

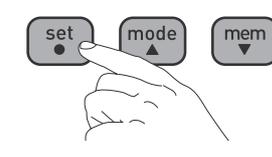
## 1.



**Варианты крепления шагомера**

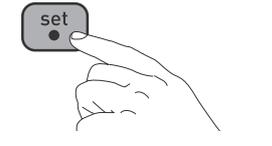
1. Установите шагомер в клипсу. С помощью клипсы прикрепите шагомер к пояскому ремню брюк.
2. Поместите шагомер в нагрудный карман, при необходимости закрепив его клипсой.

## 2.



**Активация:** нажмите и удерживайте любую кнопку в течение 2 секунд.

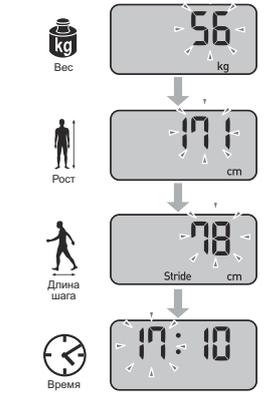
## 3.



**Общие настройки**  
Нажмите кнопку ● и удерживайте в течение 2 секунд  
Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲▼. Подтвердите выбор, нажав ●.

**Примечание**  
Если начальные значения заданы неправильно, результаты измерений могут быть неточными.

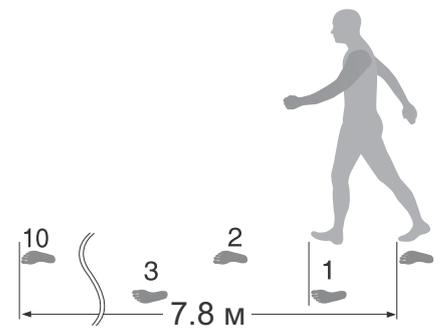
lb ↔ kg  
(фунты) ↓ (кг)  
feet/inch ↔ cm  
(фунты/дюймы) ↓ (см)  
mile ↔ km  
(мили) ↓ (км)  
12h ↔ 24h  
(12ч) ↓ (24ч)



**Затраченные калории**  
Измеряя интенсивность физических нагрузок, шагомер позволяет рассчитать количество затраченных калорий.

**Аэробные шаги**  
Аэробные шаги – это физическая активность, которая помогает нам сохранять здоровье. Аэробные шаги учитываются отдельно при непрерывной ходьбе со скоростью более 60 шагов в минуту, в течение более 10 минут. Если после непрерывной ходьбы (более 10 минут) отдохнуть менее минуты, то это будет считаться частью «непрерывной ходьбы».

**Сведения об энергосберегающей функции элемента питания**  
Для экономии энергии элемента питания дисплей устройства автоматически отключается, если не нажимать на кнопки в течение более 5 минут. Однако устройство продолжает производить подсчет шагов. Нажмите кнопки ●, ▲ или ▼, чтобы вновь включить дисплей.



**О длине шага**

- Начальное значение длины шага, которое мигает на дисплее, означает примерную длину шага, рассчитанную из настройки роста. Установите длину шага, основываясь на типе ходьбы и ваших физических данных.
- Чтобы правильно измерить среднюю длину шага, сделайте 10 шагов и разделите пройденное расстояние на число шагов (например, 7.8 метра поделите на 10 шагов = 78 см).
- Отображаемое расстояние рассчитывается путем умножения установленной длины шага на число шагов.

## 4.



Проверка результатов за текущий день

**Случаи, когда устройство не может точно подсчитывать число шагов**

**Неравномерное движение**

- Если шагомер находится в сумке, которая движется неравномерно.
- Если шагомер подвешен к поясу или сумке.

**Непостоянная скорость ходьбы**

- Когда вы шаркаете ногами или обуты в сандалии и т.п.
- Когда вы не можете идти с постоянной скоростью в людном месте.

**Чрезмерное вертикальное движение или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или автобусе).

**При очень медленной ходьбе**

**Примечание**  
Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, шагомер не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, шагомер отобразит подсчет шагов для первых 4 секунд и продолжит считать.

5.

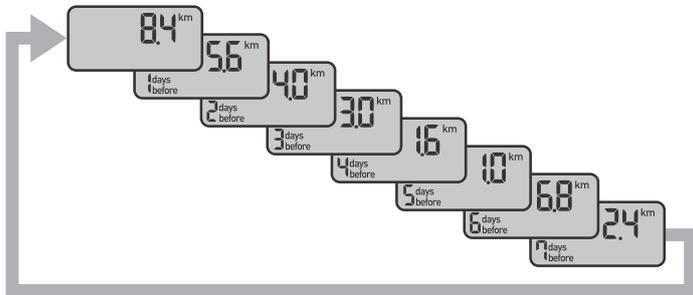
## Функция памяти



1. Нажмите кнопку



2. Повторно нажимайте кнопку, чтобы просмотреть результаты измерений за предыдущие дни.



6.



Если на экране мигает или постоянно горит символ элемента питания, замените его на новый (CR2032). При замене соблюдайте полярность (положительной стороной (+) вверх). При извлечении элемента питания все настройки и значения измерений удаляются. Выполните повторную настройку (см. п.3)

## Замена элемента питания



7.

## Примечание по технике безопасности

Используются следующие значки и определения:

- ⚠ **Внимание:** неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.
- ⚠ **Внимание:**
  - Прежде чем приступать к программе снижения веса или упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником.
  - Храните устройство в местах, недоступных для детей младшего возраста.
  - Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и чувство дискомфорта не исчезают, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.
  - Если ребенок проглотил какую-либо мелкую деталь, немедленно обратитесь к врачу.
  - Не раскачивайте шагомер на ремешке. Раскачивающийся на ремешке шагомер может стать причиной травмы.
  - Не кладите устройство в задний карман шорт или брюк. Если устройство находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
  - При попадании электролита из элемента питания 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 элемента питания обязательно соблюдайте полярность.
  - Всегда используйте элементы питания нужного типа.
  - Немедленно заменяйте севший элемент питания на новый.
  - Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
  - Не бросайте элемент питания в огонь, так как он может взорваться.

- Не погружайте устройство или его компоненты в воду. Устройство не является водонепроницаемым.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на элемент питания, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Не разбирайте и не переделывайте устройство.

8.

## Технические характеристики

Наименование	Шагомер OMRON	
Модель	Walking style One 2.1 (HJ-321-RU)	
Источник питания	Литиевый элемент питания напряжением 3 В, тип CR2032	
Срок службы элемента питания	Примерно 6 месяцев* (при использовании по 12 часов в день)	
Диапазон измерений	Количество шагов	от 0 до 99 999 шагов
	Пройденное расстояние	от 0.0 до 5999.9 км / от 0.0 до 3725.9 миль
Память	Количество затраченных калорий	от 0 до 59 999 ккал
	Количество аэробных шагов	от 0 до 99 999 шагов
Диапазон настроек	Время	от 0:00 до 23:59 / от 12:00 до полудня до 11:59 после полудня
	От 1 до 7 дней	
Условия эксплуатации:	температура окружающего воздуха	от -10°C до +40°C (от 14°F до 140°F)
	относительная влажность	от 30 до 85% относительной влажности
	Габаритные размеры	75.0 (Ш) x 31.0 (В) x 8.0 (Д) мм
	Масса	Приблизительно 20 г (включая элемент питания)
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), клипса для крепления на поясном ремне, мини-отвертка, руководство по эксплуатации, гарантийный талон	

Данное изделие изготовлено компанией OMRON в строгом соответствии с системой контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Япония.

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



Настоящий прибор соответствует требованиям Директивы 2004/108/EC (EMC) и Директивы 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/ЕУ 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.

**Производитель** OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
(OMRON ХЕЛСКЭА Ко., Лтд.)  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN  
(53, Кунотсубо, Терадо-чо, Муко, Киото, 617-0002 ЯПОНИЯ)

**Представитель в Европе** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
(OMRON ХЕЛСКЭА ЕВРОПА Б.В.)  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
(Скорпиус 33, 2132 ЛР Хуфддорп, НИДЕРЛАНДЫ)  
www.omron-healthcare.com

**Производственное подразделение** OMRON DALIAN Co., Ltd.  
(OMRON ДАЛЯНЬ Ко., Лтд.)  
No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone,  
Dalian 116600, China  
(№ 3, Сонг Джианг Роуд, Экономик энд Текникал Девелопмент Зоне,  
Далынь 116600, Китай)

**Эксклюзивный дистрибьютор и импортер медицинской техники OMRON в России** ЗАО «КомплектСервис»  
РФ, 123557, г. Москва, Большой Тишинский переулок,  
д.26, корп.13-14  
www.csmedica.ru

Сделано в Китае