

OMRON

Walking style IV
(HJ-325-EB / HJ-325-EW /
HJ-325-EBK)
Шагомер



IM-HJ-325-E-RU-03-10/2015
9301386-1A

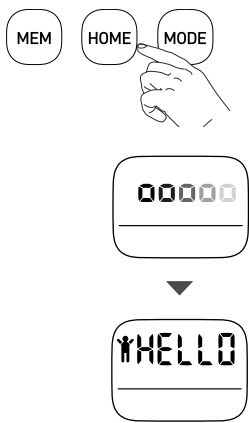
Назначение

Данный шагомер предназначен для контроля и подсчета общего количества шагов, пройденного расстояния, количества затраченных калорий, а также для учета аэробных шагов.

1.

Включение шагомера

Нажмите и удерживайте любую кнопку в течение 2 секунд. Шагомер включится, отобразив на дисплее приветствие «HELLO».

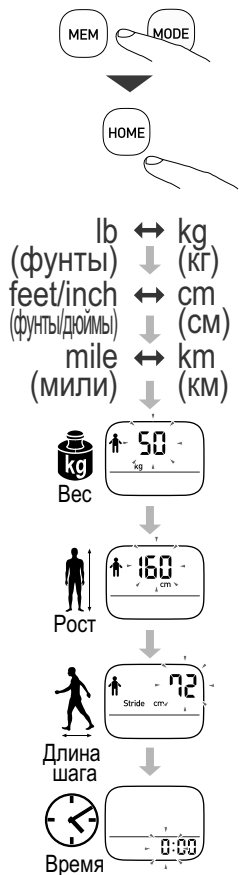


2.

Общие настройки:

Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲ или ▼. Подтвердите выбор, нажав кнопку ●. Затем введите свои личные параметры и время.

Примечание: Начальное значение длины шага, мигающее на экране, это оценка длины шага, рассчитанная по значению роста. Задайте реальное значение длины шага на основании типа ходьбы и собственного телосложения.



О длине шага

- Для точного подсчета показателей шагомером необходимо правильно измерить длину шага.
- Чтобы правильно измерить среднюю длину шага, сделайте 10 шагов и разделите пройденное расстояние на число шагов (например, 7,2 метра разделить на 10 шагов = 72 см).
- Отображаемое расстояние рассчитывается путем умножения установленной длины шага на число шагов.



Примечание: Если начальные значения заданы неправильно, результаты измерений могут быть неточными.

3.

Сборка шагомера OMRON Walking style IV:

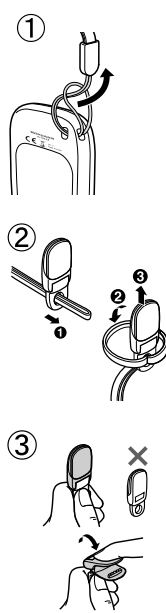
- Прикрепите к прибору ремешок.
- Прикрепите к ремешку зажим.
- Откройте зажим должным образом, как указано на рисунке.

Примечание: Если неаккуратно прикрепить зажим на одежду или снимать с нее, то в зависимости от материала зажим может повредить ткань или оставить на ней следы.

Варианты крепления шагомера:

Рекомендуется класть прибор в карман или в сумку, или же вешать его на шею. Чтобы случайно не выронить прибор и он был лучше заметен при подготовке одежды к стирке, рекомендуется использовать ремешок и зажим.

Примечание: Шнурок для крепления шагомера на шее не входит в комплект поставки.



4.

Проверка результатов за текущий день:

Нажимайте ▲ для перехода к следующим значениям.

Затраченные калории

Измеряя интенсивность физических нагрузок, шагомер позволяет рассчитать количество затраченных калорий.

Символ при прохождении 10 000 шагов

Символ отображается, если в течение дня сделано 10 000 шагов (не отображается на экране режима «Активности» и на экране памяти режима «Активности»).



Аэробные шаги (быстрая ходьба)

Аэробные шаги – это физическая активность, которая помогает нам сохранять здоровье. Аэробные шаги учитываются отдельно при непрерывной ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту, в течение более 10 минут. Если после непрерывной ходьбы (более 10 минут) отдохнуть менее минуты, то это будет считаться частью «непрерывной ходьбы».

Случаи, когда устройство не может точно подсчитывать число шагов

Неравномерное движение

- Если шагомер находится в сумке, которая движется неравномерно.
- Если шагомер подвешен к поясу или сумке.

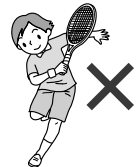


Непостоянная скорость ходьбы

- Когда вы шаркаете ногами или обуты в сандалии и т.п.
- Когда вы не можете идти с постоянной скоростью в людном месте.

Чрезмерное вертикальное движение или вибрация

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или автобусе).



При очень медленной ходьбе.

Примечание:

Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, шагомер не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, шагомер отобразит подсчет шагов для первых 4 секунд и продолжит считать.

5.

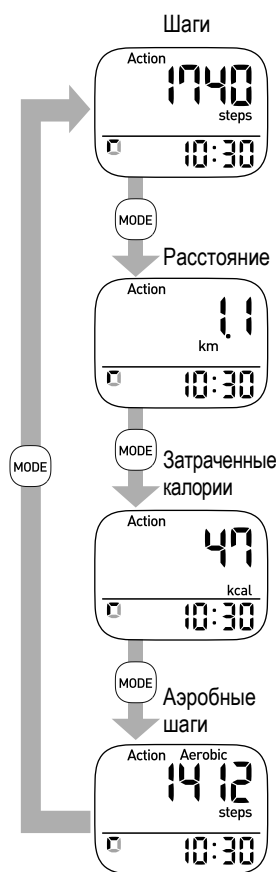
В режиме «Активности» значения измерений сохраняются для указанного периода или сеанса ходьбы.

Для включения режима «Активности» необходимо нажать кнопку ● и удерживать в течение 2 секунд. При использовании режима «Активности» на экране вращается значок (). Для выхода из режима «Активности» нажмите кнопку ● и удерживайте в течение 2 секунд.

Проверка результатов, полученных в режиме «Активности»

Нажимайте кнопку ▲ для переключения дисплея.

Примечание: В режиме «Активности» текущий дисплей или функцию памяти просматривать невозможно.



6.

Функция памяти

- 1 Нажмите кнопку ▼ : на дисплее будут отображены пройденные шаги в режиме «Активности».
 - 2 Продолжайте нажимать кнопку ▼ для просмотра результатов вашей активности за предыдущие 7 дней.
- * Для отображения остальных значений в вышеуказанных разделах нажимайте кнопку ▲ .

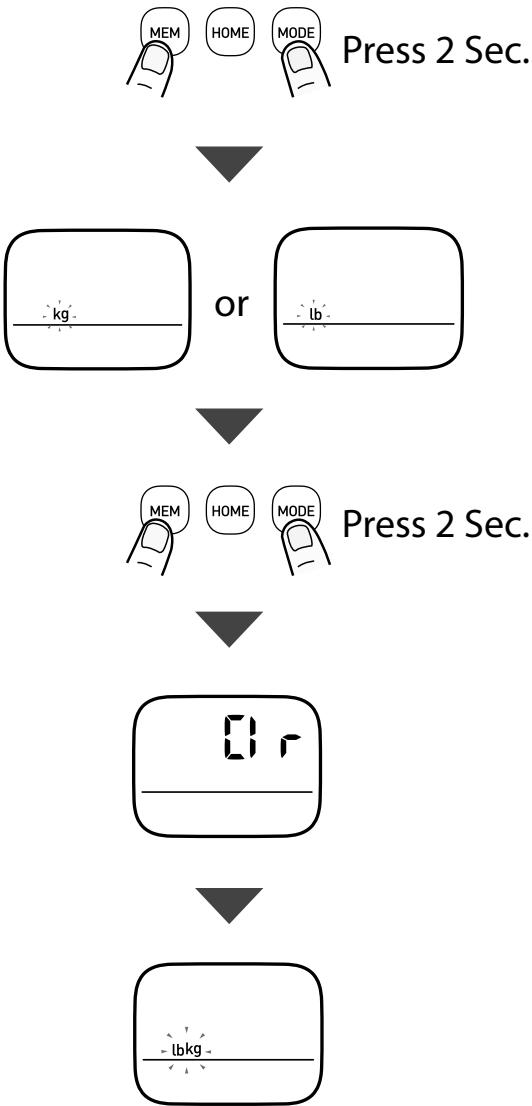


- Результаты измерений за каждый день автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждый день в полночь (0:00).
- В режиме «Активности» функцию памяти просматривать невозможно.

7.

Сброс всех значений

- 1. Нажмите и удерживайте одновременно кнопки ▼ и ▲ . На дисплее шагомера замигает «lb» или «kg».
- 2. Повторно нажмите и удерживайте одновременно кнопки ▼ и ▲ . После появления на дисплее «Clr» значения будут сброшены, вы будете переведены в режим настройки, отобразив «lb» и «kg».

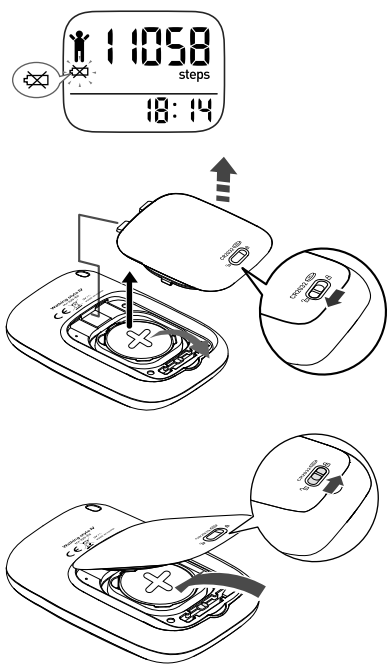


8.

Замена элемента питания

Если на экране мигает или постоянно горит символ элемента питания, замените его на новый (CR2032). Для этого снимите крышку батарейного отсека, в направлении стрелок, как указано на рисунке.

При замене соблюдайте полярность (положительной стороной (+) вверх). При извлечении элемента питания все настройки и значения измерений удаляются. Выполните повторную настройку (см. п.2)



Сведения об энергосберегающей функции элемента питания

Для экономии энергии элемента питания дисплей устройства автоматически отключается, если не нажимать на кнопки в течение более 5 минут. Однако устройство продолжает производить подсчет шагов. Нажмите кнопку ●, ▲ или ▼, чтобы вновь включить дисплей.

9.

Примечание по технике безопасности

Используются следующие значки и определения:
⚠ **Осторожно:** неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.

- ⚠ **Осторожно:**
- Прежде чем приступить к программе снижения веса или упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником.
 - Храните шагомер в местах, недоступных для детей младшего возраста.
 - Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и чувство дискомфорта не исчезают, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.
 - Если ребенок проглотил какую-либо мелкую деталь, немедленно обратитесь к врачу.
 - Не расщипывайте шагомер на ремешке. Расщипывающийся на ремешке шагомер может стать причиной травмы.
 - Не кладите устройство в задний карман шорт или брюк. Если устройство находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
 - При установке элемента питания обязательно соблюдайте полярность.
 - Всегда используйте элементы питания нужного типа (CR2032).
 - Немедленно замените севший элемент питания на новый.
 - Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
 - Не погружайте устройство или его компоненты в воду. Устройство не является водонепроницаемым.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантии на данное изделие в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на элемент питания, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Не разбирайте и не переделывайте устройство.

- * В случае обнаружения неисправности в работе прибора не пытайтесь ремонтировать прибор самостоятельно - ни одна из его деталей не предназначена для обслуживания пользователем.
- * Извлеките элемент питания и установите снова в прибор, чтобы проверить устранил ли это действие неисправность. Если данное действие не решило проблему, обращайтесь в центры технического обслуживания OMRON, адреса которых указаны в Гарантийном талоне к прибору.
- * Прибор не требует специального технического обслуживания.

Технические характеристики

Наименование	Шагомер OMRON
Модель	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW / HJ-325-EBK)
Источник питания	Один литиевый элемент питания 3 В типа CR2032
Срок службы элементов питания	Примерно 6 месяцев* (при использовании по 14 часов в день)
Диапазон измерений	Примечание: поставляемый элемент питания предназначен для пробного использования. Он может разрядиться до истечения 6 месяцев. Количество шагов: от 00 до 99 999 шагов Количество затраченных калорий: от 0 до 59 999 ккал Количество аэробных шагов: от 0 до 99 999 шагов Пройденное расстояние: от 0,0 до 999,9 км Время: от 0:00 до 23:59
Память	От 1 до 7 дней
Диапазон настроек	Время: от 0:00 до 23:59 Рост: от 100 до 199 см с шагом 1 см Вес: от 30 до 136 кг с шагом 1 кг Длина шага: от 30 до 120 см с шагом 1 см

Условия эксплуатации: температура окружающего воздуха	от -10 до + 40 °C
относительная влажность	от 30 до 85 %
Условия хранения и транспортирования: температура окружающего воздуха	от -20 до 60 °C
относительная атмосферное давление	от 30 до 95 %
влажность	от 500 до 1060 гПа
Точность подсчета шагов	В пределах +/- 3 % (при соблюдении условий эксплуатации)
Габаритные размеры	Не более 42,0 x 57,0 x 13,0 мм (Ш x В x Г)
Масса	Не более 23 г (включая элемент питания)
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), зажим, ремешок, руководство по эксплуатации и гарантийный талон

Данное изделие изготовлено компанией OMRON в строгом соответствии с системой контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Япония.

* Срок службы нового элемента питания основан на испытаниях, проведенных компанией OMRON.

Дата производства зашифрована в ЛОТ номере, который нанесен на внутренней части отсека для элементов питания: первые 4 цифры обозначают год производства, следующие 2 цифры – месяц производства.

Расшифровка условных обозначений, значков, символов и пиктограмм, которые, в зависимости от изделия и модели, могут располагаться на изделии, товарной упаковке и в сопроводительной документации

Символ	Расшифровка
	Обратитесь к руководству по эксплуатации
	Знак обращения продукции на рынке Таможенного союза

Настоящий прибор соответствует требованиям Директивы 2004/108/EC (EMC) и Директивы 2011/65/EU (RoHs).

Директива ЕЭС 2006/66 об утилизации элементов питания
 Элементы питания не относятся к обычным бытовым отходам. Их необходимо возвращать в местный пункт сбора отходов или в место продажи элементов питания соответствующего типа.

Директива 2012/19/ЕС об утилизации электрических и электронных приборов
 Это изделие не следует рассматривать как обычные бытовые отходы; изделие следует возвращать в пункт утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах самоуправления, в местных службах утилизации отходов или по месту покупки данного изделия.

Производитель **OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.**
(ОМРОН ХЭЛСКЭА Ко., Лтд.)
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
(53, Кунотсубо, Терадо-чо, Муко, КИОТО, 617-0002 ЯПОНИЯ)

Представитель в ЕС **OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.**
(ОМРОН ХЭЛСКЭА ЕВРОПА Б.В.)
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS
(Скорпиус 33, 2132 ЛР Хуфддорп, НИДЕРЛАНДЫ)
www.omron-healthcare.com

Производственное подразделение **OMRON DALIAN Co., Ltd.**
(ОМРОН ДАЛЯНЬ Ко., Лтд.)
No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, China
(No. 3, Сонг Джинг Роуд, Экономик энд Текникал Девелопмент Зоне, Далянь 116600, Китай)

Эксклюзивный дистрибьютор и импортер медицинской техники OMRON в России **ЗАО «КомплектСервис»**
РФ, 123557, г.Москва, Большой Тишинский переулок, д.26, корп.13-14
www.csmedica.ru
Бесплатная горячая линия: 8-800-555-00-80

Сделано в Китае