННЯ ПРИСТРОЮ

Рекомендується носити пристрій у кишені, сумці або на шиї.

Щоб попередити випадкове падіння пристрою, а також для запобігання потрапляння пристрою в одяг для прання рекомендується користуватися ремінцем та кліпсою (входять до комплекту).

У кишені

- 1 Покладіть пристрій до верхньої передньої кишені штанів.
- 2 Прикріпіть ремінець за допомогою кліпси до краю кишені.



Примітка. Не носіть пристрій у задній кишені шортів або штанів.

У сумці

Покладіть пристрій до сумки.

Примітки.

- Слідкуйте за тим, щоб Ви могли міцно тримати сумку.
- Переконайтеся, що пристрій надійно прикріплено до сумки.
- Прикріпіть ремінець за допомогою кліпси до краю сумки.



UK

На шиї

Прикріпіть мотузку, ремінець чи стрічку для ключів (реалізуються окремо) до пристрою та повісьте його на шию.

Примітка. Ремінець для кріплення пристрою на шиї не входить до комплекту постачання.



КОРИСТУВАННЯ ПРИСТРОЄМ

■ Ситуації, в яких пристрій може неточно вимірювати кількість пройдених кроків

Нерівномірний рух

- Якщо пристрій розміщено у сумці, що рухається нерівномірно.
- Якщо пристрій висить у Вас на талії чи на сумці.



Непостійна швидкість ходьби

- Якщо Ви човгаєте ногами або носите сандалі чи аналогічне взуття.
- Якщо Ви не можете підтримувати постійну швидкість ходьби при перебуванні в натовпі.

Надмірний вертикальний рух або вібрація

- Коли Ви встаєте або сідаєте.
- При виконанні спортивних вправ, відмінних від ходьби.
- При русі східцями вгору або вниз, а також при переміщенні крутим схилом.
- За наявності вертикальної або горизонтальної вібрації у транспортному засобі, що рухається (наприклад, велосипеді, автомобілі, потязі або автобусі).



UK

При дуже повільній ходьбі

■ Початок ходьби

По завершенні пішої прогулянки натисніть ▲, щоб прочитати дані (див. розділ «Перевірка поточного відображення» на стор. 13).

Примітки.

- Щоб уникнути врахування кроків, які не є частиною спортивної прогулянки, пристрій не відображатиме розрахунок кількості кроків упродовж перших 4 секунд ходьби. Якщо Ви продовжуєте йти після перших 4 секунд ходьби, пристрій відображає кількість кроків за перші 4 секунди, після чого продовжує обчислення.
- Пристрій скидає значення до 0 щодня опівночі (о 0:00).

■ Активний режим

В активному режимі окремо зберігаються результати вимірювання для визначеного періоду ходьби або тренування.

Примітка. При використанні активного режиму не можна перевіряти поточне відображення або функцію пам'яті.

1 Натисніть ● упродовж двох секунд.

☐ обертається при використанні активного режиму.



2 Розпочніть ходьбу.

Після кожного натиснення ▲ на екрані позмінно відображаються кількість кроків, відстань, кількість спалених калорій та аеробічні (швидкі) кроки (в зазначеному порядку).

3 Натисніть ● упродовж двох секунд з будь-якого дисплея, щоб вийти з активного режиму.

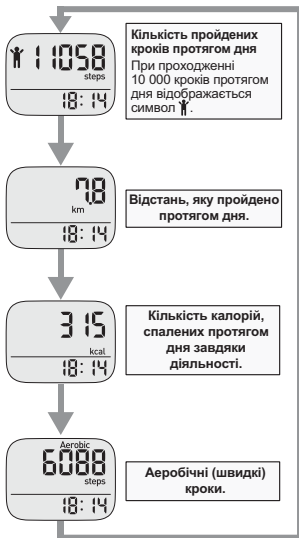
Натисніть ▼, щоб переглянути результати вимірювання по завершенні використання активного режиму (див. «ФУНКЦІЯ ПАМ'ЯТІ» на стор. 15).

Примітки.

- В активному режиму в пам'яті можуть зберігатися дані лише про одне тренування.
- Якщо не вийти з активного режиму впродовж 24 годин, пристрій перейде в звичайний режим.

Перевірка поточного відображення

Натисніть ▲, щоб змінити відображення.



UK

■ Про функцію енергозбереження

Для заощадження заряду батареї екран пристрою вимикається через 5 хвилин, якщо протягом цього часу не натискалися жодні кнопки. Водночас пристрій продовжуватиме відслідковувати кількість пройдених кроків.

Натисніть будь-яку кнопку, щоб повторно увімкнути екран.

Перевірка екрану в активному режимі

Натисніть ▲, щоб змінити відображення.



UK

ФУНКЦІЯ ПАМ'ЯТІ

Результати щоденних вимірювань (кроки, пройдена відстань, кількість спалених калорій та кількість аеробічних кроків) автоматично зберігаються в пам'яті та скидаються в значення 0 щодня опівночі (о 0:00).

■ Відображення даних із пам'яті

1 Натисніть ▲, щоб вибрати бажаний тип відображення.

2 Натисніть ▼, щоб переглянути журнал результатів вимірювання.

Відображення на екрані змінюватиметься щоразу при натисненні кнопки ▼, як показано нижче.

- Утримуйте натиснутою кнопку ▼, щоб автоматично змінювати відображення, поки на екрані не з'явиться поточне відображення.
- Натисніть ●, щоб повернутися до поточного відображення.



Примітки.

- Функція пам'яті недоступна при використанні активного режиму (див. розділ «Активний режим» на стор. 12).
- Якщо протягом понад 1 хвилини не натиснути будь-яку із кнопок, на екрані знову з'явиться поточне відображення.

ВИДАЛЕННЯ ВСІХ НАЛАШТУВАНЬ

Для очищення усіх встановлених значень та результатів вимірювання (попередніх результатів вимірювання) ініціалізуйте Ваш основний блок наступним чином.

- 1 Натисніть та утримуйте одночасно ▼ та ▲.
На екрані з'являється напис lb (фунти) або kg (кілограми).
- 2 Повторно натисніть та утримуйте одночасно ▼ та ▲.
Після появи напису Clr (очищення) на екрані замиготять написи lb (фунти) та kg (кілограми).

 Натисніть протягом 2 с




 Натисніть протягом 2 с



Примітки.

- Щоб продовжити користуватися пристроєм, скиньте значення маси, зросту, довжини кроку та часу (див. розділ «АКТИВАЦІЯ ТА ПЕРВИННІ НАЛАШТУВАННЯ», починаючи з п. «А. Встановлення одиниць вимірювання» на стор. 8).
- Якщо протягом понад 5 хвилин не задати налаштування, пристрій повернеться до встановленого на заводі режиму.

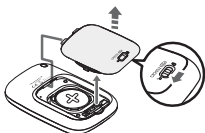
ТЕРМІН ДІЇ ТА ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Якщо символ  відображається або миготить на екрані, замініть батарею на нову (типу CR2032).

Примітка. Батарея, що входить до комплекту пристрою, призначена лише для пробного використання. Ця батарея може стати непридатною для використання впродовж 6 місяців.

■ Заміна батареї

- 1 Пересуньте кнопку ззаду пристрою ліворуч, розблокуйте та зніміть кришку відсіку батареї, відтягнувши її за напрямком, який вказано стрілкою.

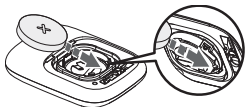


- 2 Дістаньте батарею за допомогою тонкої міцної палички, яка не зламається, якщо до неї прикласти зусилля.

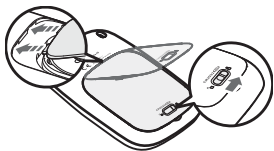


Примітка. Не слід використовувати металеві щипці або викрутку.

- 3 Вставте батарею (CR2032) додатнім полюсом (+) догори.



- 4 Встановіть на місце кришку відсіку батареї. Для цього спочатку відсуньте фіксатор, після чого поверніть кнопку праворуч та заблокуйте кришку відсіку батареї.



UK

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

Технічне обслуговування

Тримайте пристрій у чистоті.

Необхідно очистити пристрій м'якою сухою тканиною.

Для видалення важких забруднень слід протерти пристрій вологою тканиною, змоченою у воді чи м'якому миючому засобі. Після цього витріть пристрій досуха.

Застережні заходи при технічному обслуговуванні та зберіганні

При очищенні пристрою заборонено використовувати летючі рідини

(наприклад, бензол чи розчинники).

Необхідно дотримуватися наступних умов зберігання пристрою.


- Уникайте дії на пристрій сильних ударів або вібрацій. Слідкуйте, щоб пристрій не випав, а також щоб Ви на нього не наступили.
- Уникайте потрапляння пристрою або його компонентів до води.
Цей пристрій не є водонепроникним. Не слід мити пристрій. Також уникайте дотиків до нього вологими руками. Слідкуйте, щоб волога не потрапила всередину пристрою.
- Уникайте впливу на пристрій екстремальних температур, вологості, сирості, а також прямих сонячних променів.
- Не зберігайте в місцях із синтетичними або корозійними випаровуваннями.

Завжди тримайте цей пристрій в недосяжному для дітей місці.

Якщо Ви не плануєте користуватися пристроєм протягом тривалого часу (3 місяці або більше), дістаньте з нього батарею.

UK

ПОШУК ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Умова	Причина	Усування несправності
 миготить або неперервне горить.	Низький або вичерпаний заряд батареї.	Вставте нову літєву батарею типу CR2032 на 3 В (див. стор. 17).
На екрані нічого не відображається.	Переплутано полюси батареї (+ та -).	Вставте батарею із дотриманням полярності (див. стор. 17).
	Низький або вичерпаний заряд батареї.	Вставте нову літєву батарею типу CR2032 на 3 В (див. стор. 17).
	Активовано функцію енергозбереження.	Натисніть ▼, ▲ або ● (див. стор. 13).
Відображаються невірні значення.	Пристрій неправильно прикріплено.	Слідуйте інструкції (див. стор. 10).
	Ви йдете із непостійною швидкістю.	Слідуйте інструкції (див. стор. 11).
	Неправильні налаштування.	Змініть налаштування (див. стор. 9).
Незвичне відображення на екрані, або кнопки функціонують неправильно.		Дістаньте та повторно вставте батарею (див. стор. 17).

UK

Примітка. У разі несправності та необхідності ремонту пристрою усі налаштування та результати вимірювання буде видалено. Рекомендується записувати результати вимірювання.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Опис виробу	Крокомір OMRON	
Модель	Walking style IV (HJ-325-EB/HJ-325-EW)	
Джерело живлення	Літієва батарея типу CR2032 на 3 В	
Термін служби батареї	Прибл. 6 місяців* (при користуванні пристроєм 14 годин на день)	
	Примітка. Батарея, що входить до комплекту пристрою, призначена лише для пробного використання. Ця батарея може стати непридатною для використання впродовж 6 місяців.	
Діапазон вимірювань	К-сть кроків	Від 0 до 99 999 кроків
	К-сть калорій	Від 0 до 59 999 ккал
	К-сть аеробічних кроків	Від 0 до 99 999 кроків
	Пройдена відстань	Від 0,0 до 999,9 км (від 0,0 до 621,3 милі)
	Час	Від 0:00 до 23:59
Діапазон налаштування	Час	Від 0:00 до 23:59
	Зріст	Від 100 до 199 см з кроком збільшення 1 см (від 3 футів 4 дюймів до 6 футів 6 дюймів із кроком збільшення 1 дюйм)
	Маса	Від 30 до 136 кг з кроком збільшення 1 кг (від 66 до 300 фунтів із кроком збільшення 1 фунт)
	Довжина кроку	Від 30 до 120 см з кроком збільшення 1 см (від 12 до 48 дюймів із кроком збільшення 1 дюйм)
Температура експлуатації	Від -10°C до +40°C (від 14°F до 104°F)	
Вологість	Від 30 до 85% відносної вологості	
Габаритні розміри	42,0 (Ш) × 57,0 (В) × 13,0 (Г) мм	
Маса	Прибл. 23 г (із батареєю)	
Комплект постачання	Крокомір, літієва батарея типу CR2032 на 3 В, кліпса, ремінець та інструкція з використання	

Зазначені характеристики можуть змінюватися без попереднього сповіщення.

* Термін служби нової батареї ґрунтується на випробуваннях OMRON.

UK

Компанія OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. надає гарантію на виріб протягом 2 років з дати купівлі. Гарантійні зобов'язання не поширюються на батарею, ремінець, кліпсу, упаковку та (або) на будь-які пошкодження, спричинені неправильним використанням виробу з боку користувача (наприклад, через падіння чи невміле поводження). Заміна заявлених виробів здійснюється при поверненні разом з оригінальним рахунком-фактурою або чеком. Не розбирайте та не змінюйте конструкцію пристрою. Зміни чи виправлення конструкції пристрою, які не схвалено OMRON HEALTHCARE, призводять до ануляції гарантії користувача.



Чинним компанія OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. заявляє, що пристрій Walking style IV задовольняє обов'язкові вимоги та інші відповідні положення Директиви 2004/108/EC (Електромагнітна сумісність) та 2011/65/EU (Правила обмежень вмісту шкідливих речовин).

Директива країн Європейського союзу щодо утилізації батарей 2006/66/EC



Батареї не є складовою Ваших щоденних побутових відходів. Ви зобов'язані повернути батареї до муніципального пункту збору або до точки продажу батарей відповідного типу.

Директива країн Європейського союзу щодо утилізації електричних та електронних пристроїв 2012/19/EU



Цей виріб не підлягає утилізації разом із щоденними побутовими відходами. Натомість необхідно повернути виріб до пункту збору для електричних та електронних пристроїв, що підлягають вторинній переробці. Детальнішу інформацію можна отримати в місцевих органах влади, муніципальній службі з утилізації відходів або в точці роздрібного продажу, в якій було придбано виріб.

UK

Виробник	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 ЯПОНІЯ
Представник у ЄС	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НІДЕРЛАНДИ www.omron-healthcare.com
Виробничі потужності	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Китай
Дочірні компанії	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, НІМЕЧЧИНА www.omron-healthcare.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, ФРАНЦІЯ www.omron-healthcare.fr

UK

Зроблено в Китаї
3733819-7A