



# OMRON



## HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

All for Healthcare

- (EN) Instruction Manual
- (IT) Istruzioni per l'uso
- (DE) Gebrauchsanweisung
- (FR) Mode d'emploi
- (NL) Gebruiksaanwijzing
- (ES) Manual de instrucciones
- (RU) Руководство по эксплуатации
- (AR) دليل التعليمات
- (BG) Наръчник с инструкции
- (CZ) Návod k použití
- (DA) Brugsanvisning
- (EL) Εγχειρίδιο Οδηγιών
- (ET) Kasutusjuhend
- (FI) Käyttöohje
- (HR) Upute za korištenje
- (HU) Használati útmutató
- (LT) Naudojimo instrukcija
- (LV) Lietošanas instrukcija
- (NO) Bruksanvisning
- (PL) Instrukcja obsługi
- (PT) Manual de Instruções
- (RO) Manual de utilizare
- (SL) Navodila za uporabo
- (SK) Návod na použitie
- (SV) Bruksanvisning
- (TR) Kullanma Kılavuzu

IM-HJA-306-E-01-09/2011  
5333325-1A



- (EN)** Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.
- (IT)** La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell'attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.
- (DE)** Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.
- (FR)** Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce moniteur d'activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi de façon à utiliser l'appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter à tout moment.
- (NL)** Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.
- (ES)** Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.
- (RU)** Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.
- (AR)** نشكركم لشرايفك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدام المنتج بأمان وعلى نحو سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.
- (BG)** Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.
- (CZ)** Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.
- (DA)** Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.
- (EL)** Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.
- (ET)** Täname teid, et ostsite OMRONi liikumismonitori. Enne seadmee esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.



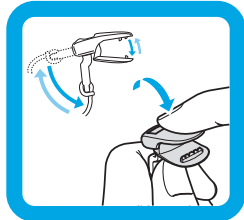
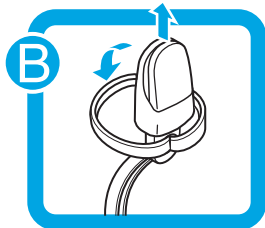
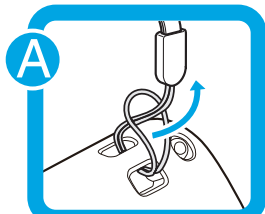


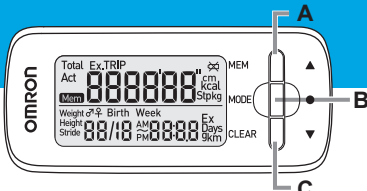
# OMRON

- (FI)** Kiitämme OMRON:in aktiivisuusmittarin ostamisesta. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen käyttöä, jotta osaat käyttää tuotetta turvallisesti ja oikein. Pidä käyttöohje tallessa myöhempää tarvetta varten.
- (HR)** Zahvaljujemo na kupnji OMRON mjerča aktivnosti. Prije prve uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitajte upute za korištenje kako biste proizvod mogli koristiti na siguran i prikladan način. Molimo čuvajte ove upute uvijek pri ruci za buduće korištenje.
- (HU)** Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a magas minőségű, fizikai aktivitást mérő OMRON lépésszámlálót. Mielőtt először elkezdene használni a készüléket, kérjül alaposan olvassa el ezt a használati útmutatót és utána a készüléket óvatosan és a rendeltetésének megfelelően használja. Kérjük, tartsa ezt a használati útmutatót könnyen elérhető helyen, hogy szükség esetén elő tudja venni. Dékojame, kad jsigijote „OMRON” aktyvumo kontrolés prietaisá. Prieš naudodami šį prietaisą pirmą kartą, būtinai atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir naudokite gaminį saugiai ir tinkamai. Nepameskite šios naudojimo instrukcijos, kad prireikus ateiityje galėtumėte pasižūrėti. Pateicamies, ka iegādājāties šo „OMRON” aktivitātes mērtāju. Pirms ierīces lietošanas pirmo reizi, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju, un lietojiet ierīci droši un pareizi. Šo lietošanas rokasgrāmatu vienmēr glabājiet pieejamā vietā, lai to varētu izmantot arī turpmāk.
- (NO)** Takk for at du har kjøpt OMRON aktivitetsmåler. Før du bruker dette produktet for første gang, må du lese denne bruksanvisningen grundig for å sikre at du bruker produktet riktig og på en trygg måte. Ha alltid denne bruksanvisningen for hånden, slik at du kan slå opp i den ved behov.
- (PL)** Dziękujemy za zakup monitora aktywności firmy OMRON. Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję przed pierwszorazowym użyciem tego produktu oraz bezpiecznie i odpowiedzialnie użytkować produkt. Niniejszą instrukcję obsługi należy trzymać w pobliżu, aby można było z niej skorzystać w przyszłości.
- (PT)** Agradecemos a aquisição do monitor de actividade física da OMRON. Antes de utilizar o produto pela primeira vez, leia atentamente este manual de instruções e utilize o aparelho de forma segura e correcta. Mantenha o manual de instruções sempre à mão para consulta futura.
- (RO)** Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui contor de pași OMRON. Înainte de prima utilizare a acestui produs, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare și să utilizați acest produs sigur și responsabil. Vă rugăm să țineți acest manual de utilizare la îndemână pentru referință ulterioară.
- (SL)** Zahvaljujemo se vam za nakup merilnika telesne aktivnosti OMRON. Pred prvo uporabo tega izdelka natančno preberite navodila za uporabo in izdelek uporabljajte varno in v skladu z navodili. Ta navodila shranite za nadaljnjo uporabo.
- (SK)** Ďakujeme vám, že ste sa rozhodli kúpiť si tento monitor aktivity OMRON. Pred prvým použitím tohto produktu si dôkladne prečítajte tento návod, aby ste zariadenie vedeli správne a bezpečne používať. Tento návod na obsluhu si odložte, aby ste ho mali kedykoľvek v prípade potreby k dispozícii.
- (SV)** Tack för att du har valt den här aktivitetsmonitor från OMRON. Läs igenom bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten första gången, och se till att du använder den säkert och på rätt sätt. Spara bruksanvisningen och ha den till hands för framtida referens.
- (TR)** OMRON aktivite monitorünü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu ürünü ilk kez kullanmadan önce, bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve ürünü güvenli ve uygun şekilde kullanın. Gelecekte referans için bu kullanım kılavuzunu daima elinizde tutun.



- (EN) Assemble strap  
 (IT) Montaggio della cinghietta  
 (DE) Band anbringen  
 (FR) Fixation de la lanière  
 (NL) Koord bevestigen  
 (ES) Cinta de montaje  
 (RU) Крепление ремешка  
 (AR) شريط التعلیق  
 (BG) Поставяне на ремъка  
 (CZ) Připevňovací řemínek  
 (DA) Monteringsstrop  
 (EL) Τοποθετήστε το λουράκι  
 (ET) Kinnitusrihm  
 (FI) Kiinnittä turvanauha  
 (HR) Pričvršćivanje vrpce  
 (HU) A szíj összeszerelése  
 (LT) Dirželio pritvirtinimas  
 (LV) Siksnīgas pievienošana  
 (NO) Montere snoren  
 (PL) Dołączanie paska  
 (PT) Montagem da correia  
 (RO) Curea de asamblare  
 (SL) Pritrdite jermenček  
 (SK) Šnúrka  
 (SV) Montering av snodden  
 (TR) Montaj kayışı

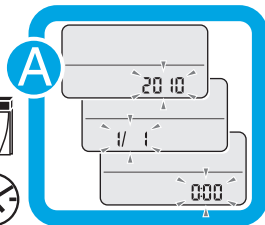
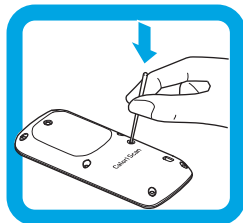




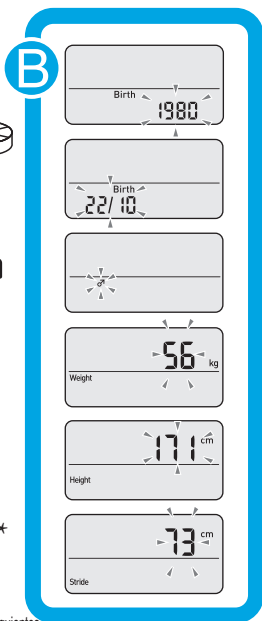
- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancellazione/▼Giù
- (DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
- (FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
- (NL) Functietoetsen A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
- (ES) Teclas de función A. Mem (Memoria)/▲Arriba B. Mode (Modo)/●Ejecutar C. Clear (Borrar)/▼Abajo
- (RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
- (AR) المفاتيح الوظيفية أ. الذاكرة ▲ لأعلى ب. الوضع ● إدخال ج. مسح ▼ لأسفل
- (BG) Функционални клавиши А. Памет/▲Нагоре В. Режим/●Въведи С. Изчисти/▼Надолу
- (CZ) Funkční tlačítka A. Paměť/▲nahoru B. Režim/●Enter C. Vymazat/▼dolů
- (DA) Funktionstaster A. Hukommelse/▲Op B. Tilstand/●Enter C. Slet/▼Ned
- (EL) Λειτουργικά κουμπιά Α. Μνήμη/▲Επάνω Β. Λειτουργία/●Enter C. Εκκαθάριση/▼Κάτω
- (ET) Funktsiooninupud A. Mälu/▲Üles B. Olek/●Kinnita C. Lähtesta/▲Alla
- (FI) Toimintonäppäimet A. Muisti/▲Ylös B. Tilat/●Kuitaus C. Nollaus/▼Alas
- (HR) Funkcijske tipke A. Memorija/▲Gore B. Modus/●Unos C. Očisti/▼Dolje
- (HU) Funkciógombok A. Memória/▲Fel B. Üzem mód/●Bevitel C. Törés/▼Le
- (LV) Funkciniai mygtukai A. Atminties/▲Aukštn B. Režimo/●Izvedimo C. Ištrinimo/▼Žemyn
- (LT) Funkcija pogas A. Atmintis/▲Už augšų B. Režims/●Išvedit C. Išdžest/▼Už leju
- (NO) Funksjonstaster A. Minne/▲opp B. Modus/●Enter C. Slette/▼ned
- (PL) Klawisze funkcyjne A. Pamięć/▲W górę B. Tryb/●Zatwierdź C. Wyczyść/▼W dół
- (PT) Teclas de função A. Memória/▲Para cima B. Modo/●Introduzir C. Limpar/▼Para baixo
- (RO) Chei funcționale A. Memorie/▲Sus B. Mod/●Introduceți C. Ștergeți/▼Jos
- (SL) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbrisi/▼Dol
- (SK) Funkčné tlačidlá A. Pamäť/▲Nahor B. Režim/●Potvrdenie zadania C. Zrušenie/▼Nadol
- (SV) Funktionsknappar A. Minne/▲Upp B. Läge/●Enter C. Rensa/▼Ned
- (TR) İşlev tuşları A. Hafıza/▲Yukarı B. Mod/●Enter C. Sil/▼Aşağı

# 3

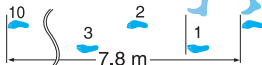
- (EN) Settings A. Date (▲●▼)
- (IT) Impostazioni A. Data (▲●▼)
- (DE) Einstellungen A. Datum (▲●▼)
- (FR) Réglages A. Date (▲●▼)
- (NL) Instellingen A. Datum (▲●▼)
- (ES) Ajustes A. Fecha (▲●▼)
- (RU) Настройки A. Дата (▲●▼)
- (AR) الإعدادات أ. التاريخ (▲●▼)
- (BG) Настройки A. Дата (▲●▼)
- (CZ) Nastavení A. Datum (▲●▼)
- (DA) Indstillinger A. Dato (▲●▼)
- (EL) Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲●▼)
- (ET) Sätted A. Kuupäev (▲●▼)
- (FI) Asetukset A. Päivämäärä (▲●▼)
- (HR) Postavke A. Datum (▲●▼)
- (HU) Beállítások A. Dátum (▲●▼)
- (LT) Nuostatos A. Data (▲●▼)
- (LV) Iestatījumi A. Datums (▲●▼)
- (NO) Innstillinger A. Dato (▲●▼)
- (PL) Ustawienia A. Data (▲●▼)
- (PT) Definições A. Data (▲●▼)
- (RO) Setări A. Data (▲●▼)
- (SL) Nastavitve A. Datum (▲●▼)
- (SK) Nastavenia A. Dátum (▲●▼)
- (SV) Inställningar A. Datum (▲●▼)
- (TR) Ayarlar A. Tarih (▲●▼)



- (EN) B. Personal data
- (IT) B. Dati personali
- (DE) B. Persönliche Daten
- (FR) B. Données personnelles
- (NL) B. Persoonlijke gegevens
- (ES) B. Datos personales
- (RU) B. Личные данные
- (AR) ب. البيانات الشخصية
- (BG) B. Лични данни
- (CZ) B. Osobní údaje
- (DA) B. Personlige data
- (EL) B. Προσωπικά στοιχεία
- (ET) B. Kasutaja andmed
- (FI) B. Henkilötiedot
- (HR) B. Osobni podaci
- (HU) B. Személyes adatok
- (LT) B. Asmeniniai duomenys
- (LV) B. Personīgie dati
- (NO) B. Personlige opplysninger
- (PL) B. Dane osobiste
- (PT) B. Dados pessoais
- (RO) B. Date personale
- (SL) B. Osebni podatki
- (SK) B. Osobné údaje
- (SV) B. Personliga data
- (TR) B. Kişisel veriler



\* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten  
 • Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes  
 • См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Viz ďalšie stránky • Se de næste sider  
 • Βλ. επόμενες σελίδες • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katso seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következő oldalakon • Žr. kitus puslapus • Skatiet nākamajās lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguintes • Vedetj paginile următoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si ďalšie stránky • Se følgende sider • Sonraki sayfalarla bakın



### **(EN) About stride length**

- The initial stride length value that blinks on the display is an estimated stride length calculated from the height setting. Set the actual stride length to use based on the type of walking you will do and your own physique.
- To get the most accurate results, take 10 steps and then measure the stride length for one step (from toe to toe or from heel to heel).
- If you walk quickly, then you will tend to take larger strides for each step. The monitor can automatically adjust the stride length to match the pace of your walking.
- The distance display is calculated by multiplying the adjusted stride length by the number of steps.

### **(IT) Informazioni sulla lunghezza del passo**

- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display è un valore stimato, calcolato in base al valore impostato per l'altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva da utilizzare in base al tipo di camminata che si intende eseguire e al proprio fisico.
- Per ottenere un risultato accurato, percorrere 10 passi, quindi misurare la lunghezza relativa ad ogni passo (da un alluce all'altro o da un tallone all'altro).
- Se si cammina velocemente, i passi tenderanno ad essere più lunghi. Il dispositivo è in grado di regolare automaticamente il valore relativo alla lunghezza del passo in modo che corrisponda alla camminata dell'utilizzatore.
- La distanza visualizzata viene calcolata moltiplicando per il numero di passi la lunghezza del passo sottoposta a correzione.

### **(DE) Zur Einstellung der Schrittlänge**

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display blinkt, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer eingegebenen Körpergröße berechnet wurde. Stellen Sie die tatsächliche, zugrunde zu legende Schrittlänge entsprechend Ihrer Art zu Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, gehen Sie 10 Schritte und ermitteln Sie daraus die Länge eines einzelnen Schrittes (von Zehenspitze zu Zehenspitze oder von Ferse zu Ferse).
- Wenn Sie schnell gehen, sind die einzelnen Schritte tendenziell länger. Der Monitor kann die Schrittlänge automatisch an Ihre Gehgeschwindigkeit anpassen.
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der angepassten Schrittlänge mit der Schrittzahl berechnet.





**(FR) À propos de la longueur des pas**

- La valeur initiale de la longueur des pas qui clignote sur l'affichage représente une estimation de la longueur des pas calculée à partir de la taille indiquée. Réglez la longueur des pas à utiliser lors des séances d'entraînement en fonction du type d'entraînement que vous suivrez et de votre propre constitution physique.
- Pour obtenir des résultats extrêmement précis, faites 10 pas et mesurez la longueur d'un pas (d'orteil à orteil ou de talon à talon).
- Si vous marchez vite, vous aurez tendance à augmenter régulièrement vos foulées. Le moniteur peut ajuster automatiquement la longueur des pas de façon à se calquer sur vos foulées.
- La distance affichée est calculée en multipliant la longueur des pas ainsi ajustée par le nombre de pas effectués.

**(NL) Paslengte**

- De beginwaarde voor de paslengte die op het display knippert, is een geschatte paslengte die is berekend op basis van de ingestelde lengte. Stel de werkelijke paslengte in op basis van de soort wandelingen die u gaat maken en uw eigen lichaamsbouw.
- U krijgt de meest nauwkeurige resultaten door 10 stappen te zetten en vervolgens de paslengte voor één stap te meten (van teen tot teen of van hiel tot hiel).
- Als u snel loopt, zal uw paslengte per stap gemiddeld langer zijn. De monitor past de paslengte automatisch aan aan de snelheid waarmee u loopt.
- De afstandswaarde wordt berekend door de aangepaste paslengte te vermenigvuldigen met het aantal stappen.

**(ES) Información sobre la longitud del paso**

- El valor inicial de longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de los pasos estimada que se ha calculado utilizando la estatura. Ajuste la longitud real de los pasos que desea dar según el tipo de paseo que realizará y según su propia constitución.
- Para conseguir resultados precisos, dé 10 pasos y mida la longitud de un paso (de dedo a dedo y de talón a talón).
- Si camina con rapidez, tenderá a dar pasos más largos. El monitor puede ajustar de forma automática la longitud del paso para que coincida con el ritmo de sus pasos.
- La visualización de la distancia se calcula multiplicando la longitud del paso ajustada por el número de pasos.



### RU О длине шага

- Начальное значение длины шага, мигающее на экране, - это оценка длины шага, рассчитанная по указанному значению роста. Задайте реальное значение длины шага на основании вида ходьбы и собственного телосложения.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте длину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- При быстрой ходьбе длина каждого шага увеличивается. Шагомер может автоматически отрегулировать длину шага в соответствии со скоростью ходьбы.
- Отображаемое расстояние рассчитывается умножением отрегулированной длины шага на число шагов.

### AR

#### حول طول الخطوة

- القيمة الأولية لطول الخطوة التي تومض على شاشة العرض هي طول تقديري للخطوة تم حسابه من إعداد الارتفاع. قم بتعيين طول الخطوة الفعلي المراد استخدامه استناداً إلى نوع المشي الذي ستستخدمه وبنيتك.
- للحصول على أكثر النتائج دقة، سير عشر خطوات ثم احسب طول الخطوة لخطوة واحدة (من إصبع القدم إلى إصبع القدم أو من عقب القدم إلى عقب القدم).
- إذا كنت تمشي بسرعة، ستميل إذا إلى اتخاذ خطوات أكبر لكل خطوة. يمكن للشاشة تعديل طول الخطوة تلقائياً ليطابق سرعة مشيك.
- المسافة المعروضة تم حسابها عن طريق ضرب طول الخطوة المعدل في عدد الخطوات.

### BG За дължината на крачката

- Началната стойност на дължината на крачката\*, която мига на дисплея, е приблизителната дължина на крачката, изчислена от настройката за ръст. Настройте действителната дължина на крачката на базата на вашия начин на вървене и физика.
- За да получите най-точни резултати, направете 10 стъпки и след това измерете дължината на крачката при едно стъпване (от пръст до пръст или от пета до пета).
- Ако вървите бързо, вие обикновено правите по-големи крачки при всяко стъпване. Мониторът може автоматично да коригира дължината на крачката в зависимост от темпото на ходене.
- Разстоянието, показано на дисплея, се изчислява като се умножи коригираната дължина на крачката по броя на стъпките.



**CZ**

### **Δέλτα kroku**

- Počáteční hodnota délky kroku, která bliká na displeji, je odhadovanou délkou kroku vypočítaná z nastavné výšky. Nastavte skutečnou délku kroku v závislosti na typu chůze, kterou budete provádět, a také na tělesné stavbě.
- Abyste získali co nejpřesnější výsledky, ujděte 10 kroků a poté změřte délku jednoho kroku (od špičky ke špičce, od paty k patě).
- Pokud jdete rychle, budete mít tendenci dělat delší kroky. Monitor může automaticky upravit délku kroku v závislosti na rychlosti chůze.
- Zobrazená vzdálenost se vypočítává vynásobením upravené délky kroku počtem kroků.

**DA**

### **Om skridtlængde**

- Den startværdi for skridtlængde, der blinker i displayet, er en estimeret skridtlængde beregnet på basis af den højde, der er indstillet. Indstil den faktiske skridtlængde, der skal bruges, på basis af den gangtype, du vil bruge, og din egen fysik.
- For at opnå de mest nøjagtige resultater skal du tage 10 skridt og derefter måle skridtlængden for 1 skridt (fra tå til tå eller fra hæl til hæl).
- Hvis du går hurtigt, vil dine skridt være længere. Monitoren kan automatisk justere skridtlængden, så den passer til din ganghastighed.
- Strækingsvisningen beregnes ved at dividere den justerede skridtlængde med antallet af skridt.

**EL**

### **Σχετικά με το μήκος του διασκελισμού**

- Η αρχική τιμή του μήκους διασκελισμού\* που αναβοσβήνει στην οθόνη είναι το εκτιμώμενο μήκος διασκελισμού που υπολογίζεται από τη ρύθμιση του ύψους. Ρυθμίστε το πραγματικό μήκος διασκελισμού που θα χρησιμοποιείται με βάση τον τύπο περπατήματος που θα χρησιμοποιήσετε και τη σωματική σας διάπλαση.
- Για να επιτύχετε ακριβή αποτελέσματα, πραγματοποιήστε 10 βήματα και στη συνέχεια μετρήστε το μήκος του διασκελισμού για ένα βήμα (από δάχτυλο σε δάχτυλο ή από πτέρνα σε πτέρνα).
- Εάν περπατάτε γρήγορα, τότε θα τείνετε να πραγματοποιείτε μεγαλύτερους διασκελισμούς για κάθε βήμα. Η συσκευή παρακολούθησης μπορεί να προσαρμόζει αυτόματα το μήκος του διασκελισμού ανάλογα με το ρυθμό του περπατήματός σας.
- Η εμφανιζόμενη απόσταση υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας το προσαρμοσμένο μήκος διασκελισμού με τον αριθμό των βημάτων.



### **ET Sammu pikkuse kohta**

- Algne sammupikkuse väärtus, mis kuval vilgub, on hinnanguline sammupikkus, mis on välja arvestatud pikkuse sätete järgi. Seadistage treeningute jaoks tegelik sammupikkus, mis põhineb tehtava treeningu (sõrk/kõndimine) tüübil ja teie füüsilisel.
- Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tehke kümme sammu ja seejärel mõõtku ühe sammu pikkus (varbast varbani või kannast kannani).
- Kui kõnnite kiiresti, on teie sammupikkus tavaliselt suurem. Monitor suudab automaatselt kohandada sammupikkust teie kõndimistempoga.
- Vahemaa näidu arvutamiseks korrutatakse kohandatud sammupikkus sammude arvuga.

### **FI Tietoa askelpituudesta**

- Näytössä vilkkuva arvioitu askelpituus on laskettu pituutesi perusteella. Aseta käytettävä askelpituus suunnittelemasi kävelytyyliin ja oman fyysikkasi perusteella.
- Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, ota 10 askelta ja mittaa sitten askelpituus yhdelle askeleelle (varpaankärjestä varpaankärkeen tai kantapäästä kantapäähän).
- Jos kävelet nopeasti, otat todennäköisesti suurempia askeleita kerrallaan. Mittari pystyy säätämään askelpituuden automaattisesti oman kävelytahtisi mukaan.
- Kuljettu matka lasketaan kertomalla mukautettu askelpituus askelten määrällä.

### **HR O duljini koraka**

- Početna vrijednost duljine koraka koja treperi na zaslonu predstavlja procijenjenu duljinu koraka izračunatu na temelju postavke visine. Na temelju načina na koji ćete hodati i vlastite fizionomije unesite stvarnu duljinu svojih koraka.
- Da biste dobili najtočnije rezultate, napravite 10 koraka, a zatim izmjerite duljinu jednog koraka (od prstiju do prstiju ili od pete do pete).
- Ukoliko hodate brzo, utoliko ćete stremiti sve dužim koracima kod svakog koraka. Mjerač može duljinu koraka automatski prilagoditi ritmu hodanja.
- Prikaz udaljenosti izračunava se množenjem prilagodene duljine koraka s brojem koraka.



### **HLI A lépéshosszról**

- A lépéshossz kezdeti kijelzőn villogó értéke a megadott magassága alapján becsült érték. Állítsa be a saját fizikumának és a séta típusának megfelelő lépéshosszt.
- A legpontosabb értékeket úgy határozhatja meg, hogy tesz 10 lépést, majd megméri egy lépés hosszát (lábujjától lábujjig vagy saroktól sarokig).
- Ha gyorsan sétál, akkor minden egyes lépés hosszabb lesz. A készülék automatikusan be tudja állítani a lépéshosszt, hogy az passzoljon a séta ritmusához.
- A kijelzett távolság a beállított lépéshossz és a lépések számának szorzata.

### **LT Apie žingsnio ilgį**

- Pradinė ekrane mirksinti žingsnio ilgio reikšmė yra apskaičiuotas žingsnio ilgis, pagal ūgio vertę. Nustatykite faktinį žingsnio ilgį, kurį naudosite priklausomai nuo vaikščiojimo tipo, remdamiesi savo fiziniais duomenimis.
- Kad gautumėte tiksliausius rezultatus, ženkite 10 žingsnių, tada išmatuokite vieno žingsnio ilgį (nuo vieno kojos piršto iki kito arba nuo vieno kulno iki kito).
- Kai einate greitai, jūsų žingsnių ilgis gali didėti. Prietaisas gali automatiškai pakoreguoti žingsnio ilgį, kad jis atitiktų jūsųėjimo greitį.
- Rodomas atstumas apskaičiuojamas, padauginus pakoreguotą žingsnio ilgį iš žingsnių skaičiaus.

### **LV Soļa garums**

- Soļa garums, kas sākotnēji mirgo ekrānā, tiek aprēķināts atbilstoši auguma iestatījumam. Iestatiet patieso soļa garumu atkarībā no ķermeņa uzbūves un ieašanas veida.
- Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, noejiet 10 soļus un izmēriet viena soļa garumu (no purngala līdz purngalam vai no papēža līdz papēdim).
- Ejoj ātri, katra soļa garums palielināsies. Mērtājs spēj automātiski noregulēt soļa garumu, pieskaņojot to ieašanas tempam.
- Veiktais attālums tiek aprēķināts, reizinot pielāgoto soļa garuma vērtību ar soļu skaitu.



(NO)

### Om skrittlengde

- Den første skrittlengdeverdien som blinker i displayet, er en antatt skrittlengde som er regnet ut fra høydeinnstillingen. Du må innstille den faktiske skrittlengden som skal brukes, og du må ta utgangspunkt i hvilken type gåing som skal gjøres, og din fysikk.
- For å få et resultat som er så nøyaktig som mulig, går du 10 skritt og måler skrittlengden for ett skritt (fra tå til tå eller fra hæl til hæl).
- Hvis du går fort, vil skrittlengden for hvert skritt ofte være lengre enn hvis du går normalt. Måleren kan justere skrittlengden automatisk slik at den passer til tempoet du går i.
- Avstanden beregnes ved å gange den justerte skrittlengden med antall skritt.

(PL)

### Długość kroku

- Migająca na wyświetlaczu wstępna wartość długości kroku jest oszacowaną długością kroku, obliczoną na podstawie ustawienia wzrostu. Ustaw rzeczywistą długość kroku na podstawie rodzaju chodu i budowy swojego ciała.
- Zmierź odległość 10 kroków, a następnie oblicz długość jednego kroku (od palca do palca lub od pięty do pięty), aby uzyskać jak najdokładniejsze pomiary.
- W trakcie szybkiego chodzenia zwykle robisz dłuższe kroki. Monitor może automatycznie dostosować długość kroku, aby była ona zgodna z tempem chodzenia.
- Odległość jest obliczana przez pomnożenie dostosowanej długości kroku i liczby kroków.

(PT)

### Acerca da amplitude da passada

- O valor inicial da amplitude da passada que pisca no visor é uma estimativa calculada com base na definição da altura. Defina a amplitude actual de passada a utilizar com base no tipo de caminhada que irá realizar e na sua própria constituição física.
- Para obter resultados tão precisos quanto possível, dê 10 passos e, em seguida, meça a amplitude de uma passada (entre as pontas dos dedos ou entre os calcanhares).
- Em caminhas mais rápidas, a tendência será para passadas mais amplas. O monitor pode ajustar automaticamente a amplitude da passada de acordo com o seu ritmo de caminhada.
- A distância apresentada é calculada através da multiplicação da amplitude de passada ajustada pelo número de passos.



**RO Despre lungimea pasului**

- Valoarea inițială a lungimii pasului, afișată intermitent pe ecran, este o lungime a pasului estimată, calculată pe baza înălțimii setate. Setajii lungimea efectivă a pasului care se va utiliza, pe baza tipului de antrenament pe care îl veți utiliza și pe baza fizicului dvs.
- Pentru a obține rezultate mai exacte, faceți 10 pași și apoi măsurați lungimea pasului pentru un pas efectuat (de la un deget la altul sau de la un călcâi la altul).
- Dacă mergeți repede, atunci veți tinde să luați lungimi mai mari de pas pentru fiecare pas. Monitorul poate ajusta automat lungimea pasului pentru a potrivi pasul mersului dvs.
- Afișajul distanței este calculat prin multiplicarea lungimii ajustate a pasului cu numărul de pași.

**SL O dolžini koraka:**

- začetna vrednost dolžine koraka, ki utripa na zaslona, je dolžina koraka, ocenjena glede na vneseno višino. Dejansko dolžino koraka nastavite glede na vrsto hoje in v skladu z vašo postavo.
- za najboljše rezultate hodite 10 korakov in nato izmerite dolžino 1 koraka (od palca do palca ali od pete do pete).
- če hodite hitro, bo dolžina korakov najverjetneje večja. Merilnik lahko samodejno prilagodi dolžino koraka, ki ustreza hitrosti vaše hoje.
- razdalja se izračuna s pomnožitvijo prilagojene dolžine koraka s številom korakov.

**SK Dĺžka kroku**

- Prvotný údaj o dĺžke kroku, ktorý bliká na displeji, je odhadovanou dĺžkou kroku získanou výpočtom zo zadania výšky. Zadajte skutočnú dĺžku kroku, s ktorou má zariadenie robiť výpočty, na základe typu chôdze, ktorou budete chodiť, a na základe svojich fyzických daností.
- Najpresnejší výsledok získate, ak urobíte 10 krokov a zmeriate si priemernú dĺžku kroku (od špičky k špičke alebo od päty k päte).
- Keď kráčate rýchlo, máte tendenciu robiť dlhšie kroky. Zariadenie dokáže automaticky nastavovať dĺžku kroku tak, aby zodpovedala vašej chôdzi.
- Údaj o vzdialenosti sa vypočítava ako násobok nastavenej dĺžky kroku a počtu prejdenných krokov.



### **SV Om steglängd**

- Det initiala värdet för steglängd som blinkar på skärmen är en uppskattad steglängd som beräknats med utgångspunkt från den längd som har angetts. Ställ in den faktiska steglängden som ska användas utifrån den typ av gång du kommer att utöva och din egen fysik.
- Du får ett tillförlitligt mätresultat om du tar tio steg och sedan mäter ett stegs längd (från tå till tå eller från häl till häl).
- När vi går fort tenderar vi att ta längre steg. Monitorn kan automatiskt justera steglängden så att den passar den takt du går i.
- Den avverkade gångsträckan räknas ut genom att den justerade steglängden multipliceras med antalet steg.

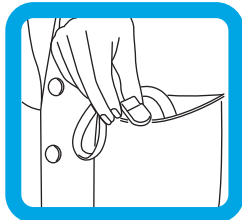
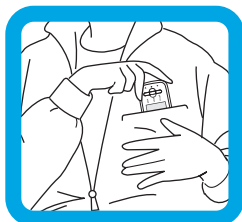
### **TR Adım uzunluğu hakkında**

- Ekranda yanıp sönen ilk adım uzunluğu değeri, boy ayarına göre hesaplanan tahmini adım uzunluğudur. Yapacağınız yürüme türüne ve kendi vücut yapınıza göre gerçek adım uzunluğunu ayarlayın.
- En doğru sonuçları almak için 10 adım atın ve bir adım için adım uzunluğunu ölçün (ayak baş parmağından baş parmağa, topuktan topuğa).
- Hızlı yürüyorsanız, her adım için daha uzun adımlar atmaya başlarsınız. Monitör yürüme hızınıza göre adım uzunluğunu otomatik ayarlayabilir.
- Mesafe gösterimi ayarlanmış adım uzunluğunun adım sayısı ile çarpımıyla hesaplanır.

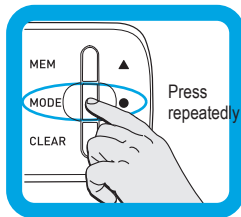




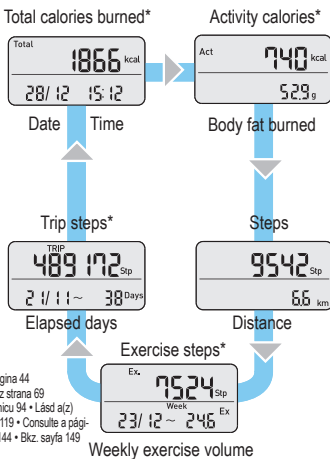
- (EN) Attach product
- (IT) Fissaggio del prodotto
- (DE) Produkt anbringen
- (FR) Fixation de l'appareil
- (NL) Product bevestigen
- (ES) Colocación del producto
- (RU) Крепление изделия
- (AR) تثبيت المنتج
- (BG) Прикрепяне на продукта
- (CZ) Připnutí přístroje
- (DA) Vedhæft produkt
- (EL) Προσάρτηση προϊόντος
- (ET) Seadme kinnitamine
- (FI) Mittarin kiinnitys
- (HR) Pričvrstite proizvod
- (HU) A termék rögzítése
- (LT) Pritvirtinkite prietaisą
- (LV) Ierīces piestiprināšana
- (NO) Feste produktet
- (PL) Przymocowanie urządzenia
- (PT) Fixar produto
- (RO) Atașarea produsului
- (SL) Pripni izdelek
- (SK) Pripnutie zariadenia
- (SV) Sätta fast enheten
- (TR) Ürünü ekle



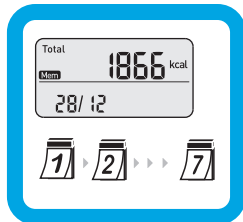
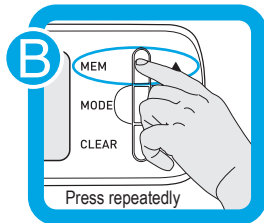
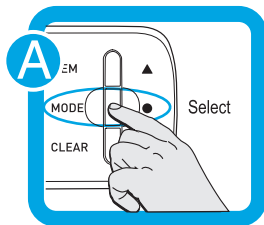
- (EN) Checking today's results  
 (IT) Controllo dei risultati odierni  
 (DE) Ergebnisse von heute prüfen  
 (FR) Contrôle des résultats du jour  
 (NL) Resultaten van vandaag controleren  
 (ES) Comprobación de los resultados diarios  
 (RU) Проверка сегодняшних результатов  
 (AR) فحص نتائج اليوم  
 (BG) Проверка на днешните резултати  
 (CZ) Kontrola dnešních výsledků  
 (DA) Kontrol af dagens resultater  
 (EL) Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας  
 (ET) Tänaaste tulemuste kontrollimine  
 (FI) Päivän tulosten tarkistelu  
 (HR) Provjera današnjih rezultata  
 (HU) A napi mérés eredmények megtekintése  
 (LT) Šios dienos rezultatų tikrinimas  
 (LV) Šodienas rezultātu apskatīšana  
 (NO) Kontrollere dagens resultater  
 (PL) Sprawdzenie bieżących pomiarów  
 (PT) Verificar os resultados do dia  
 (RO) Verificarea rezultatelor de azi  
 (SL) Preverjanje današnjih rezultatov  
 (SK) Kontrola dnešných výsledkov  
 (SV) Kontrollera dagens resultat  
 (TR) Bugünün sonuçlarının kontrolü



\* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44  
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة ٥٤ • Виж стр. 64 • Viz strana 69  
 • Se side 74 • Βλ. σελίδα 79 • Vaata lehekülg 84 • Katso sivua 89 • Vidi stranici 94 • Lásd az) 99. oldal • Žr. 104 puslapi • Skatiet 109. lappusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a página 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149

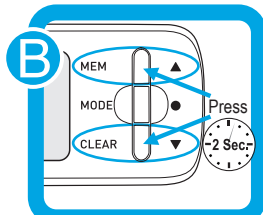
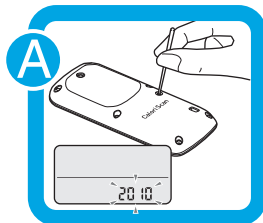


(EN)	Memory
(IT)	Memoria
(DE)	Speicher
(FR)	Mémoire
(NL)	Geheugen
(ES)	Memoria
(RU)	Память
(AR)	الذاكرة
(BG)	Памет
(CZ)	Paměť
(DA)	Hukommelse
(EL)	Μνήμη
(ET)	Mälu
(FI)	Muisti
(HR)	Memorija
(HU)	Memória
(LT)	Atmintis
(LV)	Atmiņa
(NO)	Minne
(PL)	Pamięć
(PT)	Memória
(RO)	Memorie
(SL)	Pomnilnik
(SK)	Pamäť
(SV)	Minne
(TR)	Hafıza

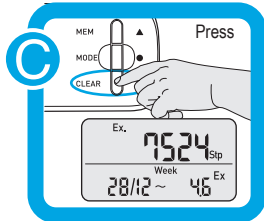
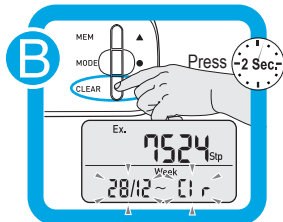
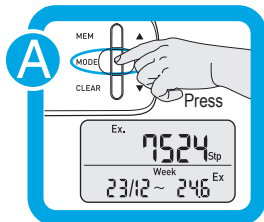


# 7

- (EN) Resetting all
- (IT) Azzerare tutto
- (DE) Alles zurücksetzen
- (FR) Réinitialisation totale
- (NL) Alles resetten
- (ES) Restablecer todo
- (RU) Сброс всех значений
- (AR) إعادة تعيين الكل
- (BG) Нулиране на всички
- (CZ) Úplný reset
- (DA) Nulstiller alt
- (EL) Επαναφορά όλων
- (ET) Kõigi väärtuste lähtestamine
- (FI) Kaikkien arvojen nollaus
- (HR) Resetiranje svih vrijednosti
- (HU) Minden alapállapotba állítás
- (LT) Visų nuostatų gražinimas į pradinę padėtį
- (LV) Visu parametru atiestatīšana
- (NO) Nullstille alt
- (PL) Kasowanie wszystkich danych
- (PT) Redefinição total
- (RO) Resetare tot
- (SL) Ponastavitev vsega
- (SK) Vymazanie všetkých údajov
- (SV) Nollställa allt
- (TR) Tümünün sıfırlanması

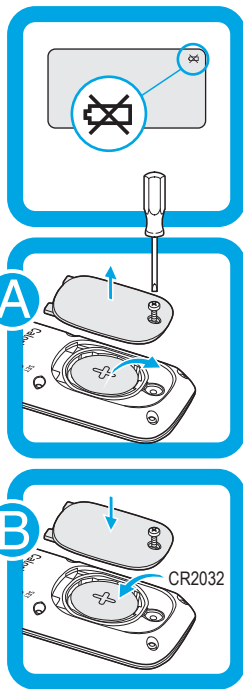


- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps  
 (IT) Azzerare attività/passi totali della settimana  
 (DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke  
 (FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués  
 (NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten  
 (ES) Restablecer Ex total semanal/pasos de excursión  
 (RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки  
 (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية  
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки  
 (CZ) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu  
 (DA) Nulstillere ugentlig motionstotal/turskridt  
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διδρομής  
 (ET) Näädala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine  
 (FI) Viikon harjoitusaskaleiden kokonaismäärän / matka-askelten nollaus  
 (HR) Poništavanje tjednih vrijednosti ukupnog vježbanja/ svih prehodanih koraka  
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítása  
 (LT) Savaitės treniruotį skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulinę padėtį  
 (LV) Iknēdējas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana  
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt  
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ćw./kroków w cyklu  
 (PT) Redefinição do Ex (exercício) total/número de passos de percurso semanais  
 (RO) Resetare număr total de exerciții/pași ușori efectuați săptămânal  
 (SL) Tedenska ponastavitev celotne vadbe/vseh prehojenih korakov  
 (SK) Vymazanie celkového množstva cvičenia za týždeň/počtu krokov sledovaného úseku  
 (SV) Nollställa veckans totala motionsmängd/stegantal  
 (TR) Haftalık Egz. toplamlı/Gezi adımıların sıfırlanması



# 9

- (EN) Change battery
- (IT) Sostituzione della batteria
- (DE) Batterie wechseln
- (FR) Remplacement de la pile
- (NL) Batterij vervangen
- (ES) Reemplazar pila
- (RU) Замена батареи
- (AR) تغيير البطارية
- (BG) Смяна на батерията
- (CZ) Výměna baterie
- (DA) Skift batteri
- (EL) Αλλαγή μπαταρίας
- (ET) Patareid vahetamine
- (FI) Pariston vaihto
- (HR) Promjena baterije
- (HU) Elemcsere
- (LT) Elemento keitimas
- (LV) Baterijas nomainā
- (NO) Bytte batteri
- (PL) Wymiana baterii
- (PT) Troca de pilha
- (RO) Schimbarea bateriei
- (SL) Zamenjaj baterijo
- (SK) Výmena batérie
- (SV) Byta batteri
- (TR) Pili değiştir



(EN)	Cleaning
(IT)	Pulizia
(DE)	Reinigung
(FR)	Nettoyage
(NL)	Reinigen
(ES)	Limpieza
(RU)	Чистка
(AR)	التنظيف
(BG)	Почистване
(CZ)	Čištění
(DA)	Rengøring
(EL)	Καθαρισμός
(ET)	Puhastamine
(FI)	Puhdistus
(HR)	Čišćenje
(HU)	Tisztítás
(LT)	Valymas
(LV)	Tīršana
(NO)	Rengjøre
(PL)	Czyszczenie
(PT)	Limpeza
(RO)	Curățarea
(SL)	Čiščenje
(SK)	Čistenie
(SV)	Rengöra
(TR)	Temizleme





**EN Total calories burned/Time Display**

Displays the total number of calories (Resting metabolism + Activity calories) burned between midnight and the current time.

**Activity calories/Fat burned Display**

Displays the number of calories burned during physical activity, such as office work, between midnight and the current time, and the amount of fat burned.

**Exercise steps**

Displays the number of steps taken at 3 METs or more in one week and the weekly Ex total.

**METs (Metabolic equivalents)**

Indicates the intensity of exercise as a ratio to the intensity used when resting. On average, when sitting at rest we use 1 MET, when walking at normal pace (4 km/h) we use 3 METs.

**Trip steps**

In addition to the normal step count, this displays the total number of steps and the number of days. This can be reset at any time and is useful for counting the number of steps for a certain distance or period.

**About the battery energy saving function**

In order to save battery energy, the display of the unit will be turned off if no buttons are pressed for more than 5 minutes. However, the unit will continue to monitor your step count.

Press ▲, ● or ▼ button to turn the display on again.







### **(EN) Notes of safety**

Symbols and definitions are as follows:

**⚠ Caution:** Improper use may result in injury or property damage.

#### **⚠ Caution:**

- Do not look at the display while jogging. Always stop where it is safe to do so before checking the display.
- Contact your doctor or healthcare provider before beginning a weight reduction or exercise program.
- Keep the unit out of the reach of young children.
- Always take a rest if you feel tired or experience pain while exercising. If the pain or discomfort continues, immediately stop your exercise and consult a doctor.
- If young children swallow the battery, battery cover or screw, immediately consult a doctor.
- Do not swing the unit by the strap. Swinging the unit while holding the strap may cause an injury.
- Do not put the unit in the back pocket of your shorts or trousers. It could be damaged if you sit down while the unit is still in your pocket.
- If battery fluid should get in your eyes, immediately rinse with plenty of clean water. Consult a doctor immediately.
- If battery fluid should get on your skin or clothing, immediately rinse with plenty of clean water.
- Do not insert the battery with the polarities in the wrong direction.
- Always use the type of battery indicated.
- Replace a worn battery with a new one immediately.
- Remove the battery from this unit when you are not going to use it for a long period of time (approximately 3 months or more).
- Do not throw the battery into fire because it may explode.



**EN** Cases where the unit may not be able to count steps accurately

**Irregular movement**

- When the unit is placed in a bag that moves irregularly.
- When the unit hangs from your waist or a bag.

**Inconsistent walking pace**

- When you shuffle or wear sandals etc.
- When you cannot walk at a consistent pace in a crowded area.

**Excessive vertical movement or vibration**

- When standing up and/or sitting down.
- When doing sports other than walking.
- When ascending or descending stairs or on a steep slope.
- When there is vertical or horizontal vibration in a moving vehicle such as on the bicycle, in a car, trains or a bus.

**When walking very slowly**

**Note:**


In order to avoid counting steps that are not part of a walk, the unit does not display the step count for the first 4 seconds of walking. If you continue walking for more than 4 seconds, it displays the step count for the first 4 seconds and then continues to count.

**EN Technical Data**

Product name	Calori Scan	
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Power supply	3V Lithium battery type CR2032	
Battery life	Approx. 6 months* (when used for 12 hours a day)	
	<b>Note:</b> Supplied battery is for trial use. This battery can run out within 6 months.	
Measurement range	Steps	0 to 999,999 steps
	Distance walked	0.0 to 999.9 km
	Total calories burned	0 to 59,999 kcal
	Week's total Ex quantity	0.0 to 999.9 Ex
	Ex steps	0 to 999,999 steps
	Fat burned	0.0 to 999.9 g
	Activity calories	0 to 59,999 kcal
	Trip steps	0 to 999,999 steps
	Trip days	1 to 9,999 days
	Time	0:00 to 23:59
Capacity of memory	1 to 7 days	
Setting range	Date: 1 January, 2010 to 31 December, 2040	
	Time: 0:00 to 23:59 (24-hour display)	
	Birth date: 1 January, 1900 to 31 December, 2040	
	Gender: Male / Female	
	Weight: 30 to 136 kg in units of 1 kg	
	Height: 100 to 199 cm in units of 1 cm	
	Stride length: 30 to 120 cm in units of 1cm	
Operating temperature/ humidity	-10°C to +40°C/30 to 85% RH	
External dimensions	Approx. 78.0(W) x 33.0(H) x 10.0(H) mm (Button area: approx. 11.0 mm)	
Weight	Approx. 25 g (including battery)	
Contents	Activity monitor, Strap, Clip, 3V Lithium battery type CR2032, and Instruction manual	

These specifications are subject to change without notice. This OMRON product is produced under the strict quality system of OMRON HEALTHCARE Co., Ltd . Japan.

\* New battery life based on OMRON testing.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. guarantees this product for 2 years after date of purchase. The guarantee does not cover battery, packaging and/or damages of any kind due to misusage (such as dropping or physical misuse) caused by the user. Claimed products will only be replaced when returned together with the original invoice / cash ticket.

 This device fulfils the provisions of EC directive 2004/108/EC (EMC directive).



**Battery disposal EC Directive 2008/12/EC**

Batteries are not a part of your regular household waste. You must return batteries to your municipality's public collection or wherever batteries of the respective type are being sold.



**Disposal of electric and electronic devices EC Directive 2002/96/EC**

This product is not to be treated as regular household waste but must be returned to a collection point for recycling electric and electronic devices. Further information is available from your municipality, your municipality's waste disposal services, or the retailer where you purchased your product.



**IT** **Indicatore calorie totali bruciate/ora**

Visualizza il totale delle calorie (metabolismo a riposo + calorie da attività fisica) bruciate nell'arco di tempo compreso tra la mezzanotte e l'ora corrente.

**Indicatore calorie/grassi bruciati durante l'attività fisica**

Visualizza la quantità di calorie e di grassi bruciati durante l'attività fisica (ad esempio durante il lavoro in ufficio) nell'arco di tempo compreso tra la mezzanotte e l'ora corrente.


**Passi durante l'attività fisica**

Visualizza il numero di passi effettuati ad almeno 3 MET in una settimana, oltre all'attività fisica totale settimanale.



**MET (equivalenti metabolici)**

Indica l'intensità dell'attività fisica in rapporto all'intensità impiegata in condizioni di riposo. In media, un individuo impiega 1 MET in stato di riposo e 3 MET durante una camminata a passo normale (4 km/h).



**Passi totali effettuati**

Oltre al normale conteggio dei passi, questo indicatore visualizza il totale dei passi effettuati e il numero di giorni. Il valore può essere azzerato in qualsiasi momento ed è utile per contare il numero di passi relativi a una certa distanza o ad un certo intervallo di tempo.

**Funzione di risparmio batteria**

Per risparmiare energia della batteria, il display dell'unità viene spento se non viene premuto alcun pulsante per più di 5 minuti. Tuttavia, l'unità continua ad eseguire il conteggio dei passi.

Premere il pulsante ▲, ● o ▼ per accendere nuovamente il display.



### **IT** Note relative alla sicurezza

Di seguito vengono descritti i simboli con le relative definizioni.

**⚠ Attenzione:** l'utilizzo improprio può causare lesioni o danni materiali.

#### **⚠ Attenzione:**

- non guardare il display durante l'attività di jogging. Prima di controllare il display è sempre opportuno fermarsi in un luogo in cui sia sicuro eseguire questa operazione.
- Prima di iniziare un programma di dimagrimento o di attività fisica, rivolgersi al proprio medico curante.
- Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- In caso di stanchezza o presenza di dolore durante l'attività fisica, effettuare sempre una pausa. Se si continua a provare dolore o disagio, interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare un medico.
- In caso di ingestione della batteria, del coperchio del vano batteria o della vite da parte di un bambino, consultare immediatamente un medico.
- Non far oscillare l'unità tenendola dalla cinghietta. Fare oscillare l'unità mentre la si tiene dalla cinghietta può causare lesioni.
- Non collocare l'unità all'interno della tasca posteriore dei pantaloni. L'unità può subire dei danni se non estratta quando ci si siede.
- Se il liquido delle batterie dovesse entrare a contatto con gli occhi, lavare immediatamente con abbondante acqua corrente. Consultare immediatamente un medico.
- Se il liquido delle batterie dovesse entrare a contatto con la pelle o con gli abiti, lavare immediatamente con abbondante acqua corrente.
- Inserire la batteria rispettando la corretta polarità.
- Utilizzare sempre batterie del tipo indicato.
- Sostituire immediatamente la batteria usata con una nuova batteria.
- Rimuovere la batteria dall'unità se non si intende utilizzarla per un lungo periodo di tempo (pari o superiore a 3 mesi).
- Non gettare la batteria nel fuoco in quanto potrebbe esplodere.



**IT** **Casi in cui l'unità potrebbe non essere in grado di contare accuratamente i passi**

**Movimento irregolare**

- Quando l'unità viene collocata in una borsa che si muove in modo discontinuo.
- Quando l'unità viene lasciata penzolare alla cintola dell'utilizzatore o all'esterno di una borsa.

**Camminata discontinua**

- Se ad esempio si cammina con andatura strascicata o si indossano sandali.
- Quando non si riesce a camminare con andatura costante (ad esempio in zone affollate).

**Movimento verticale o vibrazioni eccessive**

- Mentre ci si alza e/o ci si siede.
- Quando si praticano sport diversi dalla camminata.
- Quando si salgono o scendono delle scale o in presenza di una pendenza elevata.
- In caso di vibrazioni verticali oppure orizzontali su un veicolo in movimento (bicicletta, automobile, treno o autobus).

**Quando si cammina molto lentamente.**

**Nota:**

Per evitare di conteggiare i passi che non fanno parte di una camminata, l'unità non visualizza alcun conteggio durante i primi 4 secondi della camminata. Se si continua a camminare per più di quattro secondi, l'unità visualizza il conteggio relativo ai primi quattro secondi, quindi prosegue il conteggio.





## **IT** Dati tecnici

Nome del prodotto	Calori Scan
Tipo	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Alimentazione	Batteria al litio da 3 V tipo CR2032
Durata della batteria	Circa 6 mesi* (se utilizzata per 12 ore al giorno)
Intervallo di misurazione	<b>Nota:</b> la batteria in dotazione è destinata a provare il prodotto e potrebbe esaurirsi in meno di 6 mesi. Passi da 0 a 999.999 Distanza percorsa da 0,0 a 999,9 km Calorie totali bruciate da 0,0 a 59.999 kcal Attività settimanale totale Da 0,0 a 999,9 attiv. Passi durante l'attività fisica da 0 a 999.999 Grassi bruciati da 0,0 a 999,9 g Calorie da attività fisica da 0,0 a 59.999 kcal Passi totali effettuati da 0 a 999.999 Giorni di attività da 1 a 9.999 Ora da 0:00 a 23:59
Capacità della memoria	da 1 a 7 giorni
Intervallo di impostazione	Data: dal 1° gennaio 2010 al 31 dicembre 2040 Ora: dalle ore 0:00 alle ore 23:59 (visualizzazione 24 ore) Data di nascita: dal 1° gennaio 1900 al 31 dicembre 2040 Sesso: uomo/donna Peso: da 30 a 136 kg in unità da 1 kg Altezza: da 100 a 199 cm in unità da 1 cm Lunghezza del passo: da 30 a 120 cm in unità da 1 cm
Temperatura/umidità operativa	Da -10 °C a +40 °C; umidità relativa compresa fra il 30% e l'85%
Dimensioni esterne	Circa 78,0(L) x 33,0(P) x 10,0(H) mm (Area dei pulsanti: circa 11,0 mm)
Peso	Circa 25 g (batteria compresa)
Contenuto della confezione	Dispositivo per il monitoraggio dell'attività fisica, cinghietta, clip, batteria al litio da 3 V tipo CR2032 e manuale di istruzioni

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifica senza preavviso. Questo prodotto OMRON è realizzato in conformità al rigoroso sistema di qualità adottato da OMRON Healthcare Co. Ltd., Giappone.

\* La durata delle batterie nuove si basa sui test condotti da OMRON.





**IT** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantisce questo prodotto per 2 anni a partire dalla data di acquisto. La garanzia non copre la batteria, la confezione, né i danni di alcun tipo dovuti a uso errato (quali cadute accidentali o uso improprio) provocati dall'utilizzatore. Il prodotto sarà sostituito solo se restituito insieme alla ricevuta o allo scontrino originale.

**CE** Il marchio CE fa riferimento alla conformità con la Direttiva europea sulla compatibilità elettromagnetica 2004/108/EC (EMC)



**Direttiva europea 2008/12/CE sullo smaltimento delle batterie**

Le batterie non devono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Le batterie devono essere consegnate all'ente comunale preposto alla raccolta oppure presso un punto vendita in cui siano disponibili batterie del tipo corrispondente.



**Direttiva europea 2002/96/CE sullo smaltimento dei dispositivi elettrici ed elettronici**

Questo prodotto non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici ma deve essere consegnato presso un punto di raccolta per il riciclaggio dei dispositivi elettrici ed elettronici. Per ulteriori informazioni, rivolgersi presso il comune di residenza, il servizio di raccolta dei rifiuti del comune di residenza o il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto.



### **Anzeige Gesamtkalorienverbrauch/Zeit**

Zeigt den Gesamtkalorienverbrauch seit Mitternacht bis zum aktuellen Zeitpunkt (Ruhemetabolismus + aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch) und die aktuelle Uhrzeit an.

### **Anzeige Aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch/Fettverbrauch**

Zeigt den Kalorienverbrauch aufgrund physischer Aktivitäten, wie z.B. Büroarbeit, seit Mitternacht bis zum aktuellen Zeitpunkt und den Fettverbrauch an.

### **Trainingsschritte**

Zeigt die Anzahl der mit einem Stärkegrad von 3 METs oder mehr während einer Woche gemachten Schritte und den wöchentlichen Ex-Gesamtwert an.

### **METs (Metabolische Äquivalente)**

Zeigt die Intensität des Trainings im Verhältnis zur Intensität im Ruhezustand an. Im Durchschnitt verbrauchen wir 1 MET bei ruhigem Sitzen, beim Gehen mit normaler Geschwindigkeit (4 km/h) verbrauchen wir 3 METs.

### **Schritte pro Strecke**

Zusätzlich zur normalen Schrittzählung wird hier die Gesamtzahl der Schritte und die Anzahl der Tage angezeigt. Diese Anzeige kann jederzeit zurückgesetzt werden und ist geeignet für die Zählung der Schrittzahl über eine gewisse Distanz oder Zeitdauer.

### **Hinweise zur Batterie-Energiesparfunktion**

Um Batterieenergie zu sparen, schaltet sich das Gerätedisplay aus, wenn länger als 5 Minuten keine Taste gedrückt wurde. Dennoch zählt das Gerät die Anzahl Ihrer Schritte weiter.

Drücken Sie die Taste ▲, ● oder ▼, um das Display wieder einzuschalten.





**DE Hinweise zur Sicherheit**

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

**⚠ Vorsicht:** Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

**⚠ Vorsicht:**

- Schauen Sie während des Joggens nicht auf das Display. Halten Sie stets an einer sicheren Stelle an, bevor Sie das Display aufrufen.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, bevor Sie mit einem Gewichtsreduzierungs- oder Trainingsprogramm beginnen.
- Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
- Machen Sie stets eine Pause, wenn Sie müde sind oder Schmerzen während des Trainings haben. Wenn Schmerzen oder Unbehagen andauern, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Wenn Kleinkinder die Batterie, die Batterieabdeckung oder die Schraube verschlucken, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Schwingen Sie das Gerät nicht am Band umher. Wenn das Gerät am Band umhergeschwungen wird, besteht Verletzungsgefahr.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose. Es könnte beschädigt werden, wenn Sie sich mit dem Gerät in der Tasche hinsetzen.
- Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Wenn Batteriesäure auf Ihre Haut oder Ihre Kleidung gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus.
- Setzen Sie die Batterie nicht in falscher Polrichtung ein.
- Verwenden Sie ausschließlich den vorgeschriebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie eine verbrauchte Batterie sofort durch eine neue.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwenden werden.
- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, da sie explodieren könnte.



**DE** Bedingungen, unter denen das Gerät die Schritte möglicherweise nicht korrekt zählen kann

**Unregelmäßige Bewegung**

- Wenn sich das Gerät in einer Tasche befindet, die unregelmäßig bewegt wird.
- Wenn das Gerät an Ihrer Hüfte oder an einer Tasche hängt.

**Ungleichmäßige Schritte**

- Wenn Sie schlurfend gehen oder Sandalen usw. tragen.
- Wenn Sie nicht mit gleichmäßigen Schritten gehen können, z. B. in Menschenmengen.

**Übermäßige vertikale Bewegungen oder Erschütterungen**

- Wenn Sie aufstehen und/oder sich hinsetzen.
- Wenn Sie andere Sportarten als Gehen ausüben.
- Wenn Sie Treppen oder einen steilen Hang hinauf oder hinunter gehen.
- Bei vertikalen oder horizontalen Erschütterungen in Fahrzeugen, die sich bewegen, wie zum Beispiel auf einem Fahrrad, in einem Auto, in Zügen oder in einem Bus.

**Wenn Sie sehr langsam gehen**

**Hinweis:**

Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil des Trainings sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden weiterlaufen, wird die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden angezeigt und die Zählung fortgesetzt.

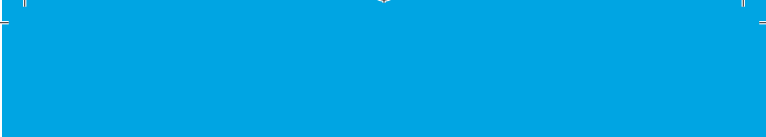



**DE Technische Daten**



Produktname	Calori Scan
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batterielebensdauer	Ca. 6 Monate* (bei 12 Stunden Gebrauch pro Tag)
	<b>Hinweis:</b> Die mitgelieferte Batterie ist für den Probetrieb. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.
Messbereich	Schritte 0 bis 999.999 Schritte
	Zurückgelegte Strecke 0,0 bis 999,9 km
	Gesamtkalorienverbrauch 0 bis 59.999 kcal
	Wöchentliche Ex-Gesamtmenge 0,0 bis 999,9 Ex
	Ex-Schritte 0 bis 999.999 Schritte
	Fettverbrauch 0,0 bis 999,9 g
	Aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch 0 bis 59.999 kcal
	Schritte pro Strecke 0 bis 999.999 Schritte
	Tage pro Strecke 1 bis 9.999 Tage
	Zeit 0:00 bis 23:59
Speicherkapazität	1 bis 7 Tage
Einstellbereich	Datum: 1. Januar 2010 bis 31. Dezember 2040
	Uhrzeit: 0:00 bis 23:59 (24-Stunden-Anzeige)
	Geburtsdatum: 1. Januar 1900 bis 31. Dezember 2040
	Geschlecht: Männlich / Weiblich
	Gewicht: 30 bis 136 kg in Schritten von 1 kg
	Größe: 100 bis 199 cm in Schritten von 1 cm
	Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Schritten von 1 cm
Betriebstemperatur/	
Luftfeuchtigkeit	-10 °C bis +40 °C/30 bis 85 % relative Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	Ca. 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (T) mm
	(Tastenbereich: ca. 11,0 mm)
Gewicht	ca. 25 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Aktivitätsmonitor, Band, Clip, 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032, und Gebrauchsanweisung



Wir behalten uns Änderungen dieser technischen Daten ohne Mitteilung vor. Die Herstellung dieses OMRON-Produkts unterliegt dem strengen Qualitätssystem von OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Die Lebensdauer neuer Batterien basiert auf Tests von OMRON.

  
  
**DE** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird.

 Das CE-Zeichen gewährleistet die Erfüllung der EMV-Richtlinie der EU 2004/108/EC

 **Entsorgung der Batterie gemäß EG-Richtlinie 2008/12/EG**  
 Batterien gehören nicht in den normalen Hausmüll. Sie müssen Sie Batterien an eine kommunale Sammelstelle oder an einen Verkäufer solcher Batterien zurückgeben.

  
 **Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten gemäß EG-Richtlinie 2002/96/EG**  
Dieses Produkt darf nicht wie normaler Hausmüll entsorgt werden, sondern muss an einer Sammelstelle für die Wiederverwertung von Elektro- und Elektronikgeräten abgegeben werden. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung, von Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen oder von Ihrem Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

**(FR) Affichage du nombre total de calories brûlées/de l'heure**

Affiche le nombre total de calories (métabolisme au repos + calories de la séance d'entraînement) brûlées entre minuit et l'heure actuelle.

**Affichage des calories de la séance d'entraînement/des graisses brûlées**

Affiche le nombre de calories brûlées pendant l'activité physique, par exemple les heures de bureau, entre minuit et l'heure actuelle, et la quantité de graisses brûlées.

**Nombre de pas effectués pendant l'exercice**

Affiche le nombre de pas effectués à 3 MET minimum sur une semaine et le nombre total des exercices hebdomadaires.

**MET (équivalents métaboliques)**

Indique l'intensité de l'exercice par rapport à l'intensité de la demande du métabolisme de base. En moyenne, l'équivalent métabolique au repos correspond à 1 MET alors qu'en marchant à un rythme normal (4 km/h), l'équivalent métabolique est égal à 3 MET.

**Nombre de pas effectués**

En plus de la comptabilisation normale du nombre de pas, cette fonction permet d'afficher le nombre total de pas et le nombre de jours. Il est possible de réinitialiser à tout moment cette fonction qui s'avère utile pour comptabiliser le nombre de pas effectués sur une certaine distance ou période.

**À propos de la fonction d'économie d'énergie**

Afin d'économiser la pile, l'affichage de cet appareil s'éteint si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus de 5 minutes. Cependant, l'appareil continue à compter vos pas.

Appuyez sur le bouton ▲, ● ou ▼ pour allumer à nouveau l'appareil.



### **(FR) Remarques sur la sécurité**

Les symboles et leurs définitions sont indiqués ci-dessous :

**⚠ Attention :** Une utilisation incorrecte de l'appareil peut entraîner des blessures ou des dégâts matériels.

#### **⚠ Attention :**

- Ne regardez pas l'affichage en courant. Arrêtez-vous toujours dans un endroit où vous pouvez le faire en toute sécurité avant de contrôler l'affichage.
- Contactez votre médecin ou votre prestataire de santé avant d'entamer un programme de perte de poids ou d'activités physiques.
- Conservez le moniteur d'activité hors de portée des enfants.
- N'hésitez pas à vous reposer si vous vous sentez fatigué ou si vous ressentez une douleur pendant l'exercice physique. Si la douleur ou la gêne persiste, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Si un enfant avale la pile, le couvercle ou la vis du compartiment à pile, consultez immédiatement un médecin.
- Ne balancez pas le moniteur d'activité en le tenant par la lanière. Vous pourriez vous blesser ou blesser une autre personne.
- Ne placez pas le moniteur d'activité dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon. Vous pourriez l'endommager si vous vous asseyez alors qu'il se trouve toujours dans votre poche.
- En cas de projections du liquide de la pile dans les yeux, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire. Consultez immédiatement un médecin.
- En cas de projections du liquide de la pile sur la peau ou les vêtements, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire.
- N'introduisez pas la pile dans le compartiment en inversant les polarités.
- Utilisez systématiquement le type de pile indiqué.
- Remplacez immédiatement une pile usagée par une pile neuve.
- Retirez la pile de ce moniteur d'activité lorsque vous prévoyez de ne pas l'utiliser pendant une longue période (environ 3 mois ou plus).
- Ne jetez pas la pile au feu car elle pourrait exploser.





**(FR) Situations dans lesquelles le moniteur d'activité n'est pas en mesure de compter les pas avec précision**

**Mouvement irrégulier**

- Lorsque le moniteur d'activité se trouve dans un sac qui bouge de façon irrégulière.
- Lorsque le moniteur d'activité est suspendu à votre taille ou à un sac.

**Allure de marche irrégulière**

- Lorsque vous avez une démarche traînante ou portez des sandales, etc.
- Lorsque vous ne pouvez pas marcher à une allure régulière dans un endroit bondé.

**Vibration ou mouvement vertical excessif**

- Lorsque vous vous levez et/ou vous asseyez.
- Lorsque vous pratiquez un sport autre que la marche.
- Lorsque vous montez ou descendez des escaliers ou une pente abrupte.
- En cas de vibration verticale ou horizontale dans un véhicule en déplacement (vélo, voiture, train ou bus).

**Lorsque vous marchez très lentement.**

**Remarque :**

Afin d'éviter de compter les pas qui ne font pas partie de la marche, le moniteur d'activité n'affiche pas le nombre de pas des 4 premières secondes de marche. Si vous continuez à marcher pendant plus de 4 secondes, il affiche le nombre de pas effectués pendant les 4 premières secondes, puis continue à compter.





## **(FR)** Données techniques

Nom du produit	Calori Scan																				
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Alimentation	Pile lithium 3 V de type CR2032																				
Durée de vie de la pile	Environ 6 mois* (pour une utilisation quotidienne de 12 heures) <b>Remarque :</b> La pile fournie est destinée uniquement à essayer l'appareil. Elle peut se décharger dans les 6 mois.																				
Plage de mesure	<table> <tr> <td>Pas</td> <td>0 à 999 999 pas</td> </tr> <tr> <td>Distance parcourue</td> <td>0,0 à 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Total des calories brûlées</td> <td>0 à 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Nombre total des exercices hebdomadaires</td> <td>0,0 à 999,9 Ex</td> </tr> <tr> <td>Pas effectués pendant l'exercice</td> <td>0 à 999 999 pas</td> </tr> <tr> <td>Graisses brûlées</td> <td>0,0 à 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Calories de la séance d'entraînement</td> <td>0 à 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Nombre de pas effectués</td> <td>0 à 999 999 pas</td> </tr> <tr> <td>Jours d'activité</td> <td>1 à 9999 jours</td> </tr> <tr> <td>Heure</td> <td>0:00 à 23:59</td> </tr> </table>	Pas	0 à 999 999 pas	Distance parcourue	0,0 à 999,9 km	Total des calories brûlées	0 à 59 999 kcal	Nombre total des exercices hebdomadaires	0,0 à 999,9 Ex	Pas effectués pendant l'exercice	0 à 999 999 pas	Graisses brûlées	0,0 à 999,9 g	Calories de la séance d'entraînement	0 à 59 999 kcal	Nombre de pas effectués	0 à 999 999 pas	Jours d'activité	1 à 9999 jours	Heure	0:00 à 23:59
Pas	0 à 999 999 pas																				
Distance parcourue	0,0 à 999,9 km																				
Total des calories brûlées	0 à 59 999 kcal																				
Nombre total des exercices hebdomadaires	0,0 à 999,9 Ex																				
Pas effectués pendant l'exercice	0 à 999 999 pas																				
Graisses brûlées	0,0 à 999,9 g																				
Calories de la séance d'entraînement	0 à 59 999 kcal																				
Nombre de pas effectués	0 à 999 999 pas																				
Jours d'activité	1 à 9999 jours																				
Heure	0:00 à 23:59																				
Capacité de la mémoire	1 à 7 jours																				
Plage de réglage	<table> <tr> <td>Date :</td> <td>du 1er janvier 2010 au 31 décembre 2040</td> </tr> <tr> <td>Heure :</td> <td>de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures)</td> </tr> <tr> <td>Date de naissance :</td> <td>du 1er janvier 1900 au 31 décembre 2040</td> </tr> <tr> <td>Sexe :</td> <td>masculin/féminin</td> </tr> <tr> <td>Poids :</td> <td>de 30 à 136 kg par incrément de 1 kg</td> </tr> <tr> <td>Taille :</td> <td>de 100 à 199 cm par incrément de 1 cm</td> </tr> <tr> <td>Longueur du pas :</td> <td>de 30 à 120 cm par incrément de 1 cm</td> </tr> </table>	Date :	du 1er janvier 2010 au 31 décembre 2040	Heure :	de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures)	Date de naissance :	du 1er janvier 1900 au 31 décembre 2040	Sexe :	masculin/féminin	Poids :	de 30 à 136 kg par incrément de 1 kg	Taille :	de 100 à 199 cm par incrément de 1 cm	Longueur du pas :	de 30 à 120 cm par incrément de 1 cm						
Date :	du 1er janvier 2010 au 31 décembre 2040																				
Heure :	de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures)																				
Date de naissance :	du 1er janvier 1900 au 31 décembre 2040																				
Sexe :	masculin/féminin																				
Poids :	de 30 à 136 kg par incrément de 1 kg																				
Taille :	de 100 à 199 cm par incrément de 1 cm																				
Longueur du pas :	de 30 à 120 cm par incrément de 1 cm																				
Température de fonctionnement/ humidité	-10 °C à +40 °C/30 à 85 % HR																				
Dimensions externes	78,0 (L) x 33,0 (l) x 10,0 (h) mm environ (Zone des boutons : 11,0 mm environ)																				
Poids	25 g environ (pile incluse)																				
Contenu	Moniteur d'activité, lanière, pince, pile lithium 3 V de type CR2032 et mode d'emploi																				


Ces spécifications sont soumises à des modifications sans préavis. Ce produit OMRON est conforme aux exigences du système de qualité extrêmement strict de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japon.



\* Durée de vie de la pile neuve déterminée par des tests effectués par OMRON.



**(FR)** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantit ce produit pendant 2 ans à compter de sa date d'achat. La garantie ne couvre pas la pile ou l'emballage ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) par l'utilisateur. Les produits qui font l'objet d'un litige ne seront remplacés que s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.

**CE** L'acronyme CE indique que le produit est conforme aux exigences de la directive européenne EMC 2004/108/EC (compatibilité électromagnétique).

**EU** **Directive européenne 2008/12/CE relative à la mise au rebut de la pile**  
 Les piles usagées ne font pas partie des déchets ménagers ordinaires. Vous devez les rapporter aux autorités locales compétentes en matière d'élimination des déchets toxiques ou dans le magasin où vous les avez achetées.

**Directive européenne relative à la mise au rebut des appareils électriques et électroniques 2002/96/CE**  
  
 Ce produit ne doit pas être traité de la même façon que les déchets ménagers ordinaires mais rapporté dans un centre de collecte des appareils électriques et électroniques. Vous pouvez obtenir davantage d'informations à ce sujet auprès de votre municipalité, du service de ramassage des déchets de votre ville ou du commerçant qui vous a vendu l'appareil.



### **Totale aantal verbrande calorieën/Tijdweergave**

Geeft het totale aantal calorieën (rustmetabolisme + activiteitscalorieën) aan dat werd verbrand tussen middernacht en het huidige tijdstip.

### **Weergave activiteitscalorieën/verbrande hoeveelheid vet**

Geeft het aantal calorieën aan dat werd verbrand tijdens lichamelijke activiteit, zoals kantoorwerk, tussen middernacht en het huidige tijdstip, alsmede de hoeveelheid verbrand vet.

### **Trainingstappen**

Geeft het aantal stappen aan dat bij 3 MET's of meer in één week is gezet plus het totaal per week.

### **MET's (metabolische equivalenten)**

Geeft de intensiteit van training aan in verhouding tot de gebruiksintensiteit in rusttoestand. Gemiddeld gebruiken we 1 MET tijdens zitten in rusttoestand en 3 MET's bij wandelen in normaal tempo (4 km/u).

### **Stappenaantal voor tocht**

Behalve het normale aantal stappen, wordt hiermee het totale aantal stappen en het aantal dagen weergegeven. Deze waarde, die op elk gewenst moment kan worden gereset, is handig bij het tellen van het aantal stappen over een bepaalde afstand of periode.

### **De stroombesparingsfunctie van de batterij**

Teneinde batterijstroom te besparen wordt het display van het apparaat uitgeschakeld als geen knoppen worden ingedrukt gedurende langer dan 5 minuten. Het apparaat gaat echter wel door met het vastleggen van uw stappenaantal. Druk op de knop ▲, ● of ▼ om het display weer in te schakelen.





## **Opmerkingen met betrekking tot de veiligheid**

De volgende symbolen en definities worden gebruikt:

 **Let op:** Onjuist gebruik kan resulteren in letsel of materiële schade.

### **Let op:**

- Kijk niet naar het display tijdens het joggen. Stop altijd op een veilige plaats voordat u het display bekijkt.
- Raadpleeg een arts of zorgaanbieder voordat u begint aan een afslank- of trainingsprogramma.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kleine kinderen.
- Neem altijd een pauze als u vermoeid bent of pijn voelt tijdens het trainen. Als de pijn of het ongemak aanhoudt, moet u onmiddellijk stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een klein kind de batterij, de batterijklep of de schroef inslikt.
- Slinger niet met het apparaat. Slingeren met het apparaat terwijl u het koord vasthoudt kan letsel veroorzaken.
- Draag het apparaat niet in de achterzak van uw (korte) broek. Het apparaat kan beschadigd raken als u gaat zitten met het apparaat in uw achterzak.
- Als er batterijvloeistof in uw ogen terechtkomt, spoel uw ogen dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Als er batterijvloeistof op uw huid of kleding terechtkomt, spoel dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water.
- Plaats de batterij niet met de polen in de verkeerde richting.
- Gebruik altijd het aangegeven type batterij.
- Vervang een lege batterij onmiddellijk door een nieuwe batterij.
- Verwijder de batterij uit het apparaat wanneer u het gedurende langere tijd niet zult gebruiken (ongeveer 3 maanden of langer).
- Werp de batterij niet in het vuur, want dan kan de batterij exploderen.





** Gevallen waarin de stappen mogelijk niet nauwkeurig worden geteld**



**Onregelmatige beweging**

- Als het apparaat in een tas wordt gedaan die onregelmatige bewegingen maakt.
- Wanneer het apparaat langs uw middel of uit een tas hangt.

**Ongelijkmatig looptempo**

- Wanneer u bijvoorbeeld schuifelt, slentert of sandalen draagt.
- Wanneer u niet in een gelijkmatig tempo kunt lopen in een druk gebied.

**Overmatige verticale bewegingen of trillingen**

- Bij het opstaan en/of gaan zitten.
  - Bij andere sporten dan lopen.
  - Bij het trappenlopen of op een steile helling.
  - Bij verticale of horizontale trillingen in een bewegend voertuig zoals op de fiets of in de auto, trein of bus.
- 
- 

**Wanneer u erg langzaam loopt**

**Opmerking:**

Om te voorkomen dat er stappen worden geteld die niet echt worden gezet, geeft het apparaat de eerste 4 seconden dat u loopt geen aantal stappen weer. Als u langer dan 4 seconden loopt, wordt het stappen aantal voor de eerste 4 seconden weergegeven en wordt vervolgens de telling hervat.



# OMRON

## Technische gegevens

Productnaam	Calori Scan	
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Voeding	3V-lithiumbatterij, type CR2032	
Levensduur batterij	Ongeveer 6 maanden* (bij een gebruik van 12 uur per dag)	
	<b>Opmerking:</b> De meegeleverde batterij is alleen voor testdoeleinden. Deze batterij kan binnen 6 maanden leeg zijn.	
Meetbereik	Stappen	0 tot 999.999 stappen
	Gelopen afstand	0,0 tot 999,9 km
	Totale aantal verbrande calorieën	0 tot 59.999 kcal
	Totale aantal trainingskilometers gedurende de week	0,0 tot 999,9 trainingskilometers
	Trainingstappen	0 tot 999.999 stappen
	Verbrande hoeveelheid vet	0,0 tot 999,9 g
	Activiteitscalorieën	0 tot 59.999 kcal
	Stappenaantal voor tocht	0 tot 999.999 stappen
	Aantal dagen voor tocht	1 tot 9.999 dagen
	Tijd	Tussen 0:00 en 23:59
Geheugencapaciteit	1 tot 7 dagen	
Instelbereik	Datum: 1 januari 2010 tot 31 december 2040	
	Tijd: 0:00 tot 23:59 (24-uursweergave)	
	Geboortedatum: 1 januari 1900 tot 31 december 2040	
	Geslacht: Man/Vrouw	
	Gewicht: 30 tot 136 kg in eenheden van 1 kg	
	Lengte: 100 tot 199 cm in eenheden van 1 cm	
Bedrijfstemperatuur/ luchtvochtigheid	-10 °C tot +40 °C/30 tot 85% RV	
	Circa 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (D) mm	
	(Knoppegebied: circa 11,0 mm)	
Buitenafmetingen		
Gewicht	Circa 25 g (inclusief batterij)	
Inhoud	Activiteitenmonitor, koord, clip, 3V-lithiumbatterij (type CR2032) en gebruiksaanwijzing	

Deze specificaties kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd. Dit product van OMRON wordt vervaardigd volgens het strenge kwaliteitssysteem van OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.


\* Levensduur van nieuwe batterij, op basis van tests door OMRON.



**(NL)** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. biedt 2 jaar garantie op dit product vanaf de datum van aankoop. De garantie geldt niet voor de batterij en verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortkomt uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of misbruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als ze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.

**CE** De CE-markering verwijst naar conformiteit met de EMC-richtlijn van de EU 2004/108/EC

**EU**  
 **EG-richtlijn 2008/12/EG inzake de afvoer van batterijen**  
Batterijen maken geen onderdeel uit van uw normale huisvuil. U moet batterijen inleveren bij uw gemeentelijke vuilstortplaats of bij het verkooppunt van batterijen van het desbetreffende type.

 **EG-richtlijn 2002/96/EG inzake de afvoer van elektrische en elektronische apparaten**  
Dit product mag niet als normaal huisvuil worden behandeld maar moet worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Verdere informatie is beschikbaar bij uw gemeente, de vuilophaaldienst van uw gemeente of de winkelier waar u uw product hebt aangeschaft.



 **Total de calorías quemadas/Visualización de la hora**

Muestra el número total de calorías (metabolismo basal + calorías debidas a la actividad) consumidas entre la media noche y la hora actual.

**Visualización de calorías debidas a la actividad/grasa quemada**


Muestra el número de calorías consumidas durante actividades físicas, como el trabajo de oficina, entre la media noche y la hora actual, además de la cantidad de grasa quemada.

**Pasos de ejercicio**

Muestra el número de pasos dados a 3 MET o más en una semana y el total semanal de Ex.

 **MET (equivalentes metabólicos)**

Indica la intensidad del ejercicio en relación a la intensidad en reposo. Como media, cuando estamos en reposo consumimos 1 MET, cuando caminamos a paso normal (4 km/h) consumimos 3 MET.

**Pasos de excursión**

Además de contar los pasos normales, también muestra el total del número de pasos y el número de días. Puede ponerse a 0 en cualquier momento y es útil para el recuento del número de pasos dados durante una cierta distancia o periodo.

**Función de ahorro de energía de la pila**

Con el fin de ahorrar la energía de la pila, la pantalla de la unidad se apagará si no se pulsa ningún botón en un plazo de 5 minutos. No obstante, la unidad seguirá contando el recuento de pasos.

Pulse los botones ▲, ● o ▼ para volver a visualizar la pantalla.



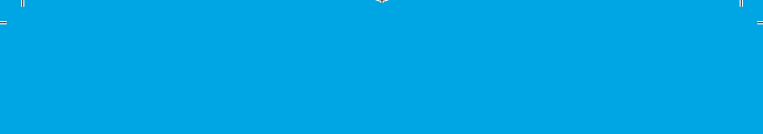

## **ES** Notas sobre seguridad

Símbolos empleados y sus definiciones:

**⚠️ Precaución:** El uso inadecuado de la unidad podría producir lesiones o daños materiales.

### **⚠️ Precaución:**

- No mire la pantalla mientras corre. Deténgase siempre en un lugar seguro antes de mirar la pantalla.
- Póngase en contacto con su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento o de reducción de peso.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- Pare siempre para descansar si está cansado o siente algún tipo de dolor mientras hace ejercicio. En caso de que el dolor o las molestias persistan, interrumpa el entrenamiento y consulte a un médico de inmediato.
- En caso de que un niño ingiera la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No balancee la unidad utilizando la cinta. Balancear la unidad mientras sostiene la cinta podría ocasionar lesiones.
- No coloque la unidad en el bolsillo trasero de unas bermudas o pantalones. Podría dañarse si se sienta mientras aún está en el bolsillo.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con los ojos, enjuáguese de inmediato con agua abundante. Acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de que el líquido de la pila entre en contacto con la piel o la ropa, enjuáguelos de inmediato con agua abundante.
- No introduzca la pila con los polos en la dirección equivocada.
- Utilice siempre el tipo de pila que se indica.
- Cambie la pila gastada por una nueva de inmediato.
- Retire la pila de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo largo de tiempo (aproximadamente 3 meses o más).
- No tire la pila al fuego, podría explotar.



**(ES) Casos en los que la unidad podría no realizar un recuento correcto de los pasos**


**Movimientos irregulares**

- Cuando la unidad se coloca en un bolso que se mueve de forma irregular.
- Cuando la unidad cuelga de la cintura o de un bolso.

**Ritmo no constante al caminar**

- Cuando camina arrastrando los pies o lleva sandalias, etc.
- Cuando no puede llevar un ritmo constante porque se encuentra en una zona llena de gente.

**Vibración o movimiento vertical excesivo**

- Al ponerse de pie o al sentarse.
  - Cuando se realiza algún deporte que no sea caminar o correr.
  - Al subir o bajar escaleras o en una pendiente empinada.
  - Cuando existe vibración vertical u horizontal en un vehículo en movimiento como una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.
- 

**Cuando se camina muy lentamente**

**Nota:**


Para evitar que se cuenten pasos que no formen parte de un paseo, la unidad no muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos del paseo. Si continúa caminando durante más de 4 segundos, muestra el recuento de pasos durante los primeros 4 segundos y continúa contando.


## Datos técnicos


Nombre del producto	Calori Scan
Tipo	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Fuente de alimentación	Pila de litio de 3 V tipo CR2032
Duración de la pila	Aprox. 6 meses* (cuando se utiliza 12 horas al día)
	<b>Nota:</b> La pila proporcionada es para usarse durante un periodo de prueba. Esta pila puede agotarse antes de 6 meses.
Intervalo de medición	Pasos de 0 a 999.999 pasos
	Distancia recorrida de 0,0 a 999,9 km
	Total de calorías quemadas de 0,0 a 59.999 kcal
	Cantidad total de Ex semanal de 0,0 a 999,9 Ex
	Pasos Ex de 0 a 999.999 pasos
	Grasa quemada de 0,0 a 999,9 g
	Calorías debidas a la actividad de 0,0 a 59.999 kcal
	Pasos de excursión de 0 a 999.999 pasos
	Días de excursión de 1 a 9.999 días
	Hora de 0:00 a 23:59
Capacidad de la memoria	de 1 a 7 días
Rango de configuración	Fecha: de 1 de enero de 2010 a 31 de diciembre de 2040
	Hora: de 0:00 a 23:59 (formato de 24 horas)
	Fecha de nacimiento: de 1 de enero de 1900 a 31 de diciembre de 2040
	Sexo: hombre/mujer
	Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg
	Estatura: de 100 a 199 cm en unidades de 1 cm
	Longitud del paso: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura/humedad de funcionamiento	de -10 °C a +40 °C/de 30 a 85% HR
Dimensiones externas	Aprox. 78,0 (an.) x 33,0 (al.) x 10,0 (fo.) mm (Zona de botones: aprox. 11,0 mm)
Peso	Aprox. 25g (incluida la pila)
Contenido	Monitor de actividad, cinta, clip, pila de litio de 3 V del tipo CR2032 y manual de instrucciones


Estas especificaciones están sujetas a modificaciones sin previo aviso. Este producto OMRON se ha fabricado según el estricto sistema de calidad de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japón.

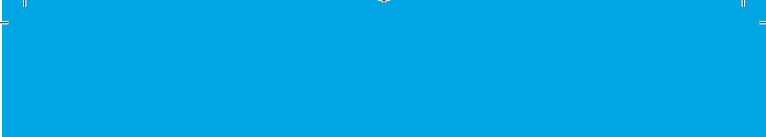
\* Duración de la pila nueva según pruebas realizadas por OMRON.

 Para este producto, OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. ofrece una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o usarla de forma incorrecta). El producto solamente se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.

 La marca CE hace referencia al cumplimiento de la Directiva EMC de la UE 2004/108/EC

 **EU**  
**Eliminación de la pila de acuerdo a la Directiva de la CE 2008/12/EC**  
Las pilas no forman parte de los residuos domésticos habituales. Deberá entregar las pilas al organismo público municipal encargado de la recogida o en el lugar donde se vende el tipo de pila en particular.

 **Eliminación de dispositivos eléctricos y electrónicos de acuerdo a la Directiva de la CE 2002/96/EC**  
Este producto no forma parte de los residuos domésticos habituales sino que deberá entregarse al organismo encargado de la recogida y reciclaje de los dispositivos eléctricos y electrónicos. Podrá disponer de información adicional a través del organismo público municipal, a través de los servicios de eliminación de residuos del organismo público municipal o del establecimiento donde se adquirió el producto.

- 
- RU** **Отображение общего количества сожженных калорий/времени**  
Отображение общего количества калорий (обмен веществ при полном покое организма + калории во время активности), сожженных между полночью и настоящим временем.

**Отображение калорий, сожженных во время активности/сожженного жира**

Отображение количества калорий, сожженных в период физической активности (например, при работе в офисе) между полночью и настоящим временем, а также количества сожженного жира.

**Шаги во время упражнений**

Отображение числа шагов при 3 метаболических эквивалентах или более за одну неделю и общего числа шагов во время упражнений за неделю.

**Метаболические эквиваленты**

Индикация интенсивности упражнений по отношению к интенсивности во время отдыха. В среднем, сидя в состоянии покоя, человек потребляет 1 метаболический эквивалент, а при ходьбе с обычной скоростью (4 км/ч) – 3 метаболических эквивалента.

**Шаги во время прогулки**

Кроме обычного счета шагов, отображается общее число шагов и число дней. Эти показания можно сбросить в любое время. Они полезны для подсчета числа шагов на определенном расстоянии или за определенное время.


**Сведения о функции энергосбережения батареи**

Чтобы сохранить заряд батареи, дисплей прибора отключается, если в течение более 5 минут не нажимается ни одна кнопка. Однако прибор будет продолжать считать шаги.

Нажмите кнопку ▲, ● или ▼, чтобы вновь включить дисплей.

## **Замечания о безопасности**

В инструкции используются следующие обозначения и определения:

 **Осторожно:** ненадлежащее использование может привести к травме или повреждению имущества.

### **Осторожно:**

- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Если маленький ребенок проглотил батарею, крышку батарейного отсека или винт, немедленно обратитесь к врачу.
- Не крутите прибор за ремешок. Вращение прибора за ремешок может привести к травме.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если прибор находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита 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 батареи необходимо соблюдать полярность.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените разряженную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.



**RU** **Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно**



**Неровное движение**

- Если прибор помещен в сумку, которая движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

**Непостоянная скорость ходьбы**

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.

**Чрезмерные движения по вертикали или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
  - Во время упражнений, отличных от ходьбы.
  - При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
  - При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).
- 
- 

**Во время очень медленной ходьбы.**

**Примечание.**

Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает число шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если вы продолжаете идти более 4 секунд, прибор отображает число шагов для первых 4 секунд, после чего подсчет продолжается.





**RU** **Технические данные**

Название изделия  
Тип  
Электропитание  
Ресурс батареи

Calori Scan  
HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW  
Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В  
Прибл. 6 месяцев\* (при использовании в течение 12 часов в день)

**Примечание.** Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев.

Диапазон измерений

Шаги	от 0 до 999 999 шагов
Пройденное расстояние	от 0,0 до 999,9 км
Общее число сожженных калорий	от 0 до 59 999 ккал
Общее число упражнений в неделю	от 0,0 до 999,9 упражнений
Шаги во время упражнений	от 0 до 999 999 шагов
Сожженный жир	от 0,0 до 999,9 г
Калории во время активности	от 0 до 59 999 ккал
Шаги во время прогулки	от 0 до 999 999 шагов
Дни прогулки	от 1 до 9999 дней
Время	от 0:00 до 23:59

Емкость памяти

Диапазон настроек

от 1 до 7 дней  
Дата: с 1 января 2010 года до 31 декабря 2040 года  
Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей)  
Дата рождения: с 1 января 1900 года до 31 декабря 2040 года  
Пол: мужской/женский  
Вес: от 30 до 136 кг в единицах 1 кг  
Рост: от 100 до 199 см в единицах 1 см  
Длина шага: от 30 до 120 см в единицах 1 см

Рабочая температура/

влажность

Внешние размеры

От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности  
Прибл. 78,0 (Ш) x 33,0 (В) x 10,0 (Г) мм  
(Область кнопок: прибл. 11,0 мм)


Масса


Комплект поставки


Прибл. 25 г (включая батарею)  
Шагомер, ремешок, зажим, литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В и руководство по эксплуатации


Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данный продукт OMRON произведен в соответствии со строгой системой критериев качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Япония.

\* Ресурс новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.

 Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Заявляемые изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.

 **Знак «CE» означает соответствие Директиве по электромагнитной совместимости EC 2004/108/EC**

 **Директива EC 2008/12/EC об утилизации батарей**  
Батареи не относятся к обычным бытовым отходам. Батареи необходимо возвращать для утилизации в пункты приема утильсырья для подобных изделий или же в места продажи батарей данного типа.

 **Директива EC 2002/96/EC об утилизации электрических и электронных приборов**  
С этим изделием не следует обращаться как с обычными бытовыми отходами. Его необходимо вернуть в пункт приема утильсырья для утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах управления, в службах утилизации местных органов управления или же по месту покупки изделия.



# OMRON

عرض إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها/الوقت (AR)  
تعرض إجمالي عدد السرعات الحرارية (أيض الراحة + السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط)  
المحروقة في الفترة ما بين منتصف الليل والوقت الحالي.

عرض السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط/الدهون المحروقة  
تعرض عدد السرعات الحرارية المحروقة أثناء فترات النشاط البدني مثل العمل المكتبي في الفترة  
ما بين منتصف الليل والوقت الحالي بالإضافة إلى كمية الدهون المحروقة.

**خطوات التمرين**  
تعرض عدد الخطوات التي اتخذت في ثلاثة مكافئات أيضية (METs) أو أكثر في أسبوع واحد،  
إلى جانب إجمالي التمرين الأسبوعي.

**METs (المكافئات الأيضية)**  
تحدد شدة التدريبات كمعدل للشدة المستخدمة عند الراحة. وفي المتوسط، نستخدم 1 مكافئ أیضی عند  
الجلوس في وضع الراحة، وعند السير بالسرعة المعتادة (4 كم/ساعة)، نستخدم 3 مكافئات أیضیة.

**خطوات الجولة**  
بالإضافة إلى عدد الخطوات المعتادة، فإن هذه تعرض العدد الإجمالي للخطوات و رقم الأيام.  
يمكن إعادة تعيين هذه الخطوات في أي وقت، وهي مفيدة لإحصاء عدد الخطوات لمسافة أو فترة محددة.

**حول وظيفة توفير الطاقة الخاصة بالبطارية**  
لتوفير طاقة البطارية، سيتم إطفاء شاشة الجهاز في حالة عدم الضغط على أية أزرار لمدة تزيد  
عن 5 دقائق. إلا أن الجهاز سيستمر في مراقبة عدد خطواتك.  
اضغط على زر ▲ أو زر ● أو زر ▼ لتشغيل الشاشة من جديد.





## ملاحظات السلامة (AR)

الرموز والتعريفات كما يلي:

**تحذير:** قد يتسبب الاستخدام غير السليم في حدوث إصابة أو تلف بالجهاز.

**تحذير:**

- لا تنظر إلى شاشة العرض أثناء الهرولة. احرص دائماً على التوقف أينما كان ذلك آمناً قبل النظر في شاشة العرض.
- اتصل بطبيبك أو موفر الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في برنامج لإنقاص الوزن أو برنامج تدريبات.
- احفظ الجهاز بعيداً عن متناول الأطفال.
- احرص دائماً على أخذ وقت للراحة إذا شعرت بالإرهاق أو أحسست بألم أثناء التمرين. وإذا استمر شعورك بالألم أو عدم الراحة، توقف فوراً عن التمرين واستشر الطبيب.
- في حالة ابتلاع الأطفال للبطارية أو غطاء البطارية أو البرغي، استشر الطبيب في الحال.
- لا تعلق الجهاز باستخدام شريط الربط. حيث قد يؤدي تحريك الجهاز أثناء الإمساك بشريط الربط إلى حدوث إصابة.
- لا تضع الجهاز في الجيب الخلفي للسراويل القصيرة أو السراويل. حيث يمكن أن يتلف الجهاز إذا جلست أثناء وجوده في جيبك.
- إذا دخل سائل البطارية في عينيك، اغسلهما على الفور بكمية وفيرة من المياه النظيفة. واستشر الطبيب في الحال.
- في حالة ملامسة سائل البطارية لجلدك أو ملابسك، فاغسلها على الفور بكمية وفيرة من المياه النظيفة.
- تجنب إدخال البطارية مع وجود الأقطاب في الاتجاه الخاطئ.
- احرص دوماً على استخدام نوع البطارية المحدد.
- استبدل البطارية التالفة ببطارية جديدة في الحال.
- أخرج البطارية من الجهاز إذا كنت ستوقف عن استخدامه لفترة زمنية طويلة (حوالي 3 أشهر أو أكثر).
- لا تلقي بالبطارية في النار لأنها قد تنفجر.





## Ⓐ الحالات التي قد لا يستطيع الجهاز خلالها عدّ الخطوات بدقة

### عدم انتظام الحركة

- عندما يوضع الجهاز في حقيبة تتحرك بصورة غير منتظمة.
- عند تعليق الجهاز في خصرك أو حقيبتك.

### تفاوت سرعة السير

- عند السير ببطء شديد أو ارتداء صندل، إلى غير ذلك.
- عندما تعجز عن السير بسرعة ثابتة في منطقة مزدحمة.

### افراط الحركة الرأسية أو الاهتزاز

- عند الوقوف و/أو الجلوس.
- عند ممارسة رياضات أخرى بخلاف المشي.
- عند صعود السلالم أو نزولها أو الصعود والنزول على منحدر شاق.
- عند وجود اهتزاز رأسي أو أفقي في مركبة متحركة مثل العجلة أو السيارة أو القطار أو الحافلة.

### عند المشي ببطء شديد

### ملاحظة:

لتجنب عدّ الخطوات التي ليست جزءاً من المشي، لا يعرض الجهاز عدد الخطوات خلال الثواني الأربع الأولى من المشي. إذا واصلت المشي لما يزيد عن 4 ثوانٍ، سيعرض الجهاز عدد الخطوات للثواني الأربع الأولى ثم يواصل العدّ.





## البيانات الفنية (AR)

المسح الخاص بالسرعات الحرارية HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW بطارية ليثيوم ٣ فولت من النوع CR2032 حوالي ٦ أشهر* (عند استخدامها لمدة ١٢ ساعة يوميًا) ملاحظة: البطارية المَقَدَّمة للاستخدام التجريبي. قد يتقضى عمر هذه البطارية خلال ٦ أشهر.	اسم المنتج النوع مزود بالبطاقة عمر البطارية
خطوات المسافة التي قُطعت مشيًا إجمالي عدد السرعات الحرارية المحروقة إجمالي كمية التدريبات الأسبوعية خطوات التدريب الدهون المحروقة عدد السرعات الحرارية الخاصة بفترة النشاط خطوات الجولة أيام الجولة الوقت	نطاق القياس
٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة من ٠,٠ إلى ٩٩٩,٩ كم إلى ٥٩,٩٩٩ كيلو كالوري ٠ إلى ٩٩٩,٩ تدريب ٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة ٠ إلى ٩٩٩,٩ جم ٠ إلى ٥٩,٩٩٩ كيلو كالوري ٠ إلى ٩٩٩,٩٩٩ خطوة ١ إلى ٩,٩٩٩ أيام ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩	سعة الذاكرة نطاق الإعدادات
١ إلى ٧ أيام التاريخ: ١ يناير ٢٠١٠ إلى ٣١ ديسمبر ٢٠٤٠ الوقت: من ٠:٠٠ إلى ٢٣:٥٩ (شاشة عرض بنظام ٢٤ ساعة) تاريخ الميلاد: ١ يناير ١٩٠٠ إلى ٣١ ديسمبر ٢٠٤٠ الجنس: ذكر/أنثى	
الوزن: ٣٠ إلى ١٣٦ كجم في وحدات كل منها تبلغ ١ كجم الارتفاع: من ١٠٠ إلى ١٩٩ سم في وحدات كل منها تبلغ ١ سم طول الخطوة: من ٣٠ إلى ١٢٠ سم في وحدات تبلغ كل منها ١ سم ١٠- درجة مئوية إلى ٤٠+ درجة مئوية/ من ٣٠ إلى ٨٥٪ رطوبة نسبية حوالي ٧٨,٠ (عرض) x ٣٣,٠ x ١١,٠ (ارتفاع) x ١٠,٠ (عمق) ملم (منطقة الأزرار: حوالي ١١,٠ ملم) حوالي ٢٥ جم (بما في ذلك البطارية) جهاز مراقبة النشاط وشريط الربط والمشبك وبطارية ليثيوم ٣ فولت من نوع CR2032 ودليل الإرشادات	درجة حرارة التشغيل/الرطوبة الأبعاد الخارجية الوزن المحتويات

تم إنتاج منتج OMRON هذا في ظل نظام الجودة الصارم الذي تنتجه شركة OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. اليابان.  
\* عمر البطارية الجديدة قائم على الاختبار الذي أجرته OMRON.





# OMRON

Ⓐ تضمن OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. هذا المنتج لمدة عامين من تاريخ الشراء. لا يشمل الضمان البطارية أو التغليف و/أو تلفيات من أي نوع ناجمة عن سوء استخدام (مثل الإسقاط أو سوء الاستخدام المادي) من قبل المستخدم. يتم استبدال المنتجات المطلوبة فقط عند إعادتها مع الفاتورة الأصلية/إيصال الدفع النقدي.

تشير العلامة CE إلى التوافق مع لائحة EMC الخاصة بالاتحاد الأوروبي.  
2004/108/EC



توجيه الاتحاد الأوروبي 2008/12/EC الخاص بالتخلص من البطارية  
لا تعتبر البطارية جزءاً من النفايات المنزلية المعتادة لديك. يتعين عليك إعادة البطاريات إلى نقطة التجميع العامة بالبلدية أو إلى أي مكان يتم فيه بيع البطاريات من ذلك النوع.



توجيه الاتحاد الأوروبي 2002/96/EC الخاص بالتخلص من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية  
يجب عدم معالجة هذا المنتج كجزء من النفايات المنزلية المعتادة، لكن يتعين إعادتها إلى نقطة التجميع الخاصة بإعادة تدوير الأجهزة الكهربائية والإلكترونية. تتوافر مزيد من المعلومات لدى البلدية التي تتبعها أو خدمات البلدية للتخلص من النفايات أو تاجر التجزئة الذي ابتعت منه منتجك.





### **Forbrændte kalorier i alt/display for klokkeslæt**

Viser det samlede antal kalorier (stofskefte i hvile + aktivitetskalorier), der er forbrændt mellem midnat og det aktuelle klokkeslæt.

### **Display for aktivitetskalorier/forbrændt fedt**

Viser antallet af kalorier, der er forbrændt ved fysisk aktivitet, f.eks. kontorarbejde, mellem midnat og det aktuelle klokkeslæt, samt mængden af forbrændt fedt.

### **Motionsskridt**

Viser antallet af skridt ved 3 METs eller mere på en uge samt den ugentlige motionstotal.

### **METs (metaboliske ækvivalenter)**

Angiver motionsintensiteten i forhold til den anvendte intensitet i hvile. Vi bruger i gennemsnit 1 MET, når vi sidder i hvilestilling, og ved gang med normal hastighed (4 km/t) bruger vi 3 METs.

### **Turskridt**

Ud over normal skridttælling viser dette det samlede antal skridt og antallet af dage. Dette kan til enhver tid nulstilles og er nyttigt ved tælling af skridt for en bestemt strækning eller periode.

### **Om batterisparefunktionen**

For at spare på batteriet slukkes apparatets display, hvis der ikke trykkes på en knap i mere end 5 minutter. Apparatet bliver dog ved med at tælle dine skridt. Tryk på knappen ▲, ● eller ▼ for at tænde displayet igen.





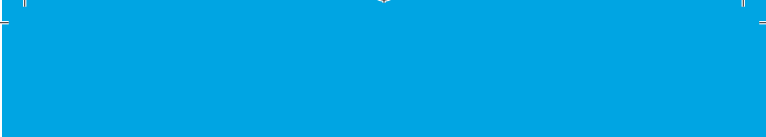
## Sikkerhedsmeddelelser

Symboler og definitioner er som følger:

 **Forsigtig:** Forkert brug kan medføre personskaade eller materielle skader.

### **Forsigtig:**

- Se ikke på displayet, men du jogger. Stop altid på et sikkert sted, før du ser på displayet.
- Kontakt din læge eller sygeplejerske, før du påbegynder en slankekur eller et motionsprogram.
- Opbevar apparatet uden for børns rækkevidde.
- Tag altid en pause, hvis du føler dig træt eller får smerter under træning. Stop omgående træningen, og søg læge, hvis smerten eller ubehaget fortsætter.
- Søg omgående læge, hvis et barn sluger batteriet, batteridækslet eller en skrue.
- Sving ikke apparatet i stroppen. Det kan forårsage tilskadekomst, hvis du svinger apparatet i stroppen.
- Læg ikke apparatet i baglommen på dine shorts eller bukser. Det kan blive beskadiget, hvis du sætter dig ned, mens du stadig har apparatet i lommen.
- Hvis du får batterivæske i øjnene, skal du omgående skylle dem med rigelige mængder rent vand. Søg omgående læge.
- Hvis du får batterivæske på huden eller tøjet, skal du med det samme skylle med rigelige mængder rent vand.
- Læg ikke batteriet i, så det vender forkert.
- Brug altid den angivne batteritype.
- Udskift straks et fladt batteri med et nyt.
- Tag batteriet ud af apparatet, når du ikke skal bruge det i længere tid (ca. 3 måneder eller mere).
- Kast ikke batteriet på ilden, det kan eksplodere.

- 
- DA** Tilfælde, hvor apparatet muligvis ikke er i stand til at foretage en nøjagtig skridttælling

#### **Uregelmæssig bevægelse**

- Når apparatet er anbragt i en taske, der bevæges uregelmæssigt.
- Når apparatet hænger fra din talje eller en taske.

#### **Ujævn ganghastighed**

- Når du slæber på benene eller går med løse sandaler etc.
- Når du ikke kan gå med en jævn hastighed på steder med mange mennesker.

#### **Kraftig lodret bevægelse eller vibration**

- Når du rejser dig og/eller sætter dig.
- Når du dyrker anden sport end gang.
- Når du går op eller ned ad trapper eller på en stejl skråning.
- Når der er lodret eller vandret vibration i et køretøj i bevægelse, f.eks. på en cykel, i en bil, i et tog eller i en bus.

#### **Når du går meget langsomt**

#### **Bemærk:**

For at undgå at tælle skridt der ikke er en del af en gåtur, viser apparatet ikke skridttællingen under de første 4 sekunders gang. Hvis du bliver ved med at gå i mere end 4 sekunder, vises skridttællingen for de første 4 sekunder, hvorefter tællingen fortsætter.

**DA Tekniske data**

Produkt navn	Calori Scan	
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Strømforsyning	3V litiumbatteri type CR2032	
Batterilevetid	Ca. 6 måneder* (ved brug 12 timer om dagen)	
	<b>Bemærk:</b> Det medfølgende batteri er til prøvebrug. Dette batteri kan løbe ud inden for 6 måneder.	
Måleinterval	Skridt	0 til 999.999 skridt
	Gået strækning	0,0 til 999,9 km
	Forbrændte kalorier i alt	0 til 59.999 kcal
	Ugens totale motionsmængde	0,0 to 999,9 motion
	Motionsskridt	0 til 999.999 skridt
	Forbrændt fedt	0,0 til 999,9 g
	Aktivitetskalorier	0 til 59.999 kcal
	Turskridt	0 til 999.999 skridt
	Turdage	1 til 9.999 dage
	Tid	0.00 til 23.59
Hukommelseskapacitet	1 til 7 dage	
Indstillingsområde	Dato: 1. januar 2010 til 31. december 2040	
	Tid: 0.00 til 23.59 (24-timers visning)	
	Fødselsdato: 1. januar 1900 til 31. december 2040	
	Køn: Mand / Kvinde	
	Vægt: 30 til 136 kg i enheder på 1 kg	
	Højde: 100 til 199 cm i enheder på 1 cm	
	Skridtlængde: 30 til 120 cm i enheder på 1cm	
Driftstemperatur/ fugtighed	-10°C til +40°C/30 til 85% relativ luftfugtighed	
Udvendige mål	Ca. 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (D) mm (Knapområde: Ca. 11,0 mm)	
Vægt	Ca. 25 g (inkl. batteri)	
Indhold	Aktivitetsmonitor, strop, klemme, 3V litiumbatteri type CR2032 og brugsanvisning	

Disse specifikationer kan ændres uden varsel. Dette OMRON-produkt er fremstillet efter det strenge kvalitetssystem hos OMRON HEALTHCARE Co. Ltd. Japan.

\* Levetid for et nyt batteri er baseret på OMRONs test.

DA OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. yder garanti på dette produkt i 2 år efter købsdatoen. Garantien dækker ikke batteri, emballage og/eller skader af nogen art som følge af misbrug (hvis produktet f.eks. tabes eller fysisk misbrug) forårsaget af brugeren. Produkter, der reklameres over, byttes kun, hvis de returneres sammen med den originale faktura / bon.

 CE-mærket refererer til overensstemmelsen med EU's EMC-direktiv 2004/108/EC



**EF-direktiv 2008/12/EF om bortskaffelse af batterier**

Batterier er ikke en del af det almindelige husholdningsaffald. Batterier skal afleveres til din kommunes offentlige indsamlingssted, eller hvor batterier af den pågældende type sælges.



**EF-direktiv 2002/96/EF om bortskaffelse af elektriske og elektroniske apparater**

Dette produkt må ikke behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal returneres til et indsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske apparater. Du kan få yderligere oplysninger hos din kommune, renovationsvæsenet eller den forhandler, hvor du har købt produktet.

 **Põletatud kalorite hulk / Aja näit**

Kuvab kogu põletatud kalorite hulga (puhkeolekus ainevahetuse + liikumisel kulutatud kalorit) keskkööst käesoleva hetkeni.

**Liikumisel kulutatavad kalorit / Rasvapõletuse näit**

Kuvab põletatavate kalorite hulga füüsilise aktiivsuse ajal, näiteks kontoritööd tehes, keskköö ja käesoleva hetke vahel, samuti põletatud rasva hulga.

**Treeningu etapid**

Kuvab sammude arvu, mis on tehtud, kasutades kolme või enam MET-i ühe nädala jooksul, ja annab nädalase treeningu kokkuvõtte.

**MET-id (MET – ainevahetuslik ekvivalent)**

Viitab harjutuse intensiivsusele võrrelduna intensiivsusega, mida keha kasutab puhates. Keskmiselt kasutame istudes 1 MET-i, kõndides tavalises tempos 4 km/h kasutame 3 MET-i.

**Teekonna sammud**

Lisaks tavalisele sammude loendusele, kuvab seade sammude kogusumma ja päevade arvu. Seadet saab lähtestada igal ajal ning see on kasulik sammude arvu lugemiseks kindlal distantsil või kindla perioodi vältel.

**Energiasäästufunktsioonist**

Patareide kulumise vähendamiseks lülitub seadme kuva välja, kui nuppe ei vajutata rohkem kui 5 minuti jooksul. Seade jätkab sellegipoolest teie sammude lugemist. Vajutage ▲, ● või ▼ nuppu, et kuva taas sisse lülitada.



## **ET Ohutusinfo**

Tähised ja määratlused on järgnevad.

**⚠ Ettevaatus:** ebakohane kasutus võib põhjustada kehavigastusi või ainelist kahju.

### **⚠ Ettevaatusabinõud**

- Ärge vaadake kuva jooksmise ajal. Alati peatuge kohas, mis on selleks sobiv, enne kui kuva vaatate.
- Võtke enne kaalualandamis- või treeningprogrammi alustamist ühendust oma arsti või tervishoiuspetsialistiga.
- Hoidke seadet väikestele lastele kättesaamatus kohas.
- Puhake alati, kui tunnete väsimust või valu treeningu ajal. Kui valu või ebamugavustunne püsib, lõpetage treening kohe ja konsulteerige oma arstiga.
- Kui väike laps neelab alla patarei, patareipesa katte või kruvi, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Ärge keerutage seadet rihmast kinni hoides. Seadme keerutamine rihmast kinni hoides võib seda kahjustada.
- Ärge pange seadet pükste tagataskusse. Seade võib viga saada, kui sellele peale istute.
- Kui patareivedelik satub silma, loputage silmi kohe rohke puhta veega. Konsulteerige kohe arstiga.
- Kui patareivedelik satub teie nahale või rietele, loputage neid kohe rohke puhta veega.
- Patarei paigaldamisel jälgige, et polaarsused oleksid õiget pidi.
- Kasutage alati ettenähtud tüüpi patareid.
- Vahetage tühi patarei kohe uue vastu välja.
- Kui te ei kavatse seadet pikemat aega kasutada (umbes kolm kuud või enam), siis eemaldage sellest patarei.
- Ärge visake patareid tulle, sest see võib plahvatada.



**ET Olukorrad, kus seade ei pruugi samme õigesti lugeda**



**Ebakorrapärane liikumine**

- Kui seade on asetatud kotti, mille liikumine on ebakorrapärane.
- Kui seade ripub teie vööl või koti küljes.

**Ebaühtlane kõndimistempo**

- Kui lohistate jalgu, kannate sandaale vms.
- Kui te ei saa rahvarohkes kohas ühtlase tempoga kõndida.

**Ülemäärane vertikaalne liikumine või vibratsioon**

- Kui tõusetate püsti ja/või istute maha.
  - Kui tegelete muu spordialaga kui kõndimine.
  - Kui lähete trepist või järsust nõlvast üles või alla.
  - Liikumas sõidukis (näiteks jalgrattal, autos, rongis või bussis) esineva vertikaalse või horisontaalse vibratsiooni korral.
- 
- 

**Kui kõnnite väga aeglaselt.**

**Märkus**

Kõndimise juurde mittekuuluvate sammude loendamise vältimiseks ei arvesta seade neid samme, mis tehti kõndimise esimese 4 sekundi jooksul. Kui nelja 4 sekundi möödudes kõndimist jätkate, kuvab seade esimese 4 sekundi sammude arvu ja jätkab siis loendamist.



## **ET Tehnilised andmed**

Seadme nimi	CaloriScan																				
Tüüp	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Vooluallikas	CR2032-tüüpi 3 V liitiumpatareid																				
Patareid kestvus	Umbes kuus kuud* (kui seadet kasutatakse päevas 12 tundi). <b>Märkus:</b> kaasasolev patareid on mõeldud proovimiseks. See patareid võib tühjeneda kuue kuu jooksul.																				
Mõõtmisulatus	<table> <tr> <td>Sammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Läbitud vahemaa</td> <td>0,0 kuni 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Kogu põletatud kaloreid hulk</td> <td>0 kuni 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Treeningute hulk nädalas</td> <td>0,0 kuni 999,9 treeningut</td> </tr> <tr> <td>Treeningsammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Põletatud rasv</td> <td>0,0 kuni 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Liikumise kaloreid</td> <td>0 kuni 59 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Teekonna sammud</td> <td>0 kuni 999 999 sammu</td> </tr> <tr> <td>Teekonna päevad</td> <td>1 kuni 9 999 päeva</td> </tr> <tr> <td>Aeg</td> <td>0:00 kuni 23:59</td> </tr> </table>	Sammud	0 kuni 999 999 sammu	Läbitud vahemaa	0,0 kuni 999,9 km	Kogu põletatud kaloreid hulk	0 kuni 59 999 kcal	Treeningute hulk nädalas	0,0 kuni 999,9 treeningut	Treeningsammud	0 kuni 999 999 sammu	Põletatud rasv	0,0 kuni 999,9 g	Liikumise kaloreid	0 kuni 59 999 kcal	Teekonna sammud	0 kuni 999 999 sammu	Teekonna päevad	1 kuni 9 999 päeva	Aeg	0:00 kuni 23:59
Sammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Läbitud vahemaa	0,0 kuni 999,9 km																				
Kogu põletatud kaloreid hulk	0 kuni 59 999 kcal																				
Treeningute hulk nädalas	0,0 kuni 999,9 treeningut																				
Treeningsammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Põletatud rasv	0,0 kuni 999,9 g																				
Liikumise kaloreid	0 kuni 59 999 kcal																				
Teekonna sammud	0 kuni 999 999 sammu																				
Teekonna päevad	1 kuni 9 999 päeva																				
Aeg	0:00 kuni 23:59																				
Mälu maht	1 kuni 7 päeva																				
Seadistusvahemik	Kuupäev: 1. jaanuar 2010 kuni 31. detsember 2040 Aeg: 0:00 kuni 23:59 (24-tunnine kuva) Sünnikuupäev: 1. jaanuar 1900 kuni 31. detsember 2040 Sugu: mees/naine Kaal: 30 kuni 136 kg, väikseimaks ühikuna 1 kg Pikkus: 100 kuni 199 cm, väikseimaks ühikuna 1 cm Sammu pikkus: 30 kuni 120 cm, väikseimaks ühikuna 1 cm																				
Töökeskkonna temperatuur / niiskus	-10°C kuni +40°C / suhteline õhuniiskus 30% kuni 85%																				
Välismõõtmised	Umbes 78,0 (laius) x 33,0 (kõrgus) x 10,0 (sügavus) mm (Nappudealune pind umbes 11,0 mm)																				
Kaal	Umbes 25 g (koos patareidega)																				
Tarnekomplekt	Liikumismonitor, rihm, klamber, CR2032-tüüpi 3 V liitiumpatareid ja kasutusjuhend																				

Need spetsifikatsioonid võivad muutuda ilma etteatamiseta. See OMRONI seade on toodetud range OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japani kvaliteedisüsteemi järgi.

Uue patareid kestvus põhineb OMRONI katsetel.





**ET** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. annab sellele seadmele ostukuupäeva järel 2-aastase garantii. Garantii alla ei kuulu patarei, pakkimisest ja/või väärkasutamisest tingitud kahjustused (näiteks seadme kukkumise või füüsilise väärarvituse korral), mille kasutaja on põhjustanud. Välja vahetatakse vaid seadmed, mis tagastatakse originaalarve/-tšekiga.

**CE** CE-vastavusmärgis tähistab vastavust Euroopa Liidu elektromagnetilise ühilduvuse direktiivile (EMÜ) 2004/108/EC



**Patarei likvideerimine, EÜ direktiiv 2008/12/EÜ**

Patareid ei kuulu tavapäraste olmejäätmete hulka. Patareid tuleb tagastada selleks ettenähtud avalikku kogumiskasti või patareide müügipunkti.



**Elektriliste ja elektrooniliste vahendite likvideerimine, EÜ direktiiv 2002/96/EÜ**

See seade ei kuulu tavapäraste olmejäätmete hulka, mistõttu tuleb see tagastada kogumispunkti, kus taastöödeldakse elektrilisi ja elektroonilisi vahendeid. Lisainfot saate kohaliku omavalitsuse keskkonnateenistusest või jaemüüjal, kellelt seadme ostsite.



### **Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärä / kellonajan näyttö**

Näyttää keskiyön ja nykyisen ajan välillä kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän (lepoaineenvaihdunta + aktiivisuuskalorit).

### **Aktiivisuuskaloreiden / poltetun rasvan näyttö**

Näyttää keskiyön ja nykyisen ajan välillä fyysisen toiminnan, kuten toimistotyön, aikana kulutettujen kaloreiden määrän sekä poltetun rasvan määrän.

### **Harjoitusaskeleet**

Näyttää vähintään 3 MET:in aikana otettujen askeleiden määrän viikon aikana ja viikon harjoitusaskeleiden kokonaismäärän.

### **MET-yksiköt (vastaavat metaboliset arvot)**

Osoittaa liikunnan tehokkuuden suhteessa levossa käytettyyn tehokkuuteen. Keskimäärin käytämme levossa istuen 1 MET:in ja normaalivauhtia (4 km/h) kävellessä 3 MET:iä.

### **Matka-askeleet**

Normaalin askelmäärän lisäksi tämä näyttää askelten kokonaismäärän ja päivien lukumäärän. Tämä voidaan nollata milloin tahansa, ja sitä voidaan käyttää askelten määrän laskemiseen tietyllä välimatkalla tai tietyssä aikana.

### **Tietoa paristojen energiansäästötoiminnosta**

Paristojen energian säästämiseksi laitteen näyttö sammuu, jos mitään painikkeita ei paineta yli viiteen minuuttiin. Laite jatkaa kuitenkin askelmäärän laskemista. Kytke näyttö uudelleen päälle painamalla ▲ - , ● - tai ▼ -painiketta.



## Turvallisuustietoja

Käytetyt symbolit ja määritelmät:

 **Huomio:** Väärä käyttö voi aiheuttaa vamman tai omaisuusvahingon.

### **Huomio:**

- Älä katsele näyttöä holkätessäsi. Pysähdy aina turvalliseen paikkaan, ennen kuin tarkastelet näyttöä.
- Ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhuollon asiantuntijaan, ennen kuin aloitat painonpudotus- tai liikuntaohjelman.
- Säilytä laite lasten ulottumattomissa.
- Lepää aina, kun olet väsynyt tai tunnet kipua urheilun aikana. Jos kipu tai epämu-kava tunne jatkuu, lopeta liikunta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Jos lapsi nielaisee pariston, pariston suojuksen tai ruuvin, vie lapsi heti lääkärin hoitoon.
- Älä heiluta laitetta hihnasta kiinni pitäen. Laitteen heiluttaminen hihnassa saattaa johtaa loukkaantumiseen.
- Älä aseta laitetta shortsien tai housujen takataskuun. Mittari saattaa vaurioitua istuutuessasi.
- Jos paristonestettä joutuu silmiin, huuhtelee silmät välittömästi runsaalla, puhtaalla vedellä. Ota välittömästi yhteys lääkäriin.
- Jos paristonestettä joutuu iholle tai vaatteille, huuhtelee se välittömästi pois runsaalla, puhtaalla vedellä.
- Älä aseta pariston napoja väärin päin.
- Käytä aina suosituksen mukaista paristoa.
- Vaihda kulunut paristo välittömästi uuteen.
- Poista paristo mittarista, kun et aio käyttää laitetta pitkään aikaan (noin kolmeen kuukauteen tai pidempään).
- Paristoa ei saa heittää tuleen, koska se voi räjähtää.



**FD) Tilanteet, joissa laite ei välttämättä laske askelia oikein**

**Epäsäännöllinen liike**

- Laite on asetettu laukkuun, joka liikkuu epäsäännöllisesti.
- Laite riippuu vyötäröltä tai laukusta.

**Epäsäännöllinen kävelyrytmi**

- Laahaat jalkoja tai käytät sandaaleja tms.
- Tasainen kävelytahti ei ole mahdollinen tungoksen takia.

**Liikaa pystysuuntaista liikettä tai tärinää**

- Nouset seisomaan ja/tai istut alas.
- Harjoitat muita urheilulajeja kävelyn sijaan.
- Nouset tai laskeudut portaita tai kävelet jyrkässä rinteessä.
- Liikkuvassa kulkuvälineessä, kuten polkupyörässä, autossa, junassa tai linja-autossa, on pysty- tai vaakasuuntaista tärinää.

**Kävelet erittäin hitaasti**

**Huomaa:**

Jotta laite ei laske askelia, jotka eivät ole osa kävelyä, se ei näytä askelmäärää kävelyn ensimmäiseltä neljältä sekunnilta. Jos jatkat kävelyä neljän sekunnin jälkeen, laite näyttää ensimmäisen neljän sekunnin askelmäärän ja jatkaa sitten laskemista.



**FI Tekniset tiedot**


Tuotteen nimi	Calori Scan	
Tyyppi	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Virtalähde	3 V:n litiumparisto, tyyppi CR2032	
Pariston kesto	Noin 6 kuukautta* (kun laitetta käytetään 12 tuntia päivässä)	
	<b>Huomaa:</b> Toimitettu paristo on tarkoitettu kokeilukäyttöön. Se ei ehkä kestä 6 kuukautta.	
Mittausalue	Askeleet	0-999 999 askelta
	Kuljettu matka	0,0-999,9 km
	Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärä	0-59 999 kcal
	Viikon harjoitusten kokonaismäärä	0,0-999,9 Ex:ia
	Harjoitusaskeleet	0-999 999 askelta
	Poltettu rasva	0,0-999,9 g
	Aktiivisuuskalorit	0-59 999 kcal
	Matka-askeleet	0-999 999 askelta
	Matkan päivät	1-9 999 päivää
	Aika	0.00-23.59
Muistikapasiteetti	1-7 päivää	
Asetusalue	Päivämäärä: 1.1.2010-31.12.2040	
	Aika: 0.00-23.59 (24-tuntinen näyttö)	
	Syntymäaika: 1.1.1900-31.12.2040	
	Sukuoli: Mies/Nainen	
	Paino: 30-136 kg 1 kg:n yksiköt	
	Pituus: 100-199 cm 1 cm:n yksiköt	
	Askelpituus: 30-120 cm 1 cm:n yksiköt	
Käyttölämpötila/ -kosteus	-10 - +40 °C, suhteellinen kosteus 30-85 %	
Ulkomitat	Noin 78,0 (L) x 33,0 (K) x 10,0 (S) mm (Painikealue: noin 11,0 mm)	
Paino	Noin 25 g (sisältäen pariston)	
Sisältö	Aktiivisuusmittari, hihna, pidike, 3 V:n litiumparisto (tyyppi CR2032) ja ohjekirja	



Tuotteen ominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta. Tämä OMRON-tuote on valmistettu OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japan -yrityksen tarkaan laatujärjestelmän mukaisesti.

\* Uuden pariston käyttöikä perustuu OMRONin suorittamiin testeihin.

- Ⓔ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. antaa tälle tuotteelle kahden vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Takuu ei kata paristoa, pakkausta ja/tai väärinkäytön (esim. laitteen pudottamisen tai muun väärinkäytön) aiheuttamia vaurioita. Hyvitettäviksi lähetetyt tuotteet vaihdetaan vain, jos ne palautetaan yhdessä alkuperäisen laskun/ kuitin kanssa.

**CE** CE-merkki on osoitus EU:n EMC-direktiivin vaatimustenmukaisuudesta 2004/108/EC

EU  Paristojen hävittämistä koskeva EY:n direktiivi 2008/12/EY  
Paristot eivät kuulu normaaliin talousjätteeseen. Paristot tulee palauttaa kunnan yleiskeräykseen tai kyseisten paristotyyppien myyntipaikoille.

 Sähkö- ja elektroniikkalaitteiden hävitystä koskeva EY:n direktiivi 2002/96/EY  
 Tuotetta ei saa käsitellä tavallisena talousjätteenä, vaan se tulee palauttaa johonkin sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyspisteeseen. Kunnalta, kunnan jätteenhävityspalvelusta tai tuotteen myyntipaikasta on saatavissa lisätietoja.

**Ⓜ HU** **Összes elégetett kalória/ldő kijelzés**

Kijelzi az összes kalóriát (nyugalmi anyagcsere + aktivitási kalóriák), amit éjféltől az adott időpontig elégetett.

**Aktivitási kalóriák/Elégetett zsír kijelzése**

Kijelzi az éjféltől az adott időpontig fizikai aktivitással, pl. az irodai munkával elégetett kalóriák számát és az elégetett zsír mennyiségét.

**Lépések száma**

Kijelzi az egy hét alatt 3 vagy több MET (anyagcsere ekvivalens) alkalmával mért lépések számát és a heti összes gyakorlat számát.

**MET (anyagcsere ekvivalens)**

A gyakorlat intenzitását jelzi a nyugalmi állapot intenzitásának arányában. Általában ha nyugodtan ülünk, akkor a felhasználásunk 1 MET, ha pedig sétálunk normál tempóban (4 km/óra), akkor 3 MET a felhasználás.

**Séta lépései**

A normál lépésszámláláson túl itt kijelzésre kerül a lépések összes száma és a napok száma. Ezt bármikor vissza lehet alapállapotba állítani és igen hasznos lehet, ha egy bizonyos távolságon vagy időszakban megtett lépések számára vagyunk kíváncsiak.

**Az elem energia-megtakarító funkciójáról**

Annak érdekében, hogy az elemek energiája gazdaságosan kerüljön felhasználásra, a készülék kikapcsolásra kerül, ha több mint 5 percre nem nyomnak meg egy gombot sem. A készülék azonban továbbra is számolni fogja a megtett lépéseket. Nyomja meg a ▲, ● vagy ▼ gombot a készülék újbóli bekapcsolásához.



## **HU Biztonsági megjegyzések**

Az alábbi szimbólumokkal és meghatározásokkal fog találkozni:

**⚠ Figyelmeztetés:** A nem megfelelő használat személyi sérülést okozhat vagy meg sérülhet a termék.

### **⚠ Figyelmeztetés:**

- Kocogás közben ne nézze a kijelzőt. Mindig álljon meg egy biztonságos helyen és úgy nézze meg a kijelzőt.
- Egy testsúlycsökkentő program vagy gyakorlat előtt kérje ki orvosa vagy egészségügyi tanácsadója véleményét.
- A készüléket kisgyerekek számára nem hozzáférhető helyen tartsa.
- Mindig tartson pihenőt, ha fáradt, vagy ha a gyakorlat közben fájdalmi vannak. Ha a fájdalom vagy a diszkomfortérzet nem múlik el, azonnal hagyja abba a gyakorlatot és keressen fel egy orvost.
- Ha egy kisgyermek lenyelné az elemet, annak fedelét vagy egy csavart, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne lóbálja a készüléket a szíjnál fogva. A készülék lóbálása a szíjánál fogva balesetet okozhat.
- Ne helyezze a főegységet rövidnadrágjának vagy melegítőjének hátulsó zsebébe. Megsérülhet, ha leül, és a készülék még a zsebében van.
- Ha az elemekben található folyadék a szemébe kerül, azonnal öblítse ki bőséges tiszta vízzel. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha az elemekben található folyadék a bőrére vagy a ruházatára kerül, azonnal öblítse ki bőséges tiszta vízzel.
- Ügyeljen arra, hogy az elemeket a polaritásuknak megfelelően helyezze be.
- Mindig az előírásoknak megfelelő elemet használja.
- A lemerült elemeket haladéktalanul cserélje ki újakra.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha hosszabb ideig nem fogja használni (kb. három hónapig vagy tovább).
- Az elemet soha ne dobja tűzbe, mert az robbanásveszélyes.





- HU** Azon eshetőségek, amikor a készülék nem képes pontosan számolni a lépéseit

#### **Szabálytalan mozgás**

- Amikor a készülék egy szabálytalanul mozgó táskában van.
- Amikor a készülék lelóg a derekáról vagy a táskájáról.

#### **Nem szabályos sétálási ritmus**

- Ha csoszog vagy szandált visel, stb.
- Amikor nem tud állandó ritmusban sétálni egy zsúfolt területen.

#### **Jelentős függőleges mozgás vagy vibráció**

- Amikor feláll és/vagy leül.
- Amikor sportol a sétáláson túl.
- Amikor egy lépcsőn vagy meredek lejtőn megy fel vagy le.
- Amikor vertikális vagy horizontális vibráció van jelen egy mozgó járművön, mint pl. kerékpáron, autóban, vonaton vagy buszon.

#### **Amikor nagyon lassan sétál**

#### **Megjegyzés:**

Annak érdekében, hogy olyan lépések ne kerüljenek számlálásra, melyek nem tartoznak közvetlenül a sétához, a lépésszámláló a séta első négy másodperce alatt tett lépéseket nem számlálja. Ha több mint 4 másodpercig sétál, kijelzi az első négy másodperc lépésszámát, majd folytatja a számolást.





## **HU** Műszaki adatok

Termék neve	Calori Scan
Típus	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Áramellátás	3 voltos lítium elem (CR2032 típusú)
Elem élettartama	Kb. 6 hónap* (napi 12 óra használat esetén)
	<b>Megjegyzés:</b> A mellékelt elem csak próbahasználatra szolgál. Ez az elem 6 hónapnál hamarabb is lemerülhet.
Mérési tartomány	Lépés 0 - 999 999 lépés
	Lesétált távolság 0,0 - 999,9 km
	Összes elégetett kalória 0 - 59 999 kcal
	Heti összes gyakorlat 0,0 - 999,9 gyak.
	Gyakorlatok során megtett lépés 0 - 999 999 lépés
	Elégetett zsír 0,0 - 999,9 g
	Aktivitási kalóriák 0 - 59 999 kcal
	Séta lépései 0 - 999 999 lépés
	Séta napok 1 - 9 999 nap
	Idő 0:00 - 23:59
Memória kapacitása	1 - 7 nap
Beállítási tartomány	Dátum: 2010. január 1-től 2040. december 31-ig
	Idő: 0:00-23:59 (24 órás kijelző)
	Születésnap: 1900. január 1-től 2040. december 31-ig
	Nem: Férfi/Nő
	Súly: 30-136 kg 1 kg-os egységenként
	Magasság: 100-199 cm 1 cm-es egységenként
	Lépéshossz: 30-120 cm 1 cm-es egységenként
Működési hőmérséklet/ páratartalom	-10°C - +40°C; 30-85% relatív páratartalom
Külső méretek	Kb. 78,0(szélesség) x 33,0(magasság) x 10,0(átmérő) mm (Gomb mérete: kb. 11,0 mm)
Tömeg	Kb. 25 g (elemmel együtt)
Tartalom	Lépésszámláló, szíj, csipetű, 3 voltos CR2032 típusú lítium elem és a használati útmutató


A műszaki adatok előzetes bejelentés nélkül változhatnak. Ez az OMRON termék a japán OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. szigorú minőségbiztosítási rendszerében kerül gyártásra.


\* Az új elemek élettartama az OMRON tesztjén alapszik.



**(HU)** Az OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. kétéves garanciát nyújt a készülékre a vásárlás napjától. A garancia nem vonatkozik az elemre, a csomagolásra és/ vagy a készülék helytelen használatából adódó károokra (pl. leejtés, vagy helytelen fizikai használat). A garanciára jogot formáló felhasználó terméke csak akkor kerül cserére, ha a hibás készülék az eredeti számlával/vásárlási bizonylattal együtt kerül visszaszállításra.

**CE** A CE jelölés az EU EMC irányelvének való megfelelésre utal 2004/108/EC.

**EU**  
 **Az EK elemek elhelyezésére vonatkozó 2008/12/EC számú direktívája**  
Az elemeket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Az elemeket vigye el a helyi önkormányzat nyilvános begyűjtőhelyeire vagy oda, ahol hasonló elemeket árusítják.

  
**Elektromos és elektronikus berendezésekből származó hulladék elhelyezésére vonatkozó 2002/96/EC-számú EK direktíva**  
Ezt a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni, hanem el kell vinni az elektromos és elektronikai eszközöknek kijelölt gyűjtőhelyre. Erre vonatkozóan további információkat kaphat a helyi önkormányzattól, az önkormányzat hulladék-kezelési osztályától vagy a viszonteladótól, akinél a terméket vásárolta.



### **LT) Sudegintų kalorijų skaičiaus / laiko rodymas**

Rodomas bendras nuo vidurnakčio iki esamo laiko sudegintų kalorijų (medžiagų apykaita esant ramybės būsenos bei aktyvumo kalorijos) skaičius.

### **Aktyvumo kalorijų skaičiaus / sudegintų riebalų kiekio rodymas**

Rodomas nuo vidurnakčio iki esamo laiko fizinio aktyvumo, pvz., darbo biure, metu sudegintų kalorijų skaičius ir sudegintų riebalų kiekis.

### **Treniruotės žingsniai**

Rodomas per vieną savaitę nueitų žingsnių skaičius, esant 3 MET ar daugiau, bei savaitės treniruočių skaičius.

### **MET (metaboliniai ekvivalentai)**

Nurodo mankštos intensyvumą, palyginti su intensyvumu esant ramybės būsenoje. Sėdėdami vidutiniškai naudojame 1 MET, o eidami įprastu greičiu (4 km/h) – 3 MET.

### **Treniruotės žingsniai**

Greta įprastinio žingsnių skaičiaus rodomas bendras žingsnių skaičius ir dienų skaičius. Šį skaičiavimą galima bet kuriuo metu pradėti iš naujo. Jis naudingas skaičiuojant tam tikro atstumo ar laikotarpio žingsnius.

### **Apie elemento energijos tausojimo funkciją**

Dėl elemento energijos tausojimo funkcijos ekranas išsijungs, jeigu ilgiau nei 5 minutes nebus spaudžiami mygtukai. Tačiau prietaisas ir toliau skaičiuos Jūsų žingsnius.

Paspauskite ▲, ● arba ▼ mygtuką, kad ekranas vėl įsijungtų.



## Saugumo nurodymai

Naudojami tokie ženklai ir apibrėžimai:

 **Atsargiai:** netinkamai naudodami prietaisą, galite susižeisti arba sugadinti turta.

### Atsargiai!

- Bėgdami ristele nežiūrėkite į ekraną. Norėdami peržiūrėti duomenis ekrane, sustokite saugioje vietoje.
- Prieš pradėdami svorio metimo arba fizinių pratimų programą, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros specialistą.
- Prietaisą laikykite mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Jei treniruodamiesi pavargote ar pajutote skausmą, visada pailsėkite. Jei skausmas ar nemalonūs pojūtis nepraeina, nedelsdami nutraukite treniruotę ir pasitarkite su gydytoju.
- Jei mažas vaikas prarytų elementą, elemento dangtelį ar varžtą, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Nemojuokite prietaiso paėmę už dirželio. Mojuodami prietaisu galite susižaloti.
- Nedėkite prietaiso į šortų ar kelnių užpakalinę kišenę. Jei atsisėstumėte, o prietaisas būtų Jūsų kišenėje, galite jį sugadinti.
- Jeigu elemento skysčio patektų į akis, nedelsdami gerai praplaukite švariu vandeniu. Skubiai kreipkitės į gydytoją.
- Jeigu elemento skysčio patektų ant odos arba drabužių, nedelsdami gerai nuplaukite švariu vandeniu.
- Nedėkite elemento netinkama polių kryptimi.
- Visuomet naudokite nurodytas rūšies elementus.
- Išsekusį elementą skubiai pakeiskite nauju.
- Elementą išimkite iš prietaiso, jei neketinate prietaiso naudoti ilgesnį laiką (maždaug 3 mėnesius ar ilgiau).
- Elemento nemeskite į ugnį, nes ji gali sprogti.



**LT) Atvejai, kai prietaisas gali netiksliai skaičiuoti žingsnius**

**Netaisyklingas judėjimas**

- Kai prietaisas įdėtas į netaisyklingai judančią rankinę.
- Kai prietaisas kabo prie juosmens arba rankinės.

**Nepastovus vaikščiojimo greitis**

- Kai velkate kojas arba avite sandalus ir pan.
- Kai negalite eiti pastoviu greičiu ten, kur yra daug žmonių.

**Pernelyg stiprus vertikalus judėjimas arba vibracija**

- Atsistoiant ir (arba) atsisėdant.
- Užsiimant kitokiu sportu, ne vaikščiojimu.
- Lipant laiptais aukštyn arba žemyn, kylant ar leidžiantis nuo stačios įkalnės.
- Kai judančioje transporto priemonėje, pvz., dviraityje, automobilyje, traukinyje arba autobuse, pasireiškia vertikalioji arba horizontalioji vibracija.

**Kai vaikščiojate labai lėtai**

**Pastaba:**

Kad nebūtų skaičiuojami žingsniai, kurie neturi būti skaičiuojami, prietaisas nerodo žingsnių skaičiavimo pirmas 4 ėjimo sekundes. Jeigu einate ilgiau negu 4 sekundes, jis parodo pirmų 4 sekundžių žingsnių skaičių ir skaičiuoja toliau.




## LT Techniniai duomenys

Gaminio pavadinimas	„Calori Scan“
Tipas	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Maitinimas	3 V ličio baterija, tipas – CR2032
Elemento naudojimo trukmė	Maždaug 6 mėnesiai* (kai naudojama 12 valandų per dieną)
	<b>Pastaba:</b> pridėtas elementas yra skirtas prietaisui išbandyti. Šis elementas gali išsekti greičiau nei per 6 mėnesius.
Matavimo intervalas	Žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Nueitis atstumas nuo 0,0 iki 999,9 km Iš viso sudeginta kalorijų nuo 0 iki 59 999 kcal Bendr. savait. treniručių skaičius nuo 0,0 iki 999,9 trenir. Treniruotės žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Sudegintų riebalų kiekis nuo 0,0 iki 999,9 g Aktyvumo kalorijos nuo 0 iki 59 999 kcal Išvykos žingsniai nuo 0 iki 999 999 žingsnių Išvykos dienos nuo 1 iki 9 999 dienų Laikas nuo 0:00 iki 23:59
Atminties talpa	nuo 1 iki 7 dienų
Nuostatų intervalas	Data: 2010 m. sausio 1 d. – 2040 m. gruodžio 31 d. Laikas: 0:00–23:59 (24 valandų režimas) Gimimo data: 1900 m. sausio 1 d. – 2040 m. gruodžio 31 d. Lytis: vyras / moteris Svoris: nuo 30 iki 136 kg, kas 1 kg Ūgis: nuo 100 iki 199 cm, kas 1 cm Žingsnio ilgis: nuo 30 iki 120 cm, kas 1cm
Naudojimo temperatūra / drėgmė	nuo -10°C iki +40°C / nuo 30 iki 85 % sant. dr.
Išoriniai matmenys	Apytiksl. 78,0 (P) x 33,0 (A) x 10,0 (G) mm (mygtukų plotas: apytiksl. 11,0 mm)
Svoris	Apytiksl. 25 g (su baterija)
Turinis	Aktyvumo kontrolės prietaisas, dirželis, spaustukas, 3 V ličio elementas (CR2032 tipo) ir naudojimo instrukcija

Šie techniniai duomenys gali būti pakeisti nepranešus. Šis „OMRON“ gaminys pagamintas taikant griežtą „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.“, Japonija, kokybės sistemą.

\* Naujo elemento naudojimo trukmė yra nurodyta pagal „OMRON“ bandymus.

  
**LT** „OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.“ šiam gaminiui suteikia 2 metų garantiją nuo jo įsigijimo datos. Garantija negalioja baterijai, pakuotei, taip pat įvairiems gedimams, atsiradusiems naudotojui netinkamai naudojant gaminį (pvz., numetus ar dėl fizinio poveikio). Gražinami gaminiai bus keičiami tik pateikus originalią sąskaitą / kasos čekį.

**CE** CE ženklas reiškia, kad gaminy atitinka EMS ES direktyvos reikalavimus 2004/108/EC



**Elementų šalinimas (EB direktyva 2008/12/EB)**

Elementai nėra įprastos buitinės atliekos. Privalote nunešti elementus į viešąsias surinkimo vietas savo mieste arba grąžinti į jų pardavimo vietą.



**Elektros ir elektroninės įrangos šalinimas (EB direktyva 2002/96/EB)**

Šio gaminio negalima išmesti kaip įprastų buitinių atliekų, jį privaloma nunešti į vietą, kur elektros ir elektroninė įranga surenkama perdirbti. Daugiau informacijos galite gauti savivaldybėje, savivaldybės atliekų šalinimo tarnybose bei mažmeninės prekybos įmonėje, kurioje įsigijote šį gaminį.





### **Kopējā patērēto kaloriju daudzuma/laika ekrāns**

Tajā redzams kopējais kaloriju daudzums (miera stāvokļa metabolisms + aktivitātes laikā patērētās kalorijas), kas patērētas no pusnakts līdz dotajam brīdim.

### **Aktivitātes laikā patērēto kaloriju/sadedzināto tauku ekrāns**

Tajā redzams patērēto kaloriju un sadedzināto tauku daudzums fizisko aktivitāšu laikā, piemēram, darbs birojā, no pusnakts līdz dotajam brīdim.

### **Treniņu laikā noietie soļi**

Rāda vienā nedēļā noieto soļu skaitu, ja ir 3 vai vairāki MET, un iknedēļas kopējo fizisko aktivitāšu (Ex) daudzumu.

### **MET (metaboliskie ekvivalenti)**

Norāda treniņa intensitāti kā attiecību pret miera stāvoklī izmantoto intensitāti. Kopumā, sēžot miera stāvoklī, mēs patērējam 1 MET, ejot normālā tempā (4 km/h), mēs pastērējam 3 MET.

### **Pārvietošanās soļi**

Papildu normālam soļu skaitam, šeit tiek rādīts kopējais soļu skaits un dienu skaits. Šo parametru var atiestatīt jebkurā laikā, un tas noder noteikta attāluma vai perioda laikā sperto soļu skaitīšanai.

### **Baterijas enerģijas taupīšanas režīms**

Lai taupītu baterijas enerģiju, ierīces ekrāns izslēgsies, ja ilgāk nekā 5 minūtes netiks nospiesta neviena poga. Tomēr ierīce turpinās skaitīt soļus.

Lai ieslēgtu ekrānu, nospiediet pogu ▲, ● vai ▼.



### Piezīmes par drošību

Turpmāk minētie apzīmējumi un definīcijas.

 **Brīdinājums:** nepareizi lietojot, iespējams gūt traumu vai sabojāt ierīci.

### **Brīdinājums:**

- skrienot neskatieties ekrānā. Vienmēr apstājaties vietā, kur var droši ieskatīties ekrānā, un tikai tad to dariet.
- Pirms uzsākat svara samazināšanas vai treniņa programmu, konsultējieties ar ārstu vai veselības speciālistu.
- Uzglabājiet ierīci bērniem nepieejamā vietā.
- Ja treniņa laikā jūtat nogurumu vai sāpes – atpūties. Ja sāpju vai diskomforta sajūta neizzūd, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar ārstu.
- Ja mazs bērns norij bateriju, baterijas nodalījuma vāku vai skrūvi, nekavējoties sazinieties ar ārstu.
- Nešūpojiet ierīci aiz siksnīgas. Šūpojot ierīci aiz siksnīgas, iespējams gūt traumu.
- Nelieciet ierīci bikšu vai šortu aizmugures kabatā. Ja apsēdīsities un ierīce atradīsies aizmugures kabatā, to var sabojāt.
- Ja baterijas šķidrums iekļūst acīs, nekavējoties izskalojiet tās ar lielu daudzumu tīra ūdens. Nekavējoties sazinieties ar ārstu.
- Ja baterijas šķidrums nokļūst uz ādas vai drēbēm, nekavējoties skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens.
- Ievietojot bateriju, ievērojiet polaritāti.
- Vienmēr izmantojiet norādīto bateriju tipu.
- Tukša baterija nekavējoties jānomaina pret jaunu bateriju.
- Ja ilgāku laiku (apmēram 3 mēnešus vai ilgāk) neizmantošiet ierīci, izņemiet bateriju.
- Nemetiet bateriju ugunī, jo tā var uzsprāgt.

## **Gadījumi, kad ierīce, iespējams, nespēs precīzi noteikt soļu skaitu**

### **Neregulāra kustība**

- Ja ierīce atrodas somā, kas kustās neregulāri.
- Ja ierīce karājas pie jūsu vidukļa vai somas.

### **Nevienmērīgs iešanas temps**

- Ja gaita ir šūkājoša vai jūs valkājat sandales u.tml.
- Ja cilvēku drūzmā nespējat iet vienmērīgā tempā.

### **Pārmērīga vertikālā kustība vai vibrācijas**

- Apsēžoties un/vai pieceļoties kājās.
- Nodarbojoties ar sporta veidiem, kas nav soļošana.
- Kāpjot augšup vai lejup pa kāpnēm vai stāvu nogāzi.
- Ja pārvietojoties ar transportlīdzekli, piemēram, velosipēdu, automašīnu, vilcienu vai autobusu, rodas vertikāla vai horizontāla vibrācija.

### **Ejot ļoti lēni**

#### **Piezīme:**

Iai izvairītos no soļu skaitīšanas laikā, kad nenotiek pastaiga, ierīce neuzrāda pirmajās 4 sekundēs nostaigātos soļus. Ja turpināt iešanu ilgāk nekā 4 sekundes, ierīce parāda pirmajās 4 sekundēs noieto soļu skaitu un tad turpina skaitīšanu.



## Tehniskie dati

Izstrādājuma nosaukums

„Calori Scan”

Tips

HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW

Barošana

3 V litiņa CR2032 tipa baterija

Baterijas darbības ilgums

Apmēram 6 mēneši\* (izmantojot 12 stundas dienā)

**Piezīme:** šī baterija paredzēta izmēģinājuma lietošanai. Šī baterija var izlādēties 6 mēnešu laikā.

Mērījumu diapazons

Soļu skaits	no 0 līdz 999 999 soļiem
Noietais attālums	no 0,0 līdz 999,9 km
Kopējais patērēto kaloriju daudzums	no 0 līdz 59 999 kcal
Kopējais Ex vienību daudzums nedēļā	no 0,0 līdz 999,9 Ex vienībām
Treniņā noieto soļu skaits	no 0 līdz 999 999 soļiem
Sadedzināto tauku daudzums	no 0,0 līdz 999,9 g
Aktivitātes laikā patērētās kalorijas	no 0 līdz 59 999 kcal
Pārvietošanās soļi	no 0 līdz 999 999 soļiem
Pārvietošanās dienu skaits	no 1 līdz 9 999 dienām
Laiks	no 00:00 līdz 23:59

Atmiņa

no 1 līdz 7 dienām

Iestatījumu diapazons

Datums: no 2010. gada 1. janvāra līdz 2040. gada 31. decembrim

Laiks: no 0:00 līdz 23:59 (24 stundu ekrāns)

Dzimšanas datums: no 1900. gada 1. janvāra līdz 2040. gada 31. decembrim

Dzimums: Vīriešu/Sieviešu

Svars: no 30 līdz 136 kg, viena kg vērtībā

Augums: no 100 līdz 199 cm viena centimetra vērtībā

Soļa garums: no 30 līdz 120 cm viena centimetra vērtībā

Darbības temperatūra/

mitrums

no -10 °C līdz +40 °C/no 30% līdz 85% relatīvā mitruma

Ārējie izmēri

Apmēram 78,0 (plat.) x 33,0 (augst.) x 10,0 (augst.) mm

(Pogu zona: apmēram 11,0 mm)

Svars

Apmēram 25 g (ar bateriju)


Komplektā iekļauts

Aktivitātes mērītājs, siksnīņa, stiprinājums, 3 V litiņa CR2032 tipa baterija un lietošanas instrukcija

Šīs specifikācijas var tikt mainītas bez iepriekšēja brīdinājuma. Šis „OMRON” izstrādājums ir ražots atbilstoši stingrai „OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.” (Japāna) kvalitātes nodrošināšanas sistēmai.

\* Jaunas baterijas darbības ilgums aprēķināts atbilstīgi „OMRON” pārbaudēm.



 „OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.” šim izstrādājumam nodrošina divu gadu garantiju kopš iegādes datuma. Garantija neattiecas uz bateriju, iepakojumu un/vai jebkādiem lietotāja nepareizas lietošanas izraisītiem bojājumiem (piemēram, nometšanu vai nepareizu lietošanu). Izstrādājumi, kas iesniegti reklamācijai, tiks nomainīti tikai tad, ja tiks uzrādīts rēķina/čeka oriģināls.

 **CE marķējums attiecas uz atbilstību ES EMS direktīvai 2004/108/EC**



**Bateriju utilizācija – EK direktīva 2008/12/EK**

Baterijas nav parastie sadzīves atkritumi. Vecās baterijas jānodod publiskos atkritumu savākšanas punktus savā pašvaldībā vai visur tur, kur tiek pārdotas attiecīgā tipa baterijas.



**Elektrisko un elektronisko ierīču utilizācija – EK direktīva 2002/96/EK**

Šo izstrādājumu nedrīkst izmest sadzīves atkritumos; tas ir jānodod savākšanas punktā elektrisko un elektronisko ierīču otrreizējai pārstrādei. Papildinformācija saņemama savā pašvaldībā, pašvaldības komunālajā dienestā vai veikalā, kur iegādājāties izstrādājumu.



### **Totalt antall forbrente kalorier/tid**

Viser totalt antall kalorier (hvilemetabolisme + aktivitetskalorier) som er forbrent mellom midnatt og nå.

### **Aktivitetskalorier/forbrent fett**

Viser antall kalorier som er forbrent under fysisk aktivitet, for eksempel kontorarbeid, mellom midnatt og nå, og mengden forbrent fett.

### **Treningsskritt**

Viser antall skritt som er gått med 3 MET (metabolske ekvivalenter) eller mer i en uke, og den ukentlige totale treningsmengden.

### **MET (metabolske ekvivalenter)**

Angir treningsintensiteten i forhold til intensiteten som brukes ved hvile. Når vi hviler i sittende stilling, bruker vi i gjennomsnitt 1 MET, når vi går med normal hastighet (4 km/t), bruker vi 3 MET.

### **Turskritt**

I tillegg til antall normale skritt viser dette totalt antall skritt og antall dager. Dette kan nullstilles når som helst og er nyttig når du skal telle antall skritt over en bestemt avstand eller i en bestemt periode.

### **Om batteriparingsfunksjonen**

For å spare batteriet slås lyset i displayet av hvis du ikke trykker på noen av knappene i 5 minutter eller mer. Produktet vil imidlertid fremdeles telle antall skritt. Trykk på ▲, ● eller ▼ for å slå på lyset i displayet igjen.







## **NO Om sikkerhet**

Symboler og definisjoner:

 **OBS!** Feil bruk kan føre til personskade eller skade på eiendom.

### **OBS!**

- Ikke se på displayet mens du jogger. Stopp alltid på et sted der det er trygt å stoppe før du sjekker displayet.
  - Kontakt lege eller annet helsepersonell før du starter et vektreduksjons- eller treningsprogram.
  - Oppbevar produktet utilgjengelig for små barn.
  - Ta alltid en pause hvis du føler deg sliten eller får smerter mens du trener. Hvis smertene eller ubehaget vedvarer, må du avbryte treningen med det samme og oppsøke lege.
  - Oppsøk lege umiddelbart hvis et lite barn svelger batteriet, batteridekselet eller skruen.
  - Ikke sleng produktet rundt mens du holder i snoren. Dette kan skade noen.
  - Ikke legg produktet i baklommen på en shorts eller bukse. Det kan bli skadet hvis du setter deg og det fremdeles ligger i lommen.
  - Hvis du får batterivæske i øynene, må du skylle dem med en gang med rikelige mengder rent vann. Oppsøk lege umiddelbart.
  - Hvis du får batterivæske på huden eller klærne, må du skylle med rikelige mengder rent vann med det samme.
  - Batteriene må settes inn på riktig måte (riktig polaritet).
  - Bruk alltid den angitte batteritypen.
  - Et brukt/flatt batteri må byttes ut med det samme.
  - Ta batteriet ut av produktet når det er lenge til du skal bruke det igjen (cirka 3 måneder eller mer).
  - Ikke kast batteriet inn i åpne flammer, det kan eksplodere.
- 
- 

**(NO) Situasjoner der det ikke alltid er mulig å telle skrittene nøyaktig:**

**Uregelmessige bevegelser**

- Hvis produktet er plassert i en veske som beveger seg uregelmessig.
- Hvis produktet henger fra midjen eller en veske.

**Ujevnt tempo**

- Hvis du subber med føttene, bruker sandaler osv.
- På folksomme steder der du ikke kan gå i jevnt tempo.

**Kraftig vertikal bevegelse eller vibrasjon.**

- Når du reiser deg opp og/eller setter deg.
- Når du driver med annen fysisk aktivitet enn gåing.
- Når du går opp eller ned trapper eller en bratt bakke.
- Når det er en vertikal eller horisontal vibrasjon i et fremkomstmiddel i bevegelse, for eksempel sykkel, bil, tog eller buss.

**Når du går svært sakte**

**Merk:**

For å unngå at skritt som ikke inngår i gåturen telles, vises ikke antall skritt du går i de 4 første sekundene. Hvis du fortsetter å gå i mer enn 4 sekunder, vises antall skritt i de første 4 sekundene samtidig med at resten av skrittene telles.





**NO Tekniske data**

Produktnavn	Calori Scan	
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Strømforsyning	3 V litiumbatteri av typen CR2032	
Batteriets levetid	Cirka 6 måneder* (når produktet brukes i 12 timer om dagen)	
	<b>Merk:</b> Det medfølgende batteriet er et testbatteri. Dette batteriet kan vare kortere enn 6 måneder.	
Måleområde	Skritt	0–999.999 skritt
	Avstand	0,0–999,9 km
	Totalt antall forbrente kalorier	0–59.999 kcal
	Ukens totale treningsmengde	0,0–999,9 trening
	Treningsskritt	0–999.999 skritt
	Forbrent fett	0,0–999,9 g
	Aktivitetskalorier	0–59.999 kcal
	Turskritt	0–999.999 skritt
	Turdager	1–9999 dager
	Klokke	0:00–23:59
Minnekapasitet	1–7 dager	
Innstillingsområde	Dato: 1. januar 2010 til 31. desember 2040	
	Klokke: 0:00–23:59 (24-timersformat)	
	Fødselsdato: 1. januar 1900 til 31. desember 2040	
	Kjønn: Mann/kvinne	
	Vekt: 30–136 kg i trinn på 1 kg	
	Høyde: 100–199 cm i trinn på 1 cm	
	Skrittlengde: 30–120 cm i trinn på 1 cm	
Temperatur/ fuktighet ved bruk	-10→+40 °C/30–85 % RH	
Utvendige mål	Cirka 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (H) mm (Knappefelt: cirka 11,0 mm)	
Vekt	Cirka 25 g (inkludert batteri)	
Innhold	Aktivitetsmåler, snor, klemme, 3 V litiumbatteri av typen CR2032 og bruksanvisning	

Disse spesifikasjonene kan endres uten varsel. Dette OMRON-produktet er produsert i henhold til det strenge kvalitetssystemet til OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Levetiden til et nytt batteri er basert på testing utført av OMRON.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garanterer for dette produktet i 2 år etter innkjøpsdatoen. Garantien omfatter ikke batteri, emballasje og/eller skader (uansett art) som følge av feil bruk (for eksempel å miste enheten i bakken eller fysisk misbruk) som er forårsaket av brukeren. Reklamerte produkter vil bare bli erstattet hvis original faktura/kvittering kan fremvises.

 CE-merket angir samsvar med EU-direktivet om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) 2004/108/EC



**Direktiv 2008/12/EF om kassering av batterier**

Batterier er ikke en del av det vanlige husholdningsavfallet. Batterier må innleveres til et kommunalt innsamlingssted eller til steder som selger den aktuelle batteritypen.



**Direktiv 2002/96/EF om kassering av elektrisk og elektronisk utstyr**

Dette produktet må ikke håndteres som vanlig husholdningsavfall, det må innleveres til et gjenvinningssted for elektrisk og elektronisk utstyr. Kontakt kommunen, de kommunale avfallstjenestene eller forhandleren der du kjøpte produktet for å få mer informasjon.

**PT Total de calorias gastas/Apresentação de tempo**

Apresenta o número total de calorias (metabolismo em repouso + metabolismo em actividade) gastas entre a meia-noite e a hora actual.

**Apresentação de calorias gastas/gordura queimada em actividade**

Apresenta o número de calorias gastas durante actividades físicas, como o trabalho no escritório, entre a meia-noite e a hora actual, bem como a quantidade de gordura queimada.

**Passos durante o exercício**

Apresenta o número de passos dados em 3 MET ou mais durante uma semana e o Ex (exercício) total semanal.

**MET (Equivalentes metabólicos)**

Indicam a intensidade do exercício como razão da intensidade durante o repouso. Em média, durante o repouso, utilizamos 1 MET; ao caminhar a um ritmo normal (4 km/h), utilizamos 3 MET.

**Passos do percurso**

Além da contagem de passos normal, apresenta o número total de passos e o número de dias. Esta função pode ser redefinida em qualquer momento e é útil para contar o número de passos utilizados ao longo de uma determinada distância ou durante um determinado período.

**Acerca da função de poupança de energia da pilha**

Para poupar energia da pilha, o visor da unidade desliga-se se não forem premidos quaisquer botões durante 5 minutos. Porém, a unidade continua a contar os seus passos.

Prima os botões ▲, ● ou ▼ para voltar a ligar o visor.



## **PT** Notas sobre segurança

Símbolos e definições:

**⚠ Cuidado:** A utilização inadequada pode conduzir a ferimentos ou danos materiais.

### **⚠ Cuidado:**

- Não olhe para o visor enquanto pratica jogging. Pare sempre em locais onde seja seguro fazê-lo antes de consultar o visor.
- Contacte o seu médico ou fornecedor de cuidados de saúde antes de iniciar um programa de perda de peso ou exercício.
- Mantenha a unidade fora do alcance das crianças.
- Descanse sempre um pouco, caso se sinta fatigado ou sinta dores durante o exercício. Caso a dor ou o desconforto persistam, pare imediatamente o exercício e consulte um médico.
- Se uma criança ingerir a pilha, a tampa do compartimento da pilha ou o parafuso, consulte imediatamente um médico.
- Não balance a unidade pela correia. Balancear a unidade enquanto segura a correia poderá provocar ferimentos.
- Não coloque a unidade no bolso traseiro das calças ou calções. Poderá sofrer danos se se sentar enquanto a unidade estiver no seu bolso.
- Se o líquido da pilha entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com água limpa em abundância. Consulte imediatamente um médico.
- Se o líquido da pilha entrar em contacto com a pele ou vestuário, lave imediatamente com água limpa em abundância.
- Não insira a pilha com os pólos invertidos.
- Utilize sempre uma pilha do tipo indicado.
- Substitua imediatamente uma pilha gasta por outra nova.
- Remova a pilha da unidade quando não pretender utilizá-la por um longo período de tempo (aproximadamente 3 meses ou mais).
- Não atire a pilha para o fogo, pois poderá explodir.



**PT Casos em que a unidade poderá não contar os passos com precisão**



**Movimento irregular**

- Quando a unidade se encontra numa mala que se move de forma irregular.
- Quando a unidade está pendurada na sua cintura ou numa mala.

**Ritmo de caminhada irregular**

- Quando arrasta os pés ou utiliza sandálias, etc.
- Quando não consegue caminhar a um ritmo constante numa área movimentada.

**Movimento vertical excessivo ou vibração**

- Quando se levanta e/ou senta.
  - Quando pratica um desporto que não a caminhada.
  - Quando sobe ou desce escadas ou numa inclinação íngreme.
  - Onde haja vibração vertical ou horizontal num veículo em movimento tal como uma bicicleta, um carro, um comboio ou um autocarro.
- 
- 

**Quando caminha muito lentamente**

**Nota:**

De modo a evitar a contagem de passos que não façam parte de uma caminhada, a unidade não apresenta a contagem de passos durante os primeiros 4 segundos de caminhada. Se caminhar durante mais de 4 segundos, apresenta a contagem de passos relativa aos primeiros 4 segundos e continua a contar.



## **PT** Dados técnicos

Nome do produto	Calori Scan																				
Tipo	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW																				
Alimentação	Pilha de lítio de 3 V de tipo CR2032																				
Duração da pilha	Aprox. 6 meses* (quando utilizada durante 12 horas por dia)																				
	<b>Nota:</b> A pilha fornecida destina-se a testar o aparelho. Esta pilha pode descarregar num espaço de 6 meses.																				
Alcance de medição	<table> <tr> <td>Passos</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Distância percorrida</td> <td>0,0 a 999,9 km</td> </tr> <tr> <td>Total de calorias gastas</td> <td>0 a 59.999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Quantidade de Ex (exercício) da semana</td> <td>0,0 a 999,9 Ex</td> </tr> <tr> <td>Passos de Ex (exercício)</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Gordura queimada</td> <td>0,0 a 999,9 g</td> </tr> <tr> <td>Calorias gastas em actividade</td> <td>0 a 59.999 kcal</td> </tr> <tr> <td>Passos do percurso</td> <td>0 a 999.999 passos</td> </tr> <tr> <td>Dias do percurso</td> <td>1 a 9.999 dias</td> </tr> <tr> <td>Horas</td> <td>0:00 a 23:59</td> </tr> </table>	Passos	0 a 999.999 passos	Distância percorrida	0,0 a 999,9 km	Total de calorias gastas	0 a 59.999 kcal	Quantidade de Ex (exercício) da semana	0,0 a 999,9 Ex	Passos de Ex (exercício)	0 a 999.999 passos	Gordura queimada	0,0 a 999,9 g	Calorias gastas em actividade	0 a 59.999 kcal	Passos do percurso	0 a 999.999 passos	Dias do percurso	1 a 9.999 dias	Horas	0:00 a 23:59
Passos	0 a 999.999 passos																				
Distância percorrida	0,0 a 999,9 km																				
Total de calorias gastas	0 a 59.999 kcal																				
Quantidade de Ex (exercício) da semana	0,0 a 999,9 Ex																				
Passos de Ex (exercício)	0 a 999.999 passos																				
Gordura queimada	0,0 a 999,9 g																				
Calorias gastas em actividade	0 a 59.999 kcal																				
Passos do percurso	0 a 999.999 passos																				
Dias do percurso	1 a 9.999 dias																				
Horas	0:00 a 23:59																				
Capacidade de memória	1 a 7 dias																				
Intervalo de definição	<p>Data: 1 de Janeiro de 2010 a 31 de Dezembro de 2040</p> <p>Tempo: 0:00 a 23:59 (relógio de 24 horas)</p> <p>Data de nascimento: 1 de Janeiro de 1900 a 31 de Dezembro de 2040</p> <p>Sexo: masculino/feminino</p> <p>Peso: 30 a 136 kg em intervalos de 1 kg</p> <p>Altura: 100 a 199 cm em intervalos de 1 cm</p> <p>Amplitude da passada: 30 a 120 cm em intervalos de 1 cm</p> <p>Temperatura: -10°C a +40°C;</p> <p>Humidade relativa: 30 a 85%</p>																				
Condições de funcionamento																					
Dimensões externas	Aprox. 78,0 (L) x 33,0 (A) x 10,0 (P) mm (Área dos botões: aprox. 11,0 mm)																				
Peso	Aprox. 25 g (incluindo a pilha)																				
Conteúdo	Monitor de actividade física, Correia, Gancho, Pilha de lítio de 3 V do tipo CR2032 e Manual de instruções																				

Estas especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Este produto OMRON é fabricado de acordo com o rigoroso sistema de qualidade da OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japão.

\* Duração da pilha nova baseada em testes da OMRON.



**(PT)** A OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. atribui a este produto uma garantia de 2 anos a partir da data de aquisição. A garantia não abrange a pilha, a embalagem e/ou danos de qualquer tipo resultantes de manuseamento incorrecto (como deixar cair o aparelho ou não o utilizar correctamente) por parte do utilizador. Em caso de reclamação abrigada da garantia, os produtos só serão substituídos se devolvidos juntamente com a factura/talão original.

**CE** A marca CE refere-se à conformidade com a Directiva da UE relativa a EMC 2004/108/EC



**Eliminação da pilha de acordo com a directiva CE 2008/12/EC**

As pilhas não fazem parte do lixo doméstico normal. Deve colocar as pilhas num ecoponto municipal ou em qualquer ponto de venda de pilhas do mesmo tipo.



**Eliminação de dispositivos eléctricos e electrónicos de acordo com a directiva CE 2002/96/EC**

Este produto não deve ser tratado como lixo doméstico normal, mas sim colocado num ecoponto para reciclagem de dispositivos eléctricos e electrónicos. Para obter mais informações, consulte a administração local, os serviços de eliminação de resíduos municipais ou o vendedor onde adquiriu o produto.



### **Total kaloriförbränning/Tid**

Här visas det totala antal kalorier (viloförbränning + aktivitetskalorier) som förbränts mellan midnatt och nuvarande klockslag.

### **Aktiviteskalorier/fettförbränning**

Här visas det antal kalorier som förbränts under fysisk aktivitet, t.ex. kontorsarbete, mellan midnatt och innevarande klockslag, samt mängden fett som förbränts.

### **Motionssteg**

Här visas det antal steg motsvarande minst 3 MET som tagits på en vecka och veckans totala motionsmängd.

### **MET ("metabolic equivalents", förbränningsmotsvarigheter)**

Indikerar träningens intensitet i förhållande till intensiteten när vi vilar. I genomsnitt använder vi vid vila 1 MET, och när vi går i normal takt (4 km/h) använder vi 3 MET.

### **Tursteg**

Utöver den normala stegräkningen visas här det totala antalet steg och antalet dagar. Mätaren kan när som helst nollställas och är användbar när du vill räkna antalet steg för en viss sträcka eller tidsperiod.

### **Om energisparfunktionen för batteriet**

För att spara på batteriet stängs enhetens skärm av om det går mer än fem minuter utan du trycker på några knappar. Däremot fortsätter enheten att hålla räkningen på dina steg.

Du slår på skärmen igen genom att trycka på någon av knapparna ▲, ● eller ▼.





**SV Om säkerhet**

Följande symboler och definitioner används:

**⚠ Varning:** Felaktig användning kan leda till sak- eller personskada.

**⚠ Varning:**

- Titta inte på skärmen medan du joggar. Stanna alltid på en säker plats innan du kontrollerar skärmen.
- Kontakta din läkare eller vårdcentral innan du inleder ett viktminsknings- eller motionsprogram.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Vila alltid om du blir trött eller får ont medan du tränar. Om smärtan eller obehaget fortsätter bör du omgående sluta träna och rådfråga en läkare.
- Om ett litet barn sväljer batteri, batterilucka eller skruv måste barnet omedelbart komma under läkarvård.
- Sväng inte enheten i snodden. Om du svänger enheten medan du håller i snodden kan du skada någon.
- Lägg inte enheten i bakfickan på dina shorts eller byxor. Den kan skadas om du råkar sätta dig medan den är kvar i fickan.
- Om du råkar få batterivätska i ögonen ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.
- Om du råkar få batterivätska på huden eller på kläderna ska du omedelbart skölja med rikliga mängder rent vatten.
- Sätt in batterierna med polerna i rätt riktning.
- Använd alltid den angivna batteritypen.
- Byt omedelbart ut ett tomt batteri mot ett nytt.
- Ta ut batteriet från enheten om du inte ska använda den under en längre tid (cirka 3 månader eller mer).
- Kasta inte batteriet i öppen eld eftersom det kan explodera.



## Förhållanden då enheten kanske inte kan räkna stegen korrekt

### Oregelbundna rörelser

- När enheten har placerats i en väska som rör sig oregelbundet.
- När enheten hänger från midjan eller från en väska.

### Om du går i ojämn takt

- När du hasar med fötterna eller går i sandaler osv.
- När du inte kan gå i jämn takt där det är mycket folk.

### Kraftig vertikal rörelse eller vibration

- När du reser dig och/eller sätter dig.
- När du utövar andra sporter än att gå.
- När du går uppför eller nerför trappor eller i en brant sluttning.
- När det finns en vertikal eller horisontell vibration i ett rörligt fordon, t.ex. på en cykel, i en bil, på tåg eller i en buss.

### När du går mycket långsamt.

### Obs!

För att undvika att räkna steg som inte ingår i en gångsträcka börjar enheten räkna steg först efter 4 sekunders gång. Om du fortsätter gå efter de 4 första sekunderna visar enheten antalet steg som tagits under dessa 4 sekunder, och fortsätter sedan räkna.




**SV Tekniska data**

Produktnamn	Calori Scan	
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Strömförsörjning	3 V litiumbatteri typ CR2032	
Batterilivslängd	Ca 6 månader* (om enheten används under 12 timmar per dag).	
	<b>Obs!</b> Det medföljande batteriet är avsett för provanvändning. Detta batteri kan ta slut inom 6 månader.	
Mätintervall	Steg	0 till 999 999 steg
	Avverkad gångsträcka	0,0 till 999,9 km
	Total kaloriförbränning	0 till 59 999 kcal
	Veckans totala motionsmängd	0,0 till 999,9 Ex
	Motionssteg	0 till 999 999 steg
	Fettförbränning	0,0 till 999,9 g
	Aktivitetskalorier	0 till 59 999 kcal
	Tursteg	0 till 999 999 steg
	Turddagar	1 till 9 999 dagar
	Tid	0:00 till 23:59
Minneskapacitet	1 till 7 dagar	
Inställningsintervall	Datum: 1 januari, 2010 till 31 december, 2040	
	Tid: 0:00 till 23:59 (24-timmarsvisning)	
	Födelsedatum: 1 januari, 1900 till 31 december, 2040	
	Kön: man/kvinna	
	Vikt: 30 till 136 kg i steg om 1 kg	
	Längd: 100 till 199 cm i steg om 1 cm	
	Steglängd: 30 till 120 cm i steg om 1 cm	
Drifttemperatur/ -fuktighet	-10 °C till +40 °C/30 till 85 % relativ luftfuktighet	
Utvändiga mått	cirka 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (D) mm (knappområde: cirka 11,0 mm)	
Vikt	Cirka 25 g (inklusive batteri)	
Innehåll	Aktivitetsmonitor, snodd, klämma, 3 V litiumbatteri typ CR2032 och bruksanvisning	

Dessa specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. Den här OMRON-produkten tillverkas i enlighet med det stränga kvalitetssystem som tillämpas av OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Livslängd hos nytt batteri baseras på testning av OMRON.

 OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. har utfärdat en garanti för denna produkt som gäller i 2 år efter inköpsdatumet. Garantin täcker inte batteri, förpackning och/eller skador av något slag som beror på felaktig användning (t.ex. om du tappar enheten eller är oaktam) som orsakas av användaren. Reklamerade produkter ersätts endast när de returneras tillsammans med fakturan/kassakvittot i original.

 CE-märkningen visar att produkten uppfyller EU:s EMC-direktiv 2004/108/EC



**Kassering av batterier (EU:s direktiv 2008/12/EG)**

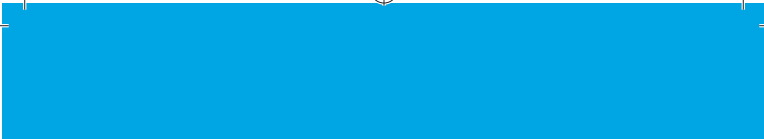
Batterier räknas inte som vanligt hushållsavfall. Du måste lämna dem till din kommuns samlingsplats eller lämna tillbaka dem till försäljningsstället för den aktuella batteritypen.



**Kassering av elektriska och elektroniska apparater (EU:s direktiv 2002/96/EG)**

Den här produkten ska inte behandlas som vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Du kan få mer information från din kommun, kommunens tjänst för avfallshantering eller den återförsäljare som sålde produkten till dig.

- (EN) Further languages see [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (IT) Per altre lingue, consultare [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (DE) Weitere Sprachen siehe [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (FR) Visitez le site [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) pour accéder à d'autres langues
- (NL) Voor overige talen zie [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (ES) Para acceder a la información en otros idiomas, consulte [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (RU) Информацию на других языках см. на веб-сайте [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (AR) للاطلاع على مزيد من اللغات، انظر الموقع الإلكتروني [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (BG) За други езици вижте [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (CZ) Další jazyky naleznete na stránkách [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (DA) Se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) for andre sprog
- (EL) Για περισσότερες γλώσσες ανατρέξτε στη διεύθυνση [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (ET) Teistes keeltes vaata [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (FI) Muut kielet: katso [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (HR) Za ostale jezike pogledajte [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (HU) További nyelvekért lásd a [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) weboldalt
- (LT) Instrukcijas kitomis kalbomis žr. adresu [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (LV) Informāciju citās valodās skatiet: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (NO) Andre språk, se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (PL) Inne wersje językowe można znaleźć na stronie [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (PT) Para outros idiomas, vá a [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (RO) Mai multe limbi vedeți la [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (SL) Zadržite jezike si oglejte spletno stran [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (SK) Ďalšie jazyky nájdete na [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (SV) Fler språk: se [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)
- (TR) Diğer diller için: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)





OMRON





#### Manufacturer



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,  
617-0002 JAPAN

#### EU-representative



OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

#### Production facility

OMRON (DALIAN) CO., LTD.  
Economic & Technical Development Zone Dalian  
116600, CHINA

#### Subsidiary

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

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY  
[www.omron-medizintechnik.de](http://www.omron-medizintechnik.de)

OMRON Santé France SAS  
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE  
[www.omron-sante.fr](http://www.omron-sante.fr)  
Made in China

