



# Walking style IV

## Krokomer

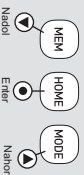
### Návod na obsluhu

SK

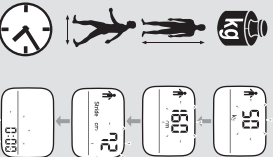
# All for Healthcare

## NASTAVENIE

(Pozrite stranu 8)



lb ↔ kg  
stopy/palce ↔ cm  
mile ↔ km



## REŽIM DNEŠNÝCH VYSLEDKOV

(Pozrite stranu 13)

MEM HOME MODE Vybrať



1:058  
steps

Kroky

78  
km

Vzdialenosť

315  
kcal

Kalorie

6088  
steps

Aeróbna  
chôdza

## REŽIM ZOBRAZENIA AKTIVITY

(Pozrite strany 12 a 14)

MEM HOME MODE Štart



Stlačte na 2 s

MEM HOME MODE Vybrať



Action  
1:40  
steps

MEM HOME MODE Stop



Stlačte na 2 s

## PAMÄŤ

(Pozrite stranu 15)

MEM HOME MODE Vybrať



1:058  
steps

Stlačte



Action  
2838  
steps

105  
steps

9542  
steps

## OBSAH

Úvod .....	4
Bezpečnostné upozornenia .....	5
Spoznajte svoje zariadenie .....	6
Aktivácia a prvotné nastavenie .....	8
Pripevnenie zariadenia .....	10
Používanie zariadenia .....	11
Funkcia pamäte .....	15
Vymazanie všetkých nastavení .....	16
Životnosť batérie a jej výmena.....	17
Údržba a uskladnenie .....	18
Riešenie problémov .....	19
Technické parametre .....	20

## ÚVOD

Vážení zákazníci,

Ďakujeme Vám, že ste sa rozhodli kúpiť si krokomer OMRON. Tento nový krokomer Walking style IV bude presne merať Vašu fyzickú aktivitu, pomáhať Vám pri voľbe správnej stravy (diéty) a bude Vás motivovať dosiahnuť váš denný limit chôdze.

Tento krokomer dokáže počítať kroky, aj v taške alebo vo vrecku, prípadne zavesený na krku, čo Vám dáva možnosť vybrať si ako ho chcete nosiť. Využívajte ho každý deň - je to jednoduchá pomôcka pre Vaše zdravie.

### ■ Funkcie krokomera OMRON Walking style IV

#### **Aeróbna chôdza (rýchla chôdza)**

Aeróbna chôdza predstavuje fyzické cvičenie, ktoré nám pomáha udržiavať sa v zdravej kondícii. Počet krokov aeróbnej chôdze sa sleduje samostatne, keď sa kráča rýchlejšie než 60 krokov za minútu v dĺžke viac než 10 minút za sebou. Ak sa po 10 minútach nepretržitej chôdze oddychuje menej než 1 minútu, považuje sa to za súčasť „súvislej chôdze“.

#### **Spálené kalórie**


Meria sa intenzita chôdze a vypočíta sa množstvo kalórií.

#### **Režim aktivity**

Namerané údaje\* určitého vymedzeného času alebo fyzickej aktivity sa ukladajú do pamäte. Tieto namerané údaje sa uchovávajú oddelene od údajov, ktoré sa registrujú v jednotlivých dňoch.

\* Počet krokov/prejdená vzdialenosť/počet spálených kalórií/dĺžka aeróbnej chôdze


#### **symbol po prejdení 10 000 krokov**

Ak počas dňa prejdete 10 000 krokov, zobrazí sa symbol  (nezobrazí sa v Zobrazení režimu aktivity a Zobrazení pamäte režimu aktivity).

SK

## BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Oboznámte sa s nasledujúcimi symbolmi a definíciami:

 **Upozornenie:** Nesprávne použitie môže mať za následok zranenie alebo škody na majetku.

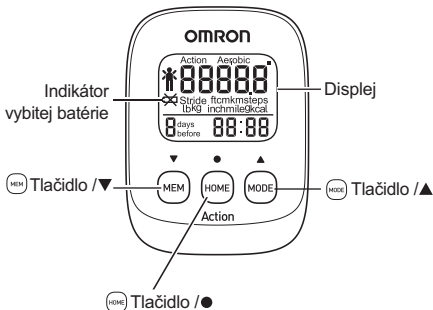
 **Upozornenie:**

- Pred začatím odtučňovania alebo cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.
- Zariadenie uchovávajte mimo dosahu malých detí.
- Ak pri cvičení pocítite únavu alebo bolesť, vždy si oddýchnite. Ak bolesť alebo nepríjemné pocity pretrvávajú, ihneď ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Ak by malé dieťa prehltnulo ktorúkoľvek malú súčasť zariadenia, ihneď vyhľadajte lekára.
- Zariadením na šnúrke nehojdajte. Hojdanie zariadením na šnúrke môže spôsobiť zranenie.
- Zariadenie si nedávajte do zadného vrecka krátkych, či dlhých nohavíc. Ak by ste sa posadili s krokmerom vo vrecku, mohol by sa zničiť.
- Dbajte na to, aby ste batériu nevložili s nesprávnou orientáciou polarítu.
- Využívajte výhradne len určený typ batérie.
- Opotrebovanú batériu bezodkladne vymeňte za novú.
- Ak zariadenie nebudete dlhší čas používať (približne 3 mesiace alebo dlhšie), vyberte z neho batériu.
- Zariadenie a ani jeho komponenty neponárajte do vody. Zariadenie nie je vodotesné.

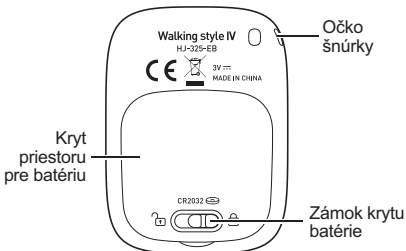
SK

# SPOZNAJTE SVOJE ZARIADENIE

## ■ Hlavné zariadenie



## ■ Zadná časť hlavného zariadenia



SK

## ■ Súčasti

- A Hlavné zariadenie    B Šnúrka  
C Spona                      D Batéria\*  
E Návod na obsluhu

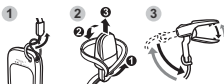


\* Batéria je už v zariadení vložená.



## ■ Zložte šnúrku a sponu

- 1 K zariadeniu pripevnite šnúrku.
- 2 K šnúrke pripevnite sponu.
- 3 Sponu otvorte a pripnite.



**Poznámka:** Keď chcete zariadenie odpojiť, stlačte sponu. Ak sa spona neopatrne nakladá alebo skladá, na jemnejšom materiáli oblečenia to môže zanechať známky poškodenia alebo podriapania.

## AKTIVÁCIA A PRVOTNÉ NASTAVENIE

Pri prvom použití krokomera postupujte podľa nasledujúcich pokynov.

Na 2 sekundy stlačte ktorékoľvek tlačidlo.

Po nasledujúcom zobrazení bude na displeji blikať „lb“ a „kg“.



### A. Nastavenie jednotky merania:

**Váha, výška/dĺžka kroku, vzdialenosť.**

(lb↔kg, feet/inch↔cm [stopy/palce↔cm], mile↔km [míle↔km])

1 Zadanie jednotky hmotnosti.

(1) Tlačidlom ▼ alebo ▲ si zvolíte želaný údaj nastavenia.

(2) Tlačidlom ● potvrdíte zadanie.

2 Zadajte výšku/dĺžku kroku zopakovaním krokov (1) a (2).

3 Nastavte jednotku dĺžky zopakovaním krokov (1) a (2).

Podrobnosti o rozsahu nastavení sú uvedené v „TECHNICKÉ PARAMETRE“ na strane 20.

### B. Nastavenie váhy, výšky, dĺžky kroku a času.

1 Zadanie hmotnosti.

(1) Tlačidlom ▼ alebo ▲ si zvolíte želaný údaj nastavenia.

• Tlačidlom ▲ (▼) sa údaj zväčší (zmenší).

• Ak podržíte ▲ (▼) stlačené, údaje sa zväčšujú (zmenšujú) rýchlo.

(2) Tlačidlom ● potvrdíte zadanie.

2 Zadajte výšku zopakovaním krokov (1) a (2).

3 Zadajte dĺžku kroku zopakovaním krokov (1) a (2).

4 Nastavte čas zopakovaním krokov (1) a (2).

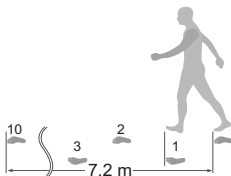
To je celé nastavenie.

SK



## Poznámky:

- Ak sa dlhšie než 5 minút nezadá žiadne nastavenie, v zobrazení sa obnovia štandardné nastavenia z výroby.
- Prvotný údaj o dĺžke kroku, ktorý bliká na displeji, je odhadovanou dĺžkou kroku získanou výpočtom zo zadania výšky.  
Zadajte skutočnú dĺžku kroku na základe svojho spôsobu chôdze a na základe fyzických daností.
- Správna priemerná dĺžka kroku sa určuje podielom celkovej dĺžky desiatich krokov a počtu krokov (napr. 7,2 m podelíte 10 krokmi a dostanete 72 cm).



## ■ Úprava nastavenia

- 1 Stlačte a podržte zároveň ▼ a ▲.  
Na displeji začne blikáť „lb” a „kg”.



- 2 Postupujte podľa postupu „AKTIVÁCIA A PRVOTNÉ NASTAVENIE”, pričom začnete bodom A. Nastavenie jednotky merania na strane 8.

## Poznámky:

- Týmto sa namerané údaje uložené v zariadení (vrátane údajov aktuálneho dňa) nevymažú.
- Ak sa dlhšie než 5 minút nezadá žiadne nastavenie, v zobrazení sa uvedie aktuálny údaj o počte krokov.

## PRIVEVNIENIE ZARIADENIA

Krokomer odporúčame vložiť do vrečka, do tašky, alebo zavesiť na krk.

Aby Vám krokomer náhodou nespadol a aby bol zreteľnejší pri vkladaní oblečenia do práčky, odporúčame používať priloženú šnúрку a sponu.

### Vrečko

- 1 Zariadenie si dajte do náprsného vrečka alebo do vrečka nohavíc.
- 2 Šnúрку pripnite na okraj vrečka.

**Poznámka:** Zariadenie si nedávajte do zadného vrečka krátkych, či dlhých nohavíc.



### Taška

Zariadenie si dajte do tašky.

#### **Poznámky:**

- Tašku musíte pevne držať.
- Dbajte na to, aby ste zariadenie dôkladne upevnili k taške.
- Šnúрку pripnite na okraj tašky.



### Krk

Zariadenie si pripnite na pásik, remienok alebo šnúрку na kľúče, ktoré sú bežne v predaji, a zavesíte si ho na krk.

**Poznámka:** Šnúřka na krk nie je súčasťou výbavy.



SK

## POUŽÍVÁNIE ZARIADENIA

### ■ Prípady, kedy zariadenie nemusí spočítavať kroky presne

#### Nepravidelný pohyb

- Keď sa zariadenie vloží do tašky, ktorá sa pohybuje nepravidelne.
- Keď zariadenie visí na páse alebo na taške.



#### Nestály alebo nezreteľný krok

- Keď šúchate nohami alebo máte obuté sandále.
- Keď nemôžete kráčať obvyklým krokom kvôli davu ľudí.

#### Nadmerný pohyb v zvislom smere alebo otrasy

- Keď vstávate alebo si sadáte.
- Keď sa venujete inému športu než chôdzi.
- Keď stúpate alebo schádzate po schodoch alebo po strmom svahu.
- Ak ste v pohybujúcom sa vozidle (napr. na bicykli, v aute, vo vlaku alebo v autobuse), kde pôsobia zvislé alebo vodorovné otrasy.



#### Keď kráčate veľmi pomaly

### ■ Začnite kráčať

Po skončení chôdze stlačte tlačidlo ▲ a prezrite si údaje (pozrite si časť „Kontrola aktuálnych údajov bežného zobrazenia na displeji“ na strane 13).

#### Poznámky:

- Aby sa nezaráтали aj pohyby, ktoré nie sú súčasťou chôdze, zariadenie neuvádza na displeji počet krokov počas prvých 4 sekúnd chôdze. Ak pokračujete v chôdzi dlhšie než 4 sekundy, zobrazí sa najprv počet krokov nameraný po 4 sekundách a potom sa ďalej pripočítavajú kroky.
- Toto zariadenie sa každý deň o polnoci (0:00) vynuluje na „0“.

## ■ Režim aktivity

Namerané údaje určitého vymedzeného času chôdze alebo fyzickej aktivity sa ukladajú samostatne do pamäte režimu aktivity.

**Poznámka:** Pri použití režimu aktivity sa nedajú skontrolovať aktuálne údaje bežného zobrazovania na displeji a ani funkcia pamäte.

- 1 Podržte 2 sekundy stlačené tlačidlo ●.

☐ sa otáča, keď sa využíva režim aktivity.



- 2 Začnite kráčať.

Po každom stlačení tlačidla ▲ sa zmení zobrazovanie a uvedie sa počet krokov, prejdená vzdialenosť, počet spálených kalórií a aeróbných (rýchlych) krokov (v uvedenom poradí).

- 3 Ak si želáte režim aktivity ukončiť, pri ľubovoľnom zobrazení na displeji podržte 2 sekundy stlačené tlačidlo ●.

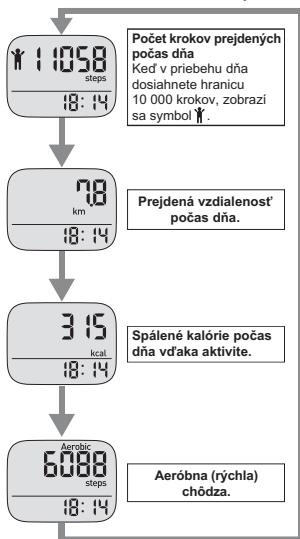
Po skončení režimu aktivity si môžete pozrieť namerané výsledky po stlačení tlačidla ▼ (pozrite si časť „FUNKCIA PAMÄTE“ na strane 15).

### **Poznámky:**

- V pamäti režimu aktivity sa dajú uložiť len údaje jednej vymedzenej fyzickej aktivity.
- Ak nezastavíte režim aktivity do 24 hodín, zariadenie prejde späť do normálneho režimu.

## Kontrola aktuálnych údajov bežného zobrazenia na displeji

Stláčaním ▲ sa mení zobrazovanie údajov na displeji.



SK

### ■ Funkcia úspory energie

Ak sa v priebehu viac než 5 minút nestlačí žiadne tlačidlo, v záujme úspory energie sa displej zariadenia vypne. Ale zariadenie naďalej sleduje pribúdanie počtu krokov. Displej sa znova zapne stlačením akéhokoľvek tlačidla.

## Kontrola údajov na displeji počas režimu aktivity

Stláčaním ▲ sa mení zobrazovanie údajov na displeji.



SK

## FUNKCIA PAMÄTE

Namerané údaje každého dňa (počet krokov, prejdená vzdialenosť, počet spálených kalórií a aeróbných krokov) sa automaticky ukladajú do pamäte a každý deň o polnoci (0:00) sa vynulujú na 0.

### ■ Vyvolanie údajov z pamäte

- 1 Tlačidlom ▲ si vyberte želaný typ zobrazenia.
- 2 Stlačte tlačidlo ▼ pre zobrazenie histórie nameraných výsledkov.

Po každom stlačení tlačidla ▼ sa zmení zobrazenie podľa obrázka nižšie.

- Ak chcete, aby sa automaticky zmenilo zobrazovanie displeja na bežné zobrazovanie aktuálnych údajov, podržte tlačidlo ▼ stlačené.
- Stlačením tlačidla ● sa obnoví bežné zobrazovanie displeja.



### Poznámky:

- Pri použití režimu aktivity (pozrite časť „Režim aktivity“ na strane 12) sa nedá použiť funkcia pamäte.
- Ak sa viac než 1 minútu nestlačí žiadne tlačidlo, obnoví sa bežné zobrazovanie displeja.

## VYMAZANIE VŠETKÝCH NASTAVENÍ

Pre vynulovanie všetkých nastavených hodnôt a meraní (minulé výsledky merania) spustíte hlavné zariadenie nasledovným spôsobom.

- 1 Zároveň stlačte a podržte ▼ a ▲.  
Na displeji začne blikať „lb“ a „kg“.
- 2 Znovu zároveň stlačte a podržte ▼ a ▲.  
Po zobrazení „Clr“ na displeji bude na ňom blikať „lb“ a „kg“.




### Poznámky:

- Aby ste naďalej zariadenie používali, vynulujte váhu, výšku, dĺžku kroku a čas (pozrite si časť „AKTIVÁCIA A PRVOTNÉ NASTAVENIE“, pričom začnete krokom A. Nastavenie jednotky merania na strane 8).
- Ak sa dlhšie než 5 minút nezadá žiadne nastavenie, v zariadení sa obnovia štandardné nastavenia z výroby.



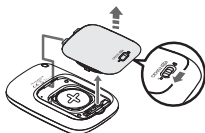
## ŽIVOTNOSŤ BATÉRIE A JEJ VÝMENA

Ak na displeji bliká symbol  alebo začne svietiť, vymeňte batériu za novú (CR2032).

**Poznámka:** Dodaná batéria je určená len na skúšku. Táto batéria sa môže opotrebovať do 6 mesiacov.

### ■ Výmena batérie

- 1 Otočte tlačidlo na zadnej strane zariadenia doľava, odomknite a zložte kryt priestoru pre batériu povytiahnutím v smere šípky.

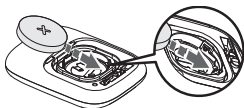


- 2 Batériu vyberte tenkým a pevným predmetom tyčinkovitého tvaru, ktorý sa ľahko nezlomí.

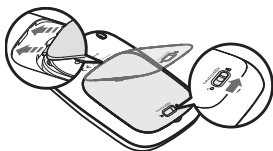
**Poznámka:** Na vybratie batérie nepoužite kovovú pinzetu ani skrutkovač.



- 3 Batériu (CR2032) vložte kladným pólom (+) smerom nahor.



- 4 Znovu namontujte kryt batérie tak, že ho najskôr zasuniete do západky a potom otočte tlačidlo doprava a uzamknite kryt batérie.



SK

## ÚDRŽBA A USKLADNENIE

### Údržba

Zariadenie udržiavajte neustále v čistote.

Zariadenie čistite jemnou, suchou handričkou.

Ak je potrebné odstrániť väčšie znečistenie, zariadenie utrite handričkou navlhčenou vodou alebo jemným saponátom. Potom ho utrite dosucha.

### Upozornenia súvisiace s údržbou a uskladnením

Nepoužívajte prchavé tekutiny, akými sú benzén alebo riedidlá na čistenie zariadenia.

Pri uskladnení dodržiavajte nasledujúce pokyny.


- Zariadenie nevystavujte silným nárazom a otrasom, dbajte na to, aby nepadlo, aby ste naň nestúpili.
- Zariadenie a ani jeho komponenty neponárajte do vody. Zariadenie nie je vodotesné. Nedotýkajte sa ho mokrými rukami, neumývajte ho, nenechajte ho vyprať. Dávajte pozor, aby sa voda nedostala do zariadenia.
- Zariadenie nevystavujte extrémnym teplotám, vlhkosti ani priamemu pôsobeniu slnka.
- Zariadenie neuskładňujte tam, kde by bolo vystavované výparom chemických látok s korozívnymi účinkami.

Zariadenie neustále uchovávajte mimo dosahu malých detí.

Ak zariadenie nebudete dlhší čas (3 mesiace alebo viac) používať, vyberte z neho batériu.

SK

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Príčina	Riešenie
 bliká alebo sa súvisle zobrazuje.	Batéria je slabá alebo vybitá.	Vložte novú 3 V lítiovú batériu typu CR2032 (pozrite stranu 17).
Nič sa nezobrazuje.	Nie je dodržaná správna polarita batérie (+ a -).	Batériu vložte správne podľa orientácie polarity (pozrite stranu 17).
	Batéria je slabá alebo vybitá.	Vložte novú 3 V lítiovú batériu typu CR2032 (pozrite stranu 17).
	Funkcia úspory energie je aktívna.	Stlačte buď ▼, ▲ alebo ● (pozrite stranu 13).
Zobrazované údaje sú nesprávne.	Zariadenie je nesprávne umiestnené.	Postupujte podľa pokynov (pozrite stranu 10).
	Robíte nerovnomerné kroky.	Postupujte podľa pokynov (pozrite stranu 11).
	Nastavenia sú nesprávne.	Zmeňte nastavenia (pozrite stranu 9).
Zobrazovanie na displeji alebo funkčnosť tlačidiel nie je normálna.		Vyberte batériu a potom ju znova vložte dnu (pozrite stranu 17).

SK

**Poznámka:** Ak by nastala porucha a bolo by potrebné zariadenie opraviť, všetky nastavenia a namerané výsledky sa stratia. Odporúčame Vám, aby ste si svoje namerané údaje zaznamenávali.

## TECHNICKÉ PARAMETRE

<b>Popis produktu</b>	Krokomer OMRON	
<b>Model</b>	Walking style IV (HJ-325-EB/HJ-325-EW)	
<b>Napájanie</b>	3 V lítiová batéria typu CR2032	
<b>Životnosť batérie</b>	Približne 6 mesiacov* (pri použití 14 hodín denne)	
	<b>Poznámka:</b> Batéria, ktorá je súčasťou výbavy, slúži len na skúšku. Táto batéria sa môže opotrebovať do 6 mesiacov.	
<b>Rozsah pre namerané údaje</b>	Kroky	0 až 99 999 krokov
	Kalórie	0 až 59 999 kcal
	Aeróbne kroky	0 až 99 999 krokov
	Prejdená vzdialenosť	0,0 až 999,9 km/ 0,0 až 621,3 míľ
<b>Rozsah nastavení</b>	Čas	0:00 až 23:59
	Čas	0:00 až 23:59
	Výška	100 až 199 cm v prírastkoch po 1 cm/3' 4" až 6' 6" v prírastkoch po 1 palci
	Váha	30 až 136 kg v prírastkoch po 1 kg/66 až 300 lb v prírastkoch po 1 lb
	Dĺžka kroku	30 až 120 cm v prírastkoch po 1 cm/12" až 48" v prírastkoch po 1 palci
<b>Prevádzková teplota</b>	-10 °C až +40 °C (14 °F až 104 °F)	
<b>Vlhkosť</b>	30 až 85 % rel. vlhkosti	
<b>Vonkajšie rozmery</b>	42,0 (Š) × 57,0 (V) × 13,0 (H) mm	
<b>Hmotnosť</b>	Približne 23 g (vrátane batérie)	
<b>Obsah balenia</b>	Krokomer, 3 V lítiová batéria typu CR2032, spona, šnúrka a návod	

Uvedené parametre podliehajú zmenám bez oznámenia vopred.

\* Údaj o životnosti novej batérie získaný na základe vlastného testovania OMRON.

SK

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. poskytuje na tento produkt 2-ročnú záruku, ktorá začína plynúť dňom nákupu. Záruka sa nevzťahuje na batériu, sponu, šnúрку, balenie a/alebo škody, ktoré spôsobí používateľ nesprávnou obsluhou a manipuláciou (ak napríklad zariadenie spadne alebo sa s ním inak nesprávne zaobchádza). Za reklamovaný produkt možno získať náhradu, len ak sa predloží originálny doklad o zaplatení/účet.

Zariadenie nerozoberajte a neupravujte. Zmeny a úpravy, na ktoré si nevyžadate súhlas od OMRON HEALTHCARE, znemožnia uplatnenie záruky.



Týmto spoločnosť OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. prehlasuje, že toto zariadenie Walking style IV plní hlavné požiadavky a ostatné príslušné ustanovenia smernice 2004/108/ES (EMK) a 2011/65/EÚ (RoHS).

#### **Smernica Európskeho parlamentu a Rady 2006/66/ES o likvidácii batérií a akumulátorov**



Batérie nepatria medzi bežný domáci odpad. Batérie musíte odovzdať do miestneho verejného zberného strediska alebo vrátiť tam, kde sa batérie daného typu predávajú.

#### **Smernica Európskeho parlamentu a Rady 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ)**



Tento produkt nepatrí medzi bežný domáci odpad, ale musí sa odovzdať do zberného strediska určeného na zber elektrických a elektronických zariadení za účelom recyklácie. Ďalšie informácie získate od miestneho poskytovateľa služieb zberu a likvidácie odpadu alebo predajcu, u ktorého ste si tento produkt kúpili.

SK

<b>Výrobca</b>	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPONSKO
<b>Zastúpenie v EÚ</b>	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANSKO <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
<b>Výrobná prevádzka</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Čína
<b>Dcérske spoločnosti</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.co.uk">www.omron-healthcare.co.uk</a>
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, NEMECKO <a href="http://www.omron-healthcare.de">www.omron-healthcare.de</a>
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny- sous-Bois Cedex, FRANCÚZSKO <a href="http://www.omron-healthcare.fr">www.omron-healthcare.fr</a>

SK

Vyrobené v Číne  
3733819-7A