



Walking style IV

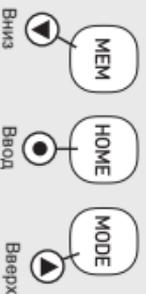
Руководство по эксплуатации шагомера

RU

All for Healthcare

НАСТРОЙКИ

(См. стр. 8)



ФУНТ ↔ КГ

ФУТ/ДЮЙМ ↔ СМ

МИЛЛЫ ↔ КМ



ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ ЗА ТЕКУЩИЙ ДЕНЬ

(См. стр. 13)

MEM HOME MODE

Выберите



Шаги

HIDE



Расстояние

HIDE



Калории

HIDE



Активные
шаги

ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ РЕЖИМА «АКТИВНОСТИ»

(См. стр. 12 и 14)

MEM HOME MODE

Старт



Нажмите на 2 сек.

MEM HOME MODE

Выберите



MEM HOME MODE

Стоп

Нажмите на 2 сек.



ПАМЯТЬ

(См. стр. 15)

MEM HOME MODE

Выберите



MEM HOME MODE

Нажмите



MEM HOME MODE

9542 steps



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Примечания по безопасности	5
Знакомство с прибором	6
Активация и начальная настройка	8
Крепление шагомера	10
Использование шагомера	11
Функция памяти.....	15
Удаление всех настроек.....	16
Срок службы элемента питания и его замена.....	17
Техническое обслуживание и хранение.....	18
Устранение неисправностей	19
Технические характеристики	20

RU

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый покупатель!

Благодарим за приобретение нашего шагомера OMRON. Новый шагомер OMRON Walking style IV позволяет точно измерить уровень физической активности, дает возможность корректировать диету и мотивирует на достижение запланированной на день нормы ходьбы. Для подсчета шагов можно положить шагомер в карман, сумку или повесить его на шею. Используйте его каждый день, чтобы контролировать свою физическую активность.

■ **Функции шагомера OMRON Walking style IV**

Аэробные шаги (интенсивная ходьба)

Аэробные шаги – это физическая активность, которая помогает нам сохранять здоровье.

Аэробные шаги подсчитываются отдельно при ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту на протяжении более 10 минут подряд. Если после непрерывной интенсивной ходьбы в течение более 10 минут отдохнуть менее минуты, это будет считаться частью «непрерывной ходьбы».

Затраченные калории

Шагомер измеряет интенсивность ходьбы и вычисляет количество затраченных калорий.

Режим «Активности»

Позволяет хранить значения измерений* за определенный период или сеанс ходьбы. Эти значения измерений отличны от значений, сохраняемых в течение каждого дня.

* количество шагов/расстояние/сожженные калории/аэробные шаги

символ при прохождении 10 000 шагов

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

RU

ПРИМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Используются следующие значки и определения:

 **Внимание!** Неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.

 **Внимание!**

- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или иным медицинским работником.
- Храните шагомер в местах, недоступных для детей младшего возраста.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Если ребенок проглотил какую-либо мелкую деталь, 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 установке элемента питания необходимо соблюдать полярность.
- Используйте элементы питания только указанного типа.
- Немедленно замените использованный элемент питания на новый.
- Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
- Не погружайте прибор или какие-либо его части в воду. Прибор не является водонепроницаемым.

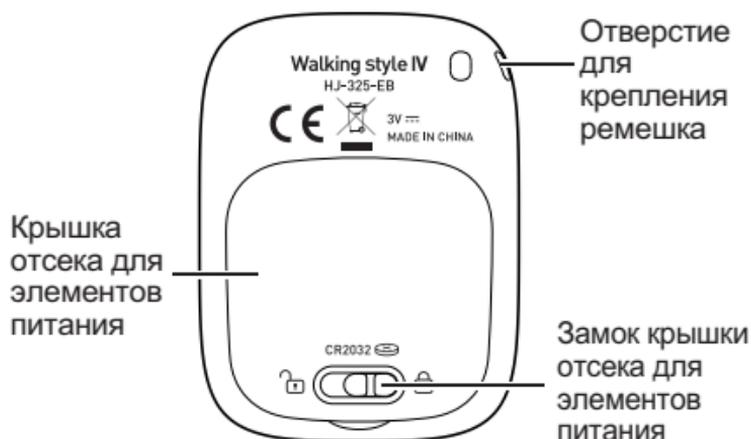
RU

ЗНАКОМСТВО С ПРИБОРОМ

■ Передняя часть шагомера



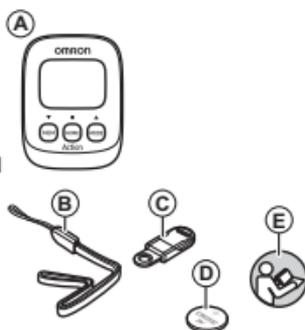
■ Задняя часть шагомера



RU

■ Элементы

- A Основной блок
- B Ремешок
- C Зажим
- D Элемент питания*
- E Руководство по эксплуатации



* Элемент питания уже установлен в прибор.

■ Крепление ремешка и зажима

- 1 Прикрепите ремешок к шагомеру.
- 2 Прикрепите зажим к ремешку.
- 3 Откройте зажим должным образом, как указано на рисунке.



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

RU

АКТИВАЦИЯ И НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

При первом использовании прибора выполните следующие действия.

Нажмите и удерживайте любую кнопку в течение 2 секунд. После этого на дисплее загорятся символы lb (фунт) и kg (кг).



А. Установка единиц измерения:

Вес, рост/длина шага, расстояние.

(фунт↔кг, фут/дюйм↔см, миля↔км)

1 Установка единицы измерения веса.

(1) Нажимайте ▼ или ▲ для выбора нужного значения настройки.

(2) Нажмите ● для подтверждения настройки.

2 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать единицы измерения роста и длины шага.

3 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать единицы измерения расстояния.

Сведения о диапазоне настроек см. в главе «ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ» на стр. 20.

Б. Установка веса, роста, длины шага и времени.

1 Установка веса.

(1) Нажимайте ▼ или ▲ для выбора нужного значения настройки.

- Нажмите ▲ (▼) для перехода к следующему значению (возврата к предыдущему).

- Удерживайте ▲ (▼) для быстрого перехода вперед (назад).

(2) Нажмите ● для подтверждения настройки.

2 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать рост.

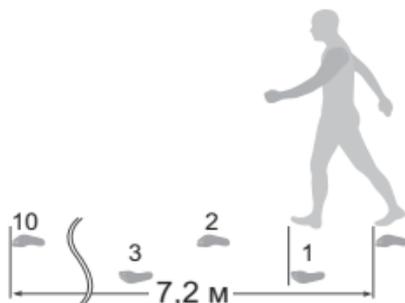
3 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать длину шага.

4 Повторите шаги (1) и (2), чтобы задать время.

Настройка завершена.

Примечания:

- Если не выполнить настройки в течение более 5 минут, то дисплей возвращается к заводским настройкам.
- Начальное значение длины шага, мигающее на дисплее, это оценка длины шага, рассчитанная по значению роста. Задайте реальное значение длины шага на основании типа ходьбы и собственного телосложения.
- Чтобы правильно измерить среднюю длину шага, сделайте 10 шагов и разделите пройденное расстояние на число шагов (например, 7,2 метра разделите на 10 шагов = 72 см).



■ Изменение настроек

- 1 Нажмите и удерживайте одновременно ▼ и ▲. На дисплее будет мигать lb (фунт) или kg (кг).



Нажмите на 2 секунды



- 2 Следуйте процедуре, изложенной в разделе «АКТИВАЦИЯ И НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА», начиная с пункта А. «Установка единиц измерения» на стр. 8.

Примечания:

- При этом значения измерений, сохраненные в приборе (включая значения, сохраненные в этот день), не удаляются.
- Если не выполнить настройки в течение более 5 минут, то дисплей возвращается к текущему дисплею подсчета шагов.

КРЕПЛЕНИЕ ШАГОМЕРА

Мы рекомендуем носить шагомер в кармане, сумке или же вешать его на шею.

Чтобы случайно не выронить прибор и чтобы он был лучше заметен при подготовке одежды к стирке, рекомендуется использовать ремешок и зажим.

Карман

- 1 Положите шагомер в нагрудный карман или в карман брюк.
- 2 Прикрепите ремешок к краю кармана.

Примечание: Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк.



Сумка

Положите шагомер в сумку.

Примечания:

- Убедитесь, что сумка не выпадет из рук.
- Убедитесь, что прибор надежно прикреплен к сумке.
- Зажимом прикрепите ремешок к краю сумки.



Шея

Прикрепите к шагомеру шнурок, ленточку или ремешок (можно приобрести в магазине) и повесьте его на шею.

Примечание: Шнурок не входит в комплект поставки.



RU

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАГОМЕРА

■ Случаи, когда шагомер может считать шаги неточно

Неравномерное движение

- Если прибор находится в сумке, 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.

Чрезмерное вертикальное движение 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).



При очень медленной ходьбе

■ Начните ходьбу

После ходьбы нажмите ▲, чтобы просмотреть данные (см. «Просмотр результатов за текущий день» на стр. 13).

Примечания:

- Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, прибор не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, на дисплее отображается число шагов, пройденных за первые 4 секунды, а затем подсчет шагов продолжается.
- Результаты измерений за каждый день автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждый день в полночь (0:00).

■ Режим «Активности»

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

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

- 1 Нажимайте ● 2 секунды.

При использовании режима «Активности» на экране вращается значок ☐.



- 2 Начните ходьбу.

При каждом нажатии кнопки ▲ на дисплее последовательно отображается количество шагов, расстояние, количество затраченных калорий, количество аэробных шагов в указанном порядке.

- 3 Для выхода из режима «Активности» нажимайте кнопку ● на любом из дисплеев в течение двух секунд.

Нажмите ▼ для просмотра результатов измерений после выхода из режима «Активности» (см. главу «Функция памяти» на стр. 15).

Примечания:

- В режиме «Активности» в памяти сохраняются данные только для одного сеанса.
- Если режим «Активности» не завершен в течение 24 часов, прибор автоматически переходит в обычный режим.

Просмотр результатов за текущий день

Нажимайте ▲ для переключения дисплея.



RU

■ Сведения о функции энергосбережения

Если в течение более 5 минут ни одна кнопка не будет нажата, дисплей отключится для экономии электроэнергии. Однако прибор продолжает производить подсчет шагов.

Чтобы вновь включить дисплей, нажмите любую кнопку.

Просмотр результатов режима «АКТИВНОСТИ»

Нажимайте ▲ для переключения дисплея.



RU

ФУНКЦИЯ ПАМЯТИ

Измерения за каждый день (количество шагов, пройденное расстояние, затраченные калории и аэробные шаги) автоматически сохраняются в памяти и сбрасываются до 0 каждую полночь (0:00).

■ Просмотр сохраненных данных

- 1 Нажмите ▲, чтобы выбрать тип дисплея для просмотра.
- 2 Нажмите ▼, чтобы просмотреть историю результатов измерений.

При каждом нажатии кнопки ▼ дисплей переключается, как показано ниже.

- Удерживайте нажатой кнопку ▼, чтобы автоматически переключать дисплей до отображения текущего дисплея.
- Нажмите ● для возврата к текущему дисплею.



Примечания:

- В режиме «Активности» функцию памяти использовать нельзя (см. главу «Режим «Активности»» на стр. 12).
- Если не нажимать кнопки более 1 минуты, дисплей возвращается к текущему дисплею.

УДАЛЕНИЕ ВСЕХ НАСТРОЕК

Чтобы удалить все настройки и результаты измерений (последние результаты), перезагрузите шагомер согласно инструкциям ниже.

- 1 Нажмите и удерживайте одновременно обе кнопки ▼ и ▲.

На дисплее будет мигать lb (фунт) или kg (кг).

- 2 Снова нажмите и удерживайте одновременно обе кнопки ▼ и ▲.

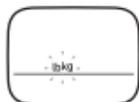
После появления символа Clr на дисплее начнут мигать lb (фунт) и kg (кг).



Нажмите на 2 секунды



Нажмите на 2 секунды



Примечания:

- Чтобы продолжить использование прибора, установите заново вес, рост, длину шага и время (см. главу «АКТИВАЦИЯ И НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА», начиная с пункта А. «Установка единиц измерения» на стр. 8).
- Если не выполнить настройки в течение 5 минут, прибор восстановит заводские настройки.

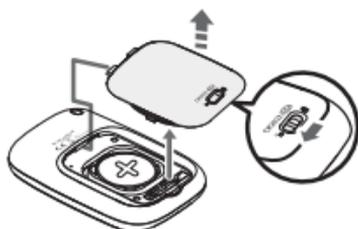
СРОК СЛУЖБЫ ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ И ЕГО ЗАМЕНА

Если на дисплее мигает или постоянно светится символ , замените элемент питания на новый (CR2032).

Примечание: Элемент питания, входящий в комплект поставки, предназначен для пробного использования. Этот элемент питания может разрядиться до истечения 6 месяцев.

■ Замена элемента питания

- 1 Поверните кнопку сзади прибора влево, разблокируйте и снимите крышку отсека для элементов питания, оттянув ее в направлении стрелки.



- 2 Извлеките элемент питания, используя тонкую, жесткую и прочную палочку.

Примечание: Не используйте металлический пинцет или отвертку.



- 3 Установите элемент питания (CR2032) положительной клеммой (+) вверх.



- 4 Установите крышку отсека для элементов питания. Для этого вначале вставьте ее в пазы, а затем поверните кнопку вправо и зафиксируйте крышку.



RU

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Техническое обслуживание

Всегда держите прибор в чистоте.

Протирайте прибор сухой и мягкой тканью.

Для удаления пятен протрите прибор тканью, смоченной водой или мягким моющим средством. Затем вытрите его насухо.

Меры предосторожности при хранении и техническом обслуживании

Не используйте для очистки прибора летучие жидкости (например, бензол или растворитель).

Соблюдайте следующие условия хранения:

- Не подвергайте прибор сильным ударам или вибрации, не роняйте его, не наступайте на него.
- Не погружайте прибор или какие-либо его части в воду.

Прибор не является водонепроницаемым. Не мойте прибор и не касайтесь его влажными руками.

Не допускайте попадания воды в прибор.

- Не подвергайте прибор воздействию очень высоких или очень низких температур, повышенной влажности, влаги или прямых солнечных лучей.
- Не храните прибор в месте, где он может подвергаться воздействию химических или коррозионных паров.

Всегда храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.

Вынимайте элемент питания, если прибор не предполагается использовать долгое время (3 месяца и более).

RU

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Причина	Исправление
 Мигает или отображается постоянно.	Низкий заряд элемента питания, или элемент питания разряжен.	Установите новый литиевый элемент питания типа CR2032 напряжением 3 В (см. стр. 17).
Ничего не отображается.	Не соблюдена полярность при установке элемента питания (+ и –).	Установите элемент питания с соблюдением правильной полярности (см. стр. 17).
	Низкий заряд элемента питания, или элемент питания разряжен.	Установите новый литиевый элемент питания типа CR2032 напряжением 3 В (см. стр. 17).
	Включена функция энергосбережения.	Нажмите ▼, ▲ или ● (см. стр. 13).
Отображаются неверные значения.	Прибор неправильно закреплен.	Следуйте инструкциям (см. стр. 10).
	Непостоянная скорость ходьбы.	Следуйте инструкциям (см. стр. 11).
	Неверные настройки.	Измените настройки (см. стр. 9).
Необычное изображение на дисплее, или кнопки не работают как обычно.	Выньте элемент питания и повторно установите его (см. стр. 17).	

RU

Примечание: Если возникает неисправность, и прибор необходимо отремонтировать, все настройки и результаты измерений удаляются. Рекомендуется записать результаты измерений.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Шагомер OMRON	
Модель	Walking style IV (HJ-325-EB / HJ-325-EW)	
Источник питания	Литиевый элемент питания	
Срок службы элементов питания	напряжением 3 В, типа CR2032 Прибл. 6 месяцев* (при использовании в течение 14 часов в день)	
	Примечание: Элемент питания, поставляемый вместе с прибором, предназначен только для пробного использования. Этот элемент питания может разрядиться до истечения 6 месяцев.	
Диапазон измерений	Количество шагов	От 0 до 99 999
	Количество затраченных калорий	От 0 до 59 999 ккал
	Количество аэробных шагов	От 0 до 99 999
	Пройденное расстояние	От 0,0 до 999,9 км / от 0,0 до 621,3 миль
Диапазон настроек	Время	От 0:00 до 23:59
	Время	От 0:00 до 23:59
	Рост	От 100 до 199 см (с шагом 1 см) / от 3 футов 4 дюймов до 6 футов 6 дюймов (с шагом 1 дюйм)
	Вес	От 30 до 136 кг (с шагом 1 кг) / от 66 до 300 фунтов (с шагом 1 фунт)
	Длина шага	От 30 до 120 см (с шагом 1 см) / от 12 до 48 дюймов (с шагом 1 дюйм)
Память	От 1 до 7 дней	
Условия эксплуатации:		
температура окружающего воздуха	От -10°C до +40°C	
относительная влажность	От 30 до 85%	
Габаритные размеры	42,0 (Ш) × 57,0 (В) × 13,0 (Г) мм	
Масса	Приблизительно 23 г (включая элемент питания)	
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), зажим, ремешок и руководство по эксплуатации.	

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

RU

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента его покупки.

Гарантия не распространяется на элемент питания, ремень, зажим, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации).

Не разбирайте прибор и не вносите в него изменения.



Настоящим компания OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., подтверждает, что данный шагомер модели Walking style IV отвечает всем современным требованиям и соответствующим предписаниям Директивы 2004/108/EC (ЭМС) и 2011/65/EU (RoHS).

Директива ЕС 2006/66/ЕС об утилизации элементов питания



По вопросу утилизации элементов питания обратитесь в специализированные пункты приема, расположенные в Вашем городе, или к местным органам власти для получения подробной информации о том, куда и как вернуть элементы питания для экологически безопасной переработки.

Директива ЕС 2012/19/EU об утилизации электрических и электронных приборов



Для утилизации прибора обратитесь в специализированные пункты приема, расположенные в Вашем городе, или к местным органам власти для получения подробной информации о том, куда и как вернуть данный прибор для экологически безопасной переработки.

RU

Производитель	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 ЯПОНИЯ
Представитель в Европе	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp НИДЕРЛАНДЫ www.omron-healthcare.com
Филиал	OMRON Subsidiary OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ www.omron-healthcare.co.uk
	OMRON Niederlassung OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, ГЕРМАНИЯ www.omron-healthcare.de
	Succursale OMRON OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, ФРАНЦИЯ www.omron-healthcare.fr
Производственное подразделение	OMRON DALIAN Co., Ltd. No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Китай

RU

Сделано в Китае
3733819-7A