



Sammumõõtja Walking style One

• Kasutusjuhend

1 ET

Walking style One

Sissejuhatus

OMRON Walking style One jälgib treeningute ajal teie samme, läbitud vahemaad, aega, kaloreid ja rasva hulka, mida te kõndimise käigus olete põletanud.

OMRON Walking style One kaksikekraani funktsioon võimaldab üheaegselt vaadata nii aega kui sammude arvu.

OMRON Walking style One mälu funktsioon suudab salvestada ja kuvada seitsme eelneva päeva andmed.

Lisaks sammude kokkulugemisele on OMRON Walking style One'l ka aeroobse treeningu käigus astunud sammude loendamise funktsioon, mis loendab katkematult astunud samme.

Katkematult või aeroobse treeningu käigus astunud sammud on selliseks kehaliseks treeninguks, mis aitab meil tervena püsida. Aeroobse treeningu käigus astunud samme loendatakse eraldi, kui kõnnite rohkem kui 60 sammu minutis järjest üle 10 minuti. Pärast vähemalt 10-minutilist pidevat kõndi tehtud alla 1 minuti pikkune puhkepaus loetakse pideva kõnni osaks.



Näide: kui kõnnite 120 sammu minutis 20 minuti jooksul, siis on katkematult astunud sammude arv 2400.

Mitu sammu päevas me peaksime kõndima?

Hea tervise pikaajalise püsimise tagamiseks ja krooniliste haiguste riski vähendamise huvides peaksime kõndima 10 000 sammu päevas. Kehakaalu edukaks alandamiseks peaks igapäevane sammude arv jääma vahemikku 12 000 kuni 15 000. Kui soovime saavutada head aeroobset füüsilist vormi, peaksime sooritama vähemalt 3000 (eelistatavalt rohkem) katkematult astunud sammu päevas (tuginedes Knoxville'is asuva Tennessee Ülikooli Tervise- ja Kehakultuuriteaduse teaduskonna professori David R. Bassett Jr. avaldatud seisukohale).

OMRON Walking style One aitab teil pidada arvestust astunud sammude üle. Kandke lihtsalt OMRON Walking style One sammumõõtjat ja see loeb kokku kõik teie päeva jooksul sooritatud sammud. Seda on lihtne kasutada: määrake seaded ja hakake liikuma.

1 OMRON Walking style One kasutamine

1.1 Näpunäited

- Kinnitage OMRON Walking style One maapinna suhtes rõhtasendisse (vt joonis 4).
- Kandke tugevaid jalatseid.
- Kõndige ühtlases tempos.
- Ärge kõndige väga aeglaselt või ebaühtlases tempos (nt rahvarohkes paigas).
- Üles-alla liikumine ja vibratsioon võib põhjustada loendamisel ebatäpsusi.

1.2 Ettevaatusabinõud

- Hoidke OMRON Walking style One väikelastele kättesaamatus kohas.
- Kui väikelaps neelab alla patarei, patareipesa kaane või kruvi, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Ärge visake patareid tulle, kuna see võib plahvatada.
- Ärge laske OMRON Walking style One'il maha kukkuda ja ärge astuge sellele peale.
- Ärge peske OMRON Walking style One'i ja ärge puudutage seda märgade kätega.
- Vältige OMRON Walking style One'i sattumist otsese päikesevalguse kätte.
- OMRON Walking style One'i töökeskkond peab olema vaba ülemäärasest vibratsioonist, põrutusohust, magnetväljadest, elektrilisest mürast jms.

2 Ülevaade



- A** MEMO nupp
- B** MODE nupp
- C** Ekraan
- D** SET nupp
- E** SYSTEM RESET nupp
- F** Patareipesa kaane kruvi
- G** Kinnitusklamber / patareipesa kaas

3 Seaded

Kellaaja, kehakaalu ja sammupikkuse seadistamine on vajalik selleks, et salvestada sammude arv ja seejärel välja arvutada kulutatud kalorit, põletatud rasva hulk ja kõndimisel läbitud vahemaa.

3.1 Määrake oma sammupikkus

Täpsete mõõtmistulemuste kindlustamiseks mõõtke esmalt oma sammupikkus.

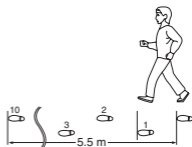
Kuidas sammupikkust mõõta?

Õige sammupikkus mõõdetakse ühe labajala otsast teise otsani.

Õige keskmise sammupikkuse mõõtmiseks jagage kümne sammuga läbitud vahemaa kogupikkus sammude arvuga (10).

Arvutage sammupikkus järgmise valemi alusel.

Näide: kui läbite 5,5 meetrit, siis $5,5 \text{ m (kogupikkus)} / 10 \text{ (sammude arv)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$



3.2 Kellaaja seadistamine

Seade tarnitakse juba paigaldatud patareiga. Sammumõõtja seadistamiseks kasutage peenikest tugevat pulka.

Seadistusvahemik: 0:00 – 23:59

- 1 Esmane seadistamine või seadistamine pärast patarei vahetamist.

Vajutage joonisel näidatud viisil seadme tagaküljel olevat SYSTEM RESET nuppu.



Ekraanil hakkab vilkuma tundide näit.

- 2 Näidu suurendamiseks / vähendamiseks ühe tunni kaupa vajutage MEMO (suuremaks) või MODE (väiksemaks) nuppu.



Kui 5 minuti jooksul ei vajutata ühtegi nuppu, lülitub seade automaatselt välja.

- 3 Tundide näidu kinnitamiseks vajutage SET nuppu.



Ekraanil hakkab vilkuma minutite näit.

- 4 Näidu suurendamiseks / vähendamiseks ühe minuti kaupa vajutage MEMO (suuremaks) või MODE (väiksemaks) nuppu.



Kellaaja näidu suurendamiseks / vähendamiseks 10 minuti kaupa vajutage ja hoidke vastavat nuppu all.

- 5 Minutite näidu kinnitamiseks vajutage SET nuppu.
Ekraanil hakkab vilkuma kehakaalu näit.



3.3 Kehakaalu seadistamine

Seadistusvahemik: 30 kuni 136 kg.

Ekraanil hakkab vilkuma kehakaalu näit.



- 1 Näidu suurendamiseks / vähendamiseks 1 kg kaupa vajutage MEMO (suuremaks) või MODE (väiksemaks) nuppu.



Kehakaalu näidu suurendamiseks / vähendamiseks 10 kg kaupa vajutage ja hoidke vastavat nuppu all.

- 2 Kehakaalu näidu kinnitamiseks vajutage SET nuppu.
Ekraanil hakkab vilkuma sammupikkuse näit.



3.4 Sammupikkuse seadistamine

Seadistusvahemik: 30 kuni 120 cm.

Ekraanil hakkab vilkuma sammupikkuse näit.



- 1 Näidu suurendamiseks / vähendamiseks 1 cm kaupa vajutage MEMO (suuremaks) või MODE (väiksemaks) nuppu.



Sammupikkuse näidu suurendamiseks / vähendamiseks 10 cm kaupa vajutage ja hoidke vastavat nuppu all.

- 2 Sammupikkuse näidu kinnitamiseks vajutage SET nuppu.
Ekraanile kuvatakse sammude arv ja kellaage.



Seadistamine on lõppenud.

Märkused kellaaja seadistuse muutmise kohta

Järgige allpool toodud samme, kui soovite hiljem kellaaja näitu muuta.

- 1 Vajutage SET nuppu.

Ekraanil hakkab vilkuma tunninumbrite näit.

- 2 Kellaaja seadistamise alustamist vt ptk 3.2.2.

4 Sammumõõtja kinnitamine

4.1 Kuidas kinnitada sammumõõtja?

Kinnitage seade oma vöö või värvli ülaosa külge.

- Ärge pange seadet pükste tagataskusse.

Märkus: Seadme eemaldamiseks vajutage kinnitusklamber lahti.

Kinnitusklamber võib sõltuvalt vöö materjalist tekitada ettevaatamatul kinnitamisel või eemaldamisel vööle kriimustusi.



Proovige seade kinnitada nii, et selle ekraan oleks püstiasendis.

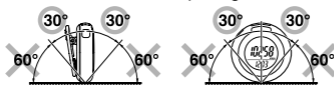
Sammude loendamise ajal

Selleks, et vältida sammude loendamist, mis ei ole osa kõnnist, ei kuva seade sammude arvu kõndimise esimese nelja sekundi kohta. Kui jätkate kõndimist kauem kui neli sekundit, kuvab sammumõõtja sammude arvu esimese nelja sekundi kohta ning jätkab sammude loendamist.

Seade ei pruugi samme õigesti loendada järgmistes tingimustes.

1 Seadme ebaõige asend:

- kui seade asub vähem kui 60° nurga all (näidatud allpool) või horisontaalselt maapinnaga.



2 Kõndimine ebaühtlase kiirusega:

- kui lohistate jalgu või kannate sandaale,
- kui rahvarikkas kohas ei ole võimalik kõndida ühtlase kiirusega.

3 Seadme ebaregulaarne liikumine:

- kui tõusete püsti või istute maha,
- kui teete muud sporti kui kõndimine,
- kui tõusete või laskute treppidel või järsul nõlval.



- 4 Vibratsioon liikuvast sõidukist:
- näiteks sõitmine jalgratta, auto, rongi või bussiga.
- 5 Väga aeglane kõndimine

5 Sammumõõtja kasutamine

5.1 OMRON Walking style One tegevkasutus

1 Kinnitage seade keha külge. Vt ptk 4.1 "Kuidas kinnitada sammumõõtja?".

2 Alustage kõndimist.

Märkus: Pärast 10 minutit pidevat kõndi kiirusega vähemalt 60 sammu minutis käivitub aeroobse treeningu käigus astunud sammude loendamise režiim. Aeroobse treeningu käigus astunud sammude loendamise režiim lülitub välja üle 1 minuti kestva puhkepausi järel.

3 Andmete vaatamiseks vajutage MODE nuppu.

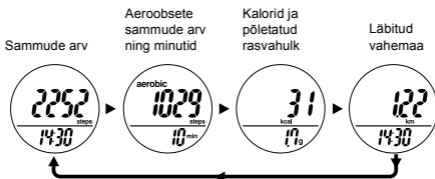
Märkused:

- Te ei saa seadet välja lülitada.
- Sammumõõtja lähtestatakse nulli pärast südaööd (0:00).

5.2 Ekraanikuva muutmise

Ekraanikuva muutmiseks vajutage **MODE** nuppu.

Ekraanikuva muutub igakordsel MODE nupu vajutamisel.



5.3 Patareid säästev režiim

Kui 5 minuti jooksul ei vajutata ühtegi nuppu, lülitub ekraan automaatselt välja. Seade jätkab siiski sammude mõõtmist. See režiim pikendab patarei tööiga. Ekraanikuva aktiveerimiseks vajutage MEMO või MODE nuppu.

6 Mälu

6.1 Mälufunktsiooni kasutamine

Seade suudab salvestada ja kuvada seitsme eelmise päeva andmeid.

Kui kell saab 0:00, salvestatakse selle päeva kohta olemasolevad andmed automaatselt mällu. Kuva nullitakse.

Kuidas vaadata mällu salvestatud andmeid?

Vajutage MODE nuppu seni, kuni kuvatakse andmed, mida soovite vaadata:

- sammud
- aeroobse treeningu käigus astunud sammud ja minutid
- kalorit ja põletatud rasvahulk
- läbitud vahemaa



Vajutage MEMO nuppu.

Kuvatakse eelmise ööpäeva andmed. Kõigi seitsme päeva andmete vaatamiseks jätkake MEMO nupu vajutamist.



Märkus: Kui 1 minuti jooksul ei vajutata ühtegi nuppu, naaseb kuva käimasoleva päeva andmete juurde.

Käimasoleva päeva andmete juurde naasmiseks vajutage **MODE nuppu**.

6.2 Süsteemi lähtestamise funktsiooni kasutamine

Kasutage SYSTEM RESET funktsiooni järgmistel juhtudel.

- Kui ekraanikuva ei ole äratuntav.
- Kui soovite kustutada kõik andmed.

Vajutage seadme tagaküljel olevat SYSTEM RESET nuppu.

Kõik mälus olevad andmed kustutakse ja taastatakse seadistuste vaikeväärtused.

Kellaaja, kehakaalu ja sammupikkuse seadistamist vt ptk 3 "Seaded".



7 Patarei paigaldamine

7.1 Kuidas vahetada patareid?

Patarei on ostmisel juba seadmesse paigaldatud.



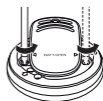
"Patarei tühjenemas" indikaator

Kui ekraanile ilmub "Patarei tühjenemas" indikaator, asendage patarei koheselt uue CR2032 patareiga.

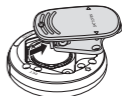
Patarei eemaldamisel seadmeist kustuvad kõik seadistused ja kõik mällu salvestatud andmed. Kirjutage edasiseks kasutamiseks vajalikud andmed üles märkmikku.

- 1 Keerake lahti seadme tagaküljel olevad patareipesa kaane kruvid.

Patareipesa kaane kruvide eemaldamiseks kasutage väikest kruvikeerajat.



- 2 Eemaldage patareipesa kaas.



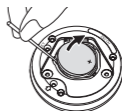
- 3 Võtke vana patarei välja.

Patarei eemaldamiseks kasutage peenikest tugevat pulka.

Märkus: ÄRGE kasutage metallpintsette ega kruvikeerajat.

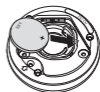
Ettevaatust!

- Seadme, patarei ja seadme osade kõrvaldamisel lähtuge kehtivatest kohalikest reeglitest. Ebaõige jäätmekäitlus põhjustab keskkonnasaastet.
- Ärge visake patareid tulle. Patarei võib plahvatada.



- 4 Sisestage uus patarei.

Pange patarei positiivne (+) poolus ülespoole. Sisestage patarei noolega näidatud suunas.



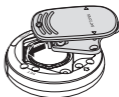
5 Asetage tagasi patareipesa kaas.

Lükake sisse patareipesa kaane etteulatuv osa.

Keerake kinni patareipesa kaane kruvid.

Pärast patarei paigaldamist seadistage kuupäev, kehakaal ja sammupikkus.

Vt ptk 3 "Seaded".



8 Hooldus ja hoiutingimused

Sammumõõtja parima seisundi säilitamiseks ja seadme kaitsmiseks kahjustuste eest järgige alltoodud juhiseid.

Ettevaatust! Ärge võtke seadet osadeks lahti ega parandage seadet. Omron Healthcare poolt heaks kiitmata muudatused või modifikatsioonid muudavad kasutajagarantii kehtetuks.

Puhastage seadet kuiva pehme lapiga.

Ärge kasutage ühtegi söövitavat ega lenduvat puhastusvahendit.

Ärge kastke seadet ega ühtegi selle osa vette.

Seade ei ole veekindel. Ärge peske seadet ega puudutage seda märgade kätega. Olge ettevaatlik ja vältige vee sattumist seadmesse.

Hoidke seadet ohutus ja kuivas kohas.

Vältige seadme kokkupuudet otsese päikesevalguse, kõrgete temperatuuride, suure niiskuse, vee ja tolmuaga.

Ärge laske seadmel saada tugevaid lööke, ärge laske sellel maha kukkuda ega astuge seadme peale.

Eemaldage patarei, kui seadet ei kasutata kolme kuu jooksul või kauem.

Seadme kasutamine peab vastama käesolevas juhendis antud juhistele.

ET



**Õige viis toote kasutusest kõrvaldamiseks
(Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmed)**


Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasinglusse.

Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või kohalikust keskkonnaametist.

Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

See toode ei sisalda ohtlikke aineid.

9 Veatsing

| Tunnus | Põhjus | Lahendus |
|---|---|--|
|  | Patarei on liiga nõrk või tühi. | Paigaldage uus CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei. |
| Ekraan on tühi ka pärast MODE või MEMO nupu vajutamist. | Patarei on liiga nõrk või tühi. | Paigaldage uus CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei. |
| | Patarei poolused (+ ja -) on vales asendis. | Paigaldage patarei õiges asendis. |
| Kuvatud väärtused on valed. | Seade on valesti kinnitatud. | Järgige juhiseid (vt ptk 4.1). |
| | Kõnnite ebaühtlases tempos. | Kõndige kogu aeg ühtlase kiirusega (vt ptk 4.1). |
| | Seaded on valed. | Muutke seadeid. |

| | |
|--------------------------|---|
| Tootja | OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Jaapan |
| Euroopa peakorter | OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Madalmaad www.omron-healthcare.com |
| Tütarettevõtte | OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Ühendkuningriik |
| Tütarettevõtte | OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a 68163 Mannheim, Saksamaa www.omron-medizintechnik.de |
| Tütarettevõtte | OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Prantsusmaa |

ET

10 Tehnilised andmed

| | |
|--|---|
| Toote nimi | Walking style One |
| Tüüp | HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E |
| Toiteallikas | CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei |
| Patarei tööiga | Uus patarei kestab umbes üks aasta (kui kasutusmaht on 10 000 sammu päevas). Märkus: Lisatud patarei on ette nähtud proovikasutuseks. See patarei võib tühjaks saada kiiremini kui ühe aasta jooksul. |
| Möötmise / kuva vahemik | Sammude arv: 0 kuni 99 999 sammu Aeroobse treeningu käigus astunud sammude arv: 0 kuni 99 999 sammu Aeroobse käimistreeningu kestus: 0 kuni 1440 minutit Kulutatud kalorit: 0 kuni 99 999 kcal Põletatud rasva hulk: 0 kuni 199,9 g Kõndides läbitud vahemaa: 0,00 kuni 999,99 km Kellaaeg: 0:00 kuni 23:59 |
| Mälumaht | Kuvatakse andmed 7 eelneva ööpäeva kohta. |
| Seadistusvahemik | Kellaaeg: 0:00 kuni 23:59 (24-tunnine kuva) Kehakaal: 30 kuni 136 kg, 1 kg kaupa Sammupikkus: 30 kuni 120 cm, 1 cm kaupa |
| Töökeskkonna temperatuur / niiskus | -10 °C kuni +40 °C; suhteline õhuniiskus 30% kuni 85% |
| Hoiukeskkonna temperatuur / niiskus / õhurõhk | -20 °C kuni +60 °C; suhteline õhuniiskus 10% kuni 95%; 700 – 1060 hPa |
| Sammude loendamise täpsus | Vahemikus +/- 5% (vibatsiooni testimise seadmega saadud andmetel) |
| Aja täpsus | Vahemikus +/-90 sekundit keskmise igakuise hälbega (tavatemperatuuril) |
| Välised mõõtmed | Ligikaudu 53 (laius) x 53 (kõrgus) x 25,8 (sügavus) mm |
| Kaal | Ligikaudu 33 g (sealhulgas patarei) |
| Lisatarvikud | CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei ja kasutusjuhend |

Toote täiustamise huvides võivad üksikasjad ilma eelneva etteteatamiseta muutuda.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. annab tootele 2 aasta pikkuse garantii alates ostmise kuupäevast.

Garantii ei hõlma patareid, pakendit ja/või üksikõik milliseid kasutaja poolt põhjustatud kahjustused, mis on tingitud toote valest kasutamisest (näiteks mahapillamine või füüsiline väärkasutus). Toode, mille kohta on esitatud pretensioon, asendatakse vaid juhul, kui see on tagastatud koos arve/tšeki originaaliga.

