

Mode d'emploi

RF-PDM-150 Podomètre 3D

N° de commande 2289334

Utilisation prévue

Le produit est destiné à être utilisé comme un compteur de pas. Les fonctions comprennent une durée de 12/24 heures, les pas effectués, les calories brûlées, objectif quotidien, la distance totale, un minuteur d'entraînement et une mémoire de pas de 7 jours.

Dans tous les cas, le contact avec l'humidité doit être évité.

Pour des raisons de sécurité et d'homologation, toute reconstruction et/ou modification du produit est interdite. Toute utilisation à des fins autres que celles décrites ci-dessus pourrait endommager le produit. En outre, une mauvaise utilisation vous expose à d'autres risques. Lisez attentivement les instructions du mode d'emploi et conservez-le dans un endroit sûr. Ne mettez ce produit à la disposition de tiers qu'avec son mode d'emploi.

Ce produit est conforme aux exigences nationales et européennes en vigueur. Tous les noms d'entreprises et appellations de produits sont des marques commerciales de leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

Contenu de l'emballage

- Compteur de pas (pile pré-installée)
- Pince
- Mode d'emploi



Mode d'emploi actualisé

Téléchargez le mode d'emploi le plus récent sur www.conrad.com/downloads ou scannez le code QR indiqué. Suivez les instructions figurant sur le site Web.

Explication des symboles



Le symbole avec le point d'exclamation dans un triangle sert à indiquer les informations importantes présentes dans ce mode d'emploi. Veuillez lire ces informations attentivement.



Le symbole de la flèche indique des informations spécifiques et des conseils spéciaux pour le fonctionnement.

Consignes de sécurité



Lisez attentivement le mode d'emploi et observez particulièrement les consignes de sécurité. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels résultant du non-respect des consignes de sécurité et des informations relatives à la manipulation correcte contenues dans ce manuel. De tels cas entraînent l'annulation de la garantie.

a) Informations générales

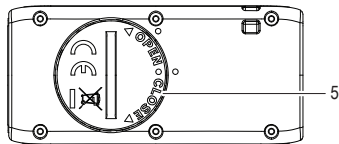
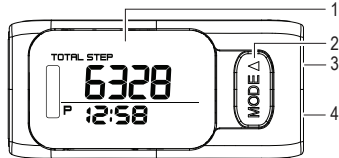
- Cet appareil n'est pas un jouet. Il doit rester hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Celui-ci peut se révéler dangereux si des enfants le prennent pour un jouet.
- Gardez l'appareil à l'abri de températures extrêmes, de la lumière directe du soleil, d'humidité élevée, d'eau, de gaz inflammables, de vapeurs et de solvants.
- N'exposez pas le produit à des contraintes mécaniques.
- Si une utilisation du produit en toute sécurité n'est plus possible, arrêtez de l'utiliser et protégez-le de toute utilisation accidentelle. Un fonctionnement sûr ne peut plus être garanti si le produit :
 - est visiblement endommagé,
 - ne fonctionne plus correctement,
 - a été stocké pendant une période prolongée dans des conditions défavorables ou
 - a été transporté dans des conditions très rudes.

- Manipulez le produit avec précaution. Des chocs ou une chute, même de faible hauteur, peuvent endommager le produit.
- L'entretien, les modifications et les réparations doivent être effectués uniquement par un technicien ou un centre de réparation agréé.
- Si vous avez des questions dont la réponse ne figure pas dans ce mode d'emploi, contactez notre service d'assistance technique ou tout autre personnel technique.

b) Piles/accumulateurs

- Respectez les indications de polarité lorsque vous insérez les piles/accumulateurs.
- Retirez les piles/accumulateurs de l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant une période prolongée, afin d'éviter des dégâts éventuels causés par des fuites. Des piles/accumulateurs qui fuient ou qui sont endommagées peuvent provoquer des brûlures acides lors du contact avec la peau ; l'utilisation de gants protecteurs appropriés est par conséquent recommandée pour manipuler les piles/accumulateurs corrompus.
- Gardez les piles/accumulateurs hors de portée des enfants. Ne laissez pas traîner de piles/accumulateurs, car des enfants ou des animaux pourraient les avaler.
- Les piles/accumulateurs ne doivent pas être démantelées, court-circuitées ou jetées dans un feu. Ne rechargez pas les piles non rechargeables. Cela constituerait un risque d'explosion !

Éléments de fonctionnement



- Écran
- Bouton ▲ MODE
- Touche SET
- Bouton ▼
- Compartiment à accus

Remplacement des piles

Retirez la bande d'isolation de la pile avant la première utilisation.

- Utilisez une pièce de monnaie pour retirer le couvercle du compartiment à piles.
- Insérez la pile avec la polarité « + » vers le haut.
- Remettez le couvercle en place.

Pince

Le clip peut être utilisé comme clip de ceinture et support de bureau.

Pour l'utiliser comme support de bureau, étalez le clip jusqu'au bout pour créer une base.

Installation

Vous devez configurer l'appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Les paramètres comprennent l'heure actuelle, l'unité de mesure, le poids, la longueur de foulée et l'objectif quotidien de pas.

Remarque

La modification de l'unité de mesure (impériale ou métrique) pour le « poids » affectera tous les réglages et toutes les valeurs :

- Impériale : LB (livres)
- Métrique : kg (kilogrammes)

- Appuyez plusieurs fois sur **MODE** jusqu'à ce que « STEP » apparaisse sur la ligne supérieure et l'heure sur la ligne inférieure.
- Appuyez sur le bouton **SET** et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes jusqu'à ce que « 12H » clignote.
 - Appuyez sur ▲/▼ pour régler les valeurs.
 - Appuyez sur la touche **SET** pour confirmer et ajuster le paramètre suivant.
- La séquence de réglage est :

12/24 heures → heure → unité → longueur de foulée Poids → objectif quotidien de pas.

→ voir la section « Mesure de la longueur de foulée ».

Mesure de la longueur de foulée

Remarque

- Calculez la longueur de foulée pour la marche et la course séparément.
- Pour une plus grande précision dans la mesure de la longueur de foulée pour la course, il est recommandé de faire au moins 50 foulées.

La longueur de foulée est la longueur de la pointe de votre pied arrière à la pointe de votre pied avant lorsqu'une foulée (pas) est effectuée. Calculez la longueur des foulées de la manière suivante :

- Allez sur une piste ou dans un endroit où vous pouvez mesurer la distance.
- Comptez vos pas en parcourant cette distance. Assurez-vous que la distance est suffisamment longue pour faire au moins 20 pas.
- Divisez la distance totale par le nombre de pas effectués pour obtenir la longueur de votre foulée.

Formule :

- Distance totale (mètres) / nombre de pas effectués = longueur de foulée (mètres).
- Longueur de foulée (mètres) x 100 = longueur de foulée en centimètres (cm)

Conseils pour la précision

- Faites du jogging ou marchez à un rythme soutenu.
- Mettez le dispositif dans la poche avant d'un short / pantalon bien ajusté.
- Fixez-le au niveau de la taille ou à une ceinture.

Évitez de :

- mettre dans la poche des vêtements amples.
- mettre dans la poche arrière, ou dans les poches de chemise.
- accrocher au cou

Mise en service

Pour éviter les faux départs, le podomètre se met à compter après les 10 premiers pas.

a) Voir les informations

Appuyez plusieurs fois sur la touche **MODE** pour parcourir les informations :

Pas « STEP » → distance totale « KM » → calories brûlées « KCAL » → temps d'entraînement → mémoire sur 7 jours « DAYS RECORD » → nombre total de pas effectués pendant la journée

b) Effacer le nombre de pas actuel

Effacez le nombre de pas actuellement affiché.

- Appuyez plusieurs fois sur **MODE** jusqu'à ce que « STEP » apparaisse sur la ligne supérieure et l'heure sur la ligne inférieure.
- Appuyez sur le bouton ▼ et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que le nombre de pas s'efface.

c) Objectif quotidien de pas

Vous pouvez fixer un objectif de pas quotidien. La barre d'état à l'écran indique le pourcentage de réalisation.

Voir la section « Installation » pour plus d'informations sur la manière de fixer un objectif quotidien de pas.

d) Minuterie d'entraînement

La minuterie indique la durée totale pendant laquelle le compteur a compté les pas pendant la journée.

Elle démarre automatiquement lorsque des mesures sont prises. Elle s'arrête automatiquement lorsque qu'aucune mesure n'est prise.

- Afficher la minuterie : Appuyez plusieurs fois sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que « MIN » s'affiche.
- Supprimer la minuterie : La minuterie s'efface si le nombre de pas en cours est effacé. Pour plus d'informations, voir la section « Fonctionnement »
- Effacer le nombre de pas actuel ».

Rappel de la mémoire sur 7 jours

Le podomètre peut enregistrer 7 jours d'activité consécutifs. Si aucune mesure n'a été prise pendant un ou plusieurs jours, l'écran affichera « 0 ». Vous ne pouvez pas sélectionner et effacer l'enregistrement des jours passés.

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que « DAYS RECORD » s'affiche.
- Appuyez plusieurs fois sur le bouton ▼ pour rappeler les données de pas des 7 derniers jours, par exemple « -3 » signifie qu'il y a 3 jours.

Entretien et nettoyage

- N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs, d'alcool à friction ou d'autre produit chimique ; ceux-ci risqueraient d'abîmer le boîtier et de causer des dysfonctionnements.
- Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon sec et sans fibres.

Élimination des déchets

a) Produit



Les appareils électroniques sont des matériaux recyclables et ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères. En fin de vie, éliminez l'appareil conformément aux dispositions légales en vigueur.

Retirez toutes les piles et tous les accumulateurs insérés et éliminez-les séparément du produit.

b) Piles/accumulateurs



Le consommateur final est légalement tenu (ordonnance relative à l'élimination des piles usagées) de rapporter toutes les piles et tous accumulateurs usagés. Il est interdit de les mettre au rebut avec les ordures ménagères.

Les piles/accumulateurs usagés portent ce symbole pour indiquer qu'il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères. Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : Cd = Cadmium, Hg = Mercure, Pb = Plomb (désignation sur les piles (rechargeables), p. ex., sous l'icône de la corbeille à gauche).

Les piles rechargeables usagées peuvent être retournées aux points de collecte situés dans votre municipalité, à nos magasins ou partout où les (piles) rechargeables sont vendues.

Ainsi, vous respectez les ordonnances légales et contribuez à la protection de l'environnement.

Caractéristiques techniques

Alimentation électrique...1 pile CR2032 de 3 V

Période

d'enregistrement.....7 jours

Conditions de

fonctionnement.....5 à 40 °C, 10 à 85 %

HR (sans condensation)

Conditions de stockage...0 à 40 °C, 10 à 85 %

HR (sans condensation)

Dimensions.....70 x 33 x 13 mm

(L x l x H)

Poids.....36 g