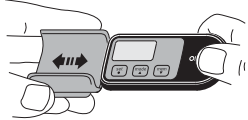
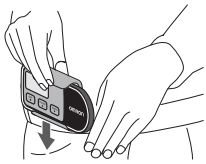


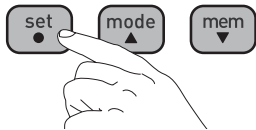
1.



Варианты крепления шагомера:

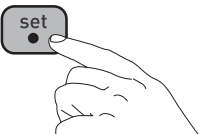


2.



Активация: нажмите и удерживайте любую клавишу в течение 2 секунд.

3.

**Общие настройки**

Нажмите **●** и удерживайте в течение 2 секунд. Выберите единицу измерения с помощью кнопки **▲▼**. Подтвердите выбор, нажав **●**.

Примечание

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

Затраченные калории

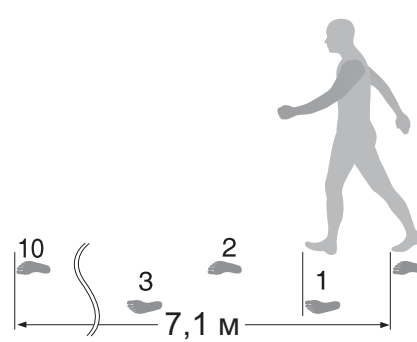
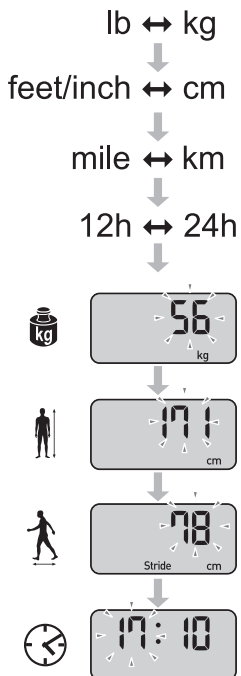
Измеряя интенсивность физических нагрузок, шагомер позволяет рассчитать количество затраченных калорий.

Аэробные шаги

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».

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 кнопки **●**, **▲** или **▼**, чтобы вновь включить дисплей.

**О длине шага**

- Начальное значение длины шага, которое мигает на дисплее, означает примерную длину шага, рассчитанную из настройки роста. Установите длину шага, основываясь на типе ходьбы и ваших физических данных.
- Чтобы правильно измерить среднюю длину шага, сделайте 10 шагов и разделите пройденное расстояние на число шагов (например, 7,1 метра поделите на 10 шагов = 71 см).
- Отображаемое расстояние рассчитывается путем умножения установленной длины шага на число шагов.

4.



Проверка результатов:

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

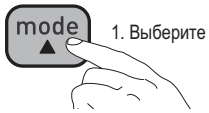
- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или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

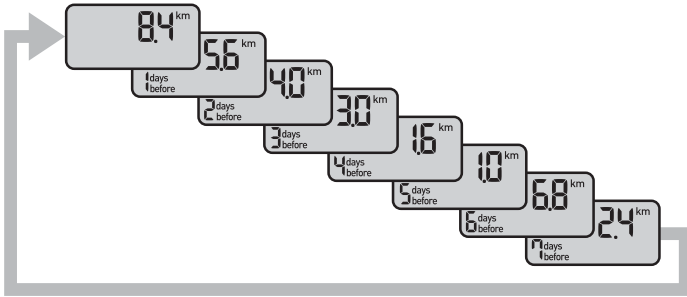
Память:



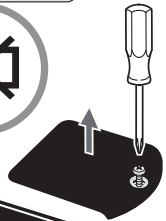
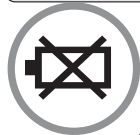
1. Выберите



2. Повторно нажмите



6.



Замена элемента питания:



7.

Примечание по технике безопасности

Используются следующие знаки и определения:

⚠ Осторожно: неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.

- ⚠ Осторожно:**
 - Прежде чем приступать к программе снижения веса или упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником.
 - Храните устройство 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 раскачивайте шагомер на ремешке. Раскачивающийся 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 попадании электролита из элемента питания в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
 - При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
 - При установке элемента питания обязательно соблюдайте полярность.
 - Всегда используйте элементы питания нужного типа.
 - Немедленно заменяйте севший элемент питания на новый.
 - Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
 - Не бросайте элемент питания в огонь, так как он может взорваться.

- Не погружайте устройство или его компоненты в воду. Устройство не является водонепроницаемым.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию 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.

8.

Технические характеристики

Наименование	Шагомер	
Модель	OMRON Walking style One 2.1 (HJ-321-E)	
Источник питания	Литиевый элемент питания напряжением 3 В, тип CR2032	
Срок службы элемента питания	Примерно 6 месяцев* (при использовании по 12 часов в день)	
	Примечание: поставляемый элемент питания предназначен для пробного использования. Он может разрядиться до истечения 6 месяцев.	
Диапазон измерений	Количество шагов	от 0 до 99 999 шагов
	Пройденное расстояние	от 0,0 до 5999,9 км / от 0,0 до 3725,9 миль
Память	Количество затраченных калорий	от 0 до 59 999 ккал
	Количество аэробных шагов	от 0 до 99 999 шагов
	Время	от 0:00 до 23:59
Диапазон настроек	От 1 до 7 дней	
	Время: от 0:00 до 23:59	
	Длина шага: от 30 до 120 см с шагом 1 см	
	Вес: от 10 до 136 кг с шагом 1 кг	
	Рост: от 100 до 199 см с шагом 1 кг	

Условия эксплуатации:

температура окружающего воздуха	от -10°C до +40°C
относительная влажность	от 30 до 85% относительной влажности
Габаритные размеры	75,0 (Ш) x 31,0 (В) x 8,0 (Д) мм
Масса	Приблизительно 20 г (включая элемент питания)
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), клипса для крепления на пояском ремне, отвертка и руководство по эксплуатации

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.



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.
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,
617-0002 ЯПОНИЯ

Представитель в ЕС OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НИДЕРЛАНДЫ
www.omron-healthcare.com

Производственное подразделение OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Dalian, КИТАЙ

Филиал OMRON HEALTHCARE UK LTD.
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH
Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ГЕРМАНИЯ
www.omron-healthcare.de

OMRON SANTÉ FRANCE SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, ФРАНЦИЯ
www.omron-healthcare.fr

Сделано в Китае