

Allalaadimisvõimalusega sammumõõtja **Walking style Pro**

• Kasutusjuhend

ET

Walking style Pro

Sissejuhatus

Täname teid, et ostsite OMRON Walking style Pro. OMRON Walking style Pro jälgib treeningute ajal teie samme, distantssi, aega, kaloreid ja rasva hulka, mida te käimise või sörkjooksu käigus olete põletanud. OMRON Walking style Pro kaksikekraani funktsioon võimaldab üheaegselt vaadata nii aega kui sammude arvu. OMRON Walking style Pro mälu funktsioon võimaldab salvestada 41 päeva andmed ja kuvada viimase 7 päeva andmed. Lisaks tavalisele sammumõõtjale on OMRON Walking style Pro'le lisatud ka aeroobse treeningu käigus astunud sammude lugeja, mis loendab katkematult astutud samme.

Aeroobse treeningu käigus astutud sammud on selliseks kehaliseks treeninguks, mis aitab meil tervena püsida. Aeroobse treeningu käigus astutud samme loendatakse eraldi, kui käite rohkem kui 60 sammu minutis järjest üle 10 minuti. Pärast vähemalt 10-minutilist pidevat käimist tehtud alla 1 minuti pikkune puhkepaus loetakse „pideva käimise“ osaks.

Mitu sammu päevas me peaksime käima?

Kauakestva hea tervise ja krooniliste haiguste riski vähendamise huvides peaksime käima 10 000 sammu päevas. Kehakaalu edukaks alandamiseks peaks igapäevane sammude arv jääma vahemikku 12 000 kuni 15 000. Kui soovime saavutada head füüsilist vormi, peaksime sooritama vähemalt 3000 (eelistatavalt rohkem) katkematult astutud sammu päevas (tuginedes Knoxville'is asuva Tennessee Ülikooli Tervise- ja Kehakultuuriteaduse teaduskonna professori David R. Bassett Jr. avaldatud seisukohale). OMRON Walking style Pro aitab teil oma sammude üle arvestust pidada. Kandke lihtsalt OMRON Walking style Pro'd ja see loeb kokku kõik teie päeva jooksul sooritatud sammud. Seda on lihtne kasutada: tehke seaded ja hakake liikuma.

Komplekti kuuluv Omroni sammulugeja haldustarkvara võimaldab vaadata, hallata ja välja trükkida HJ-720IT-E2 poolt mõõdetud samme. Komplekti kuuluv tarkvara on ainult inglise keeles.



Näide: kui te käite 120 sammu minutis 20 minuti jooksul, siis on „katkematult astutud sammude arv“ 2400.

1 OMRON Walking style Pro kasutamine

1.1 Näpunäited

- Kinnitage OMRON Walking style Pro maapinna suhtes ristiasendis (vt joonis 3.4).
- Kandke tugevaid jalatseid.
- Käige ühtlases tempos.
- Ärge käige väga aeglaselt või ebaühtlases tempos (nt rahvarohkes paigas).
- Üles-alla kõikumine ja vibratsioon võib põhjustada loendamisel ebatäpsusi.

1.2 Ettevaatusabinõud

- Hoidke OMRON Walking style Pro'd 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 õõtsutage OMRON Walking style Pro'd.
- Ärge laske OMRON Walking style Pro'l maha kukkuda ja ärge astuge sellele peale.
- Ärge asetage OMRON Walking style Pro'd pükste tagataskusse.
- Ärge peske OMRON Walking style Pro'd ja ärge puudutage seda märgade kätega.
- Vältige OMRON Walking style Pro sattumist otsese päikesevalguse kätte.
- OMRON Walking style Pro töökeskkond peab olema vaba ülemäärasest vibratsioonist, pörotusohust, magnetväljadest, elektrilisest mürast jms.
- OMRON Walking style Pro täpsus võib väheneda aeglase käimise või sörkjooksu ajal. Sörkjooksu ajaks kinnitage palun OMRON Walking style Pro hoidiku abil umbes puusa kohale.

2 Ülevaade

A Sammumõõtja

B Hoidik

C Pael

D Klamber

E Patarei

F Kravikeeraja

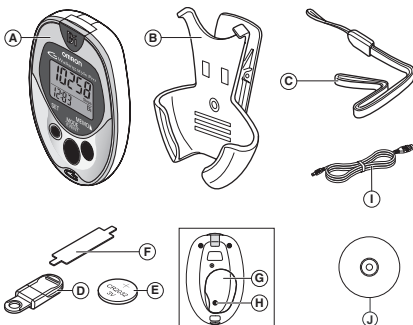
G Patareipesa kaas

H Patareipesa kruvi

I USB-kaabel

J CD-ROM (sammulugeja
haldustarkvara)

- Installeerimisjuhend
(sammulugeja haldustarkvara
jaoks)

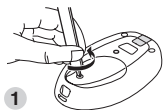


3 Ettevalmistamine

3.1 Patarei paigaldamine

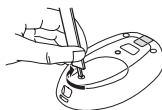
1 Eemaldage patareipesa kaas.

Märkus: Palun kasutage kaasasolevat kruvikeerajat.



2 Paigaldage CR2032 tüüpi 3V liitumpatarei.

Märkus: Jälgige, et patareid positiivne (+) poolus jääks ülespoole.



3 Asetage patareipesa kaas patareipesa kohale ja kinnitage see kruviga.

4 Vajutage nuppu Süsteemi lähtestamine (vt ka 4.1 P).

3.2 Patarei asendamine

1 Kasutage patareid eemaldamiseks peenikest pulka ja paigaldage uus CR2032 tüüpi 3V liitumpatarei.



Märkus: Vt 3.1 „Patarei paigaldamine“.

Ettevaatust! Ärge kasutage patareid eemaldamiseks metalliseid!



2 Vajutage nuppu Süsteemi lähtestamine.

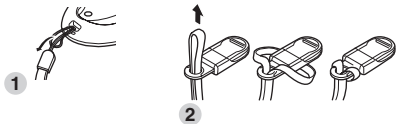
Märkused:

- Kui vilgub ainult () märk, on patareid liiga nõrk. Asendage patareid uuega (CR2032). Kui hakkab vilkuma () märk, lõpetab seade loendamise, näidatakse viimati loendatud sammude arvu ja aeg kuvatakse kujul „--:--“.
- Patareid eemaldamisel kellaaaja seadistus kustutatakse. Teil tuleb kellaaaja näit uuesti seadistada.
- Täistunni saabudes salvestatakse tänase päeva andmed (sammude arv jne) automaatselt mälli. Patareid vahetamisel kustutatakse täistunni ja patareid eemaldamise hetke vahele jäävad andmed. Soovitatav on patareid vahetus teostada ajal, kui te ei käi.
- Ärge vahetage patareid südaöö paiku. Patareid eemaldamise päeva mõõtmistulemused lisatakse patareid paigaldamise päeva mõõtmistulemustele. (Patareid eemaldamise ja paigaldamise päevad loetakse üheks ja samaks päevaks.)



3.3 OMRON Walking style Pro kokkupanek

- 1 Kinnitage pael sammumõõtja külge.
- 2 Kinnitage klamber paela külge.
- 3 Avage ja sulgege klamber.



3.4 Kuidas OMRON Walking style Pro kinnitada

Me soovitame teil kinnitada sammumõõtja vöö, tasku või koti külge või riputada see kaela.

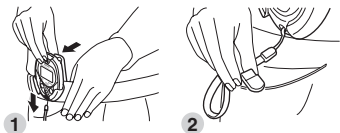


Märkused:

- Kinnitage sammumõõtja maapinna suhtes ristiasendisse. Kõrvalekalle võib olla maksimaalselt $-30^\circ / +30^\circ$.
- Ärge riputage sammumõõtja vöö, püksivärvi või koti külge.
- Ärge asetage sammumõõtjat pükste tagataskusse.

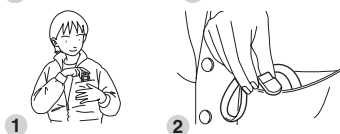
Vöö

- 1 Kinnitage sammumõõtja hoidikuga püksirihma või vöö külge.
- 2 Kinnitage pael klambriga pükste külge.



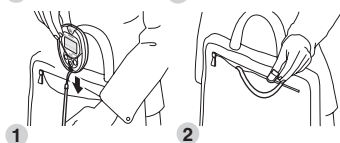
Tasku

- 1 Asetage sammumõõtja rinnataskusse või pükste esitaskusse.
- 2 Kinnitage pael klambriga tasku serva külge.



Kott

- 1 Asetage sammumõõtja koti külge- või vahetaskusse.
- 2 Kinnitage pael klambriga koti serva külge.



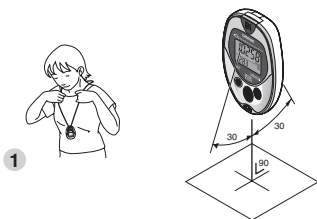
Märkused:

- Veenduge, et saate kotist kinni hoida kindlalt.
- Jälgige, et sammumõõtja oleks turvaliselt koti külge kinnitatud.

Kael

- 1 Kinnitage kaubanduses saadaolev nõör, rihm või võtmepael sammumõõtja külge ja riputage endale kaela.

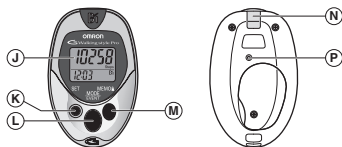
Märkus: Ärge riputage sammumõõtjat kaela sõrjooksu ajal.



4 Seaded

4.1 Juhtimisfunktsioonid

- J Ekraan
- K Seade nupp [SET]
- L Režiimi/Sündmuse nupp [MODE/EVENT]
- M Mälu/▲ nupp [MEMO/▲]
- N USB-kaabli ühenduspesa
- P Süsteemi lähtestamise nupp



4.2 Määrake oma sammupikkus

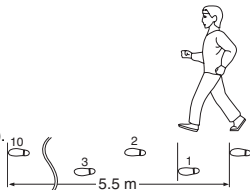
Täpsete mõõtmistulemuste kindlustamiseks mõõtke esmalt oma sammupikkus.

Kuidas sammupikkust mõõta?

Õige sammupikkus ulatub ühe jala otsast teise jala otsani. Õige keskmise sammupikkuse määramiseks jagage kümne sammuga läbitud vahemaa kogupikkus sammude arvuga (10).

Arvutage sammupikkus järgmise valemi alusel:

Näide: läbides 5,5 meetrit, 5,5 m (kogupikkus) / 10 (sammude arv) = 0,55 m (55 cm)



4.3 Seadistage kellaeg, kaal ja sammupikkus

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

Märkused:

- Vajutage nuppu Mälu/▲, et liikuda edasi intervallide 1 tund, 10 minutit, 10 kg või 10 cm kaupa.
- Kui te ei muuda kellaaja seadeid 5 minuti jooksul, pöördub ekraan tagasi sammude arvu juurde.
- Operatsioonide teostamiseks kasutage nuppu, millele joonisel on tõmmatud must ring ümber.

1 Paigaldage patarei, vahetage patarei või hoidke Seade nuppu all kaks sekundit.

Märkus: Vt 3.1 või 3.2.

2 Tundide seadmiseks vajutage nuppu Mälu/▲.

3 Vajutage Seade nuppu.

4 Minutite seadmiseks vajutage nuppu Mälu/▲.

5 Vajutage nuppu Seade, et seada kellaeg ja liikuda edasi kaalu seadmise juurde.

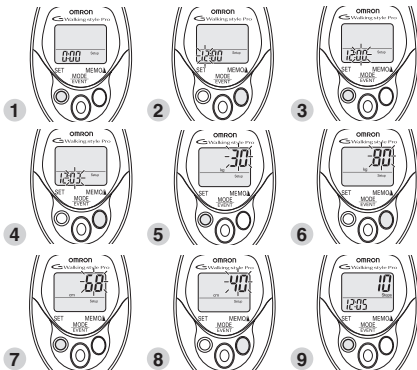
Märkus: Alkaal on 30 kg.

6 Oma kaalu seadmiseks vajutage nuppu Mälu/▲.

Märkus: Kui ekraaninäit jõuab 136 kg-ni, siis pöörduktakse tagasi 30 kg juurde.

7 Vajutage nuppu Seade, et seada kaal ja liikuda edasi sammupikkuse seadmise juurde.

Märkus: Algne sammupikkus on 40 cm.



8 Oma sammupikkuse seadmiseks vajutage nuppu Mälu/▲.

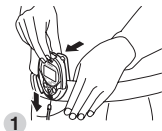
Märkus: Kui ekraaninäit jõuab 120 cm-ni, siis pööratakse tagasi 30 cm juurde.

9 Kõigi väärtuste seadmiseks vajutage nuppu Seade. Ekraanile ilmub viimane sammude arv ja kellaeg.

5 OMRON Walking style Pro kasutamine

5.1 OMRON Walking style Pro tegevkasutus

1 Kinnitage sammulugeja oma keha külge. Vt 3.4 „Kuidas OMRON Walking style Pro kinnitada“.



2 Alustage käimist.

Märkused:

- Eksliku loendamise vältimiseks tuvastab seade käimise algaasis, kas te olete ka tegelikult käimist alustanud või mitte. Kui te käite üle 4 sekundi, kuvab seade ekraanile teie poolt astatud sammude koguarvu. (Seetõttu ei toimu ekraanil muudatusi 4 esimese sekundi jooksul alates käimise alustamisest. Kohe pärast 4 sekundi möödumist kuvatakse ekraanile astunud sammude koguarv.)
- Pärast 10 minutit pidevat käimist vähemalt 60 sammuga minutis käivitub aeroobse treeningu käigus astunud sammude režiim. Aeroobse treeningu käigus astunud sammude režiim lülitub välja üle 1 minuti kestva puhkepausi järel.



3 Kui te olete käimise lõpetanud, vajutage andmete lugemiseks nuppu Režiim/Sündmus.

Märkused:

- Te ei saa seadet välja lülitada.
- Sammumõõtja lähtestatakse 0-le pärast kella 24:00.

5.2 Andmete salvestamine

OMRON Walking style Pro võib salvestada andmed 41 päeva kohta sammude arvu, aeroobse treeningu käigus astunud sammude arvu, aeroobse käimistreeningu kestuse, kulutatud kaloreid, põletatud rasva hulga ja läbitud vahemaa osas.

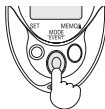
Viimase seitsme päeva kohta käivad andmed saab kuvada sammumõõtja ekraanile.

6 Sündmuse funktsiooni kasutamine

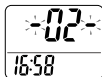
Sündmuse funktsiooni kasutatakse isikliku meelepeana, et tõsta esile sündmuse toimumise aega.

Kui on kuvatud käesoleva päeva andmed, hoidke nuppu Režiim/Sündmus 2 sekundit all.

Nupu vajutamise kellaeg salvestatakse SÜNDMUSE kellaajana.



Käesoleva päeva sündmuste kellaajad kuvatakse 2 sekundiks. Vajutades ühes tunnis nuppu Režiim/Sündmus, kuvatakse 2 sekundiks viimati salvestatud sündmus. Vajutades nuppu Režiim/Sündmus järgmises tunnis, salvestatakse antud kellaage uue sündmusena.



Kuvatud on päeva 2. sündmus.

Märkused:

- Salvestatud sündmuse EI kuvata. Need salvestatakse ja neid saab alla laadida.
- Ühe tunni (näiteks kell 13:00-14:00) kohta saab salvestada ainult 1 sündmuse. Teist ja järgnevaid sündmuse sama tunni kohta ei salvestata.

Näide:

Vajutage kodust lahkudes (kell 13:00) nuppu Režiim/Sündmus. Vajutage koju tagasi jõudes (15:00) uuesti nuppu Režiim/Sündmus. Arvutiprogramm tõstab esile kaks kell 13:00 ja 15:00 toimunud sündmust. Kui nuppu Režiim/Sündmus vajutatakse uuesti kell 13:15, siis sel korral seda EI salvestata (vt märkust ülalpool).

7 Mälu

Vajutage üks või mitu korda nuppu Režiim/Sündmus, et valida soovitud režiim:

- aeroobika: aeroobse treeningu käigus astunud sammude arv ja aeroobse käimistreeningu kestus
- kcal: kulutatud kalorit ja põletatud rasva hulk
- km: läbitud vahemaa
- sammud: sammude arv

7.1 Andmete taasesitamine

1 Eelnevate andmete taasesitamiseks vajutage nuppu Mälu/▲.



OMRON Walking style Pro võib näidata mõõtmistulemusi kuni seitsme viimase päeva kohta.

Märkused:

- Mälus olevate tulemuste kuvamise ajal ei loendata teie samme.
 - Mälus olevate tulemuste kuvamise ajal ei kuvata kellaagega.
 - Kui nuppu Mälu/▲ ei kasutata ühe minuti jooksul, pöörduv ekraan tagasi eelmisesse vaatesse.
- 2 Mälu kuvamise olekust väljumiseks vajutage nuppu Režiim/Sündmus.
 - 3 Mälu täituvuse näidik β ilmub ekraanile siis, kui salvestatud andmeid, mida ei ole alla laaditud, on kogunenud 35 päeva kohta, kaasa arvatud käesolev päev.
 - 4 Vt juhiseid „Andmete allalaadimine arvutisse“. Lõik 8

7.2 Süsteemi lähtestamine

1 Vajutage nuppu Süsteemi lähtestamine.

Ettevaatus! Kellaage kustutatakse. Mälu, sammupikkuse ja kaalu andmeid ei kustutata!

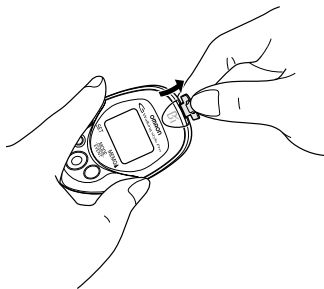


8 Andmete allalaadimine arvutisse

Märkus: Kasutage ainult sellele tootele lisatud OMRON USB-kaablit.

- 1 Avage USB ühenduspesa kaas.
- 2 Ühendage tavaline USB-pistik (suur pistik) arvuti USB-pessa.
- 2 Ühendage mini-USB pistik (väike pistik) Walking style Pro USB-pessa.

Märkus: Kui USB-kaabel on õigesti ühendatud, ilmub ekraanile kiri „PC“.



9 Hooldus ja hoiutingimused

- Kasutage OMRON Walking style Pro puhastamiseks pehmet, kergelt niisutatud riiet.
Ettevaatust! Ärge kasutage bensiini, vedelaid või samaseid lahusteid!
- Ärge püüdke mingil viisil ise seadet parandada.
- Hoidke OMRON Walking style Pro'd kuivas suletud ruumis.

Tähelepanu! Kasutatud patareide käitlemine peaks toimuma kooskõlas patareide käitlemist puudutavate kohalike regulatsioonidega.



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


Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutaja 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 kohalikest 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.

10 Veatsing

	Viga	Põhjus	Lahendus
	Madal pinge	Patarei liiga nõrk või tühi	Paigaldage uus CR2032 tüüpi 3V liitumpatarei
Tühi ekraan	Madal pinge	Patarei liiga nõrk või tühi	Paigaldage uus CR2032 tüüpi 3V liitumpatarei
		Patarei poolused (+ ja -) vales asendis	Paigaldage patarei õiges asendis
Kuvatud väärtused on valed		Sammumõõtja on valesti kinnitatud	Järgige juhiseid (vt lõik 3.4)
		Te käite ebaühtlases tempos	Käige pidevalt ühtlases tempos (vt lõik 4)
		Seaded on valed	Muutke seadeid

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

ET

11 Tehniline informatsioon

Toote nimi	Walking style Pro
Tüüp	HJ-720IT-E2
Toide	CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei
Patarei eluiga	Uus patarei kestab umbes 6 kuud (kui kasutusmaht on 10 000 sammu päevas). Märkus: Lisatud patarei on ette nähtud proovikasutuseks. See patarei võib tühjeneda enne 6 kuu möödumist.
Mõõtmisulatus	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 Läbitud vahemaa: 0,00 kuni 999,99 km Kellaaeg: 0:00 kuni 23:59
IT funktsioon	USB-ühenduspesa
Mälu maht	Sammude ja aeroobse treeningu käigus astunud sammude arv ning aeroobse käimistreeningu kestus, kulutatud kalorit ja põletatud rasva hulk, läbitud vahemaa: viimased 41 päeva, välja arvatud käesolev päev. 41 päeva allalaadimiseks, 7 päeva kuvamiseks.
Seadete ulatus	Kellaaeg: 0:00 kuni 23:59 (24-tunni ekraan) Kaal: 30 kuni 136 kg sammuga 1 kg Sammupikkus: 30 kuni 120 cm sammuga 1 cm
Töötemperatuur ja -niiskus	-10 °C kuni +40 °C; suhtelisel õhuniiskusel 30 kuni 85%
Hoiutemperatuur ja -niiskus	-20 °C kuni +60 °C; suhtelisel õhuniiskusel 30 kuni 95%
Sammude loendamise täpsus	+/- 5% piires (vibratsiooni mõõteseadme alusel)
Aja mõõtmise täpsus	Vahemikus +/- 30 sekundit keskmise igakuise hälbeiga (tavatemperatuuril)
Välismõõtmed	Umbes 47(L) x 73(K) x 16(S) mm
Kaal	Umbes 37 g (sh. patarei)
Lisavarustus	Hoidik, CR2032 tüüpi 3V liitiumpatarei, pael, paela klamber, USB-kaabel, CD-ROM, installeerimisjuhend, kruvikeeraja ja kasutusjuhend.
Toote täiustamise huvides võivad spetsifikatsioonid 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 ükskõik milliseid kasutaja poolt põhjustatud kahjustused, mis on tingitud toote valest kasutamisest (näiteks maha pillamine või füüsiline väärkasutus). Toode, mille kohta on esitatud pretensioon, asendatakse vaid juhul, kui see on tagastatud koos arve/tšeki originaaliga.

