

## Istruzioni per l'uso

### RF-PDM-150 Contapassi 3D

N. d'ordine 2289334

#### Usò previsto

Il prodotto è destinato all'uso come contapassi. Questo prodotto comprende le seguenti funzioni: orario in formato 12/24 ore, lettura dei passi effettuati, delle calorie bruciate, degli obiettivi giornalieri raggiunti e della distanza totale, timer di esecuzione degli esercizi e memoria di registrazione dei passi fino a 7 giorni.

Il contatto con l'umidità deve essere evitato in qualunque circostanza.

Per motivi di sicurezza e in base alle normative, l'alterazione e/o la modifica del prodotto non sono consentite. Qualsiasi uso diverso da quanto indicato potrebbe arrecare danni al prodotto. Inoltre, un uso improprio può comportare altri pericoli. Leggere attentamente le istruzioni e conservarle in un luogo sicuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, accludere anche le presenti istruzioni per l'uso.

Questo prodotto è conforme ai relativi requisiti nazionali ed europei. Tutti i nomi di aziende e le denominazioni di prodotti ivi contenuti sono marchi dei rispettivi proprietari. Tutti i diritti sono riservati.

#### Contenuto della confezione

- Contapassi (batteria inclusa)
- Morsetto
- Istruzioni per l'uso



#### Istruzioni per l'uso aggiornate

È possibile scaricare i manuali d'uso aggiornati dal link [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) o eseguendo la scansione del codice QR. Seguire le istruzioni sul sito web.

#### Spiegazione dei simboli



Questo simbolo con il punto esclamativo inscritto in un triangolo è utilizzato per evidenziare informazioni importanti nelle presenti istruzioni per l'uso. Leggere sempre attentamente queste informazioni.



Il simbolo della freccia indica suggerimenti e informazioni importanti per il funzionamento.

#### Istruzioni per la sicurezza



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e osservare nello specifico le informazioni sulla sicurezza. In caso di mancato rispetto delle istruzioni per la sicurezza e delle informazioni sul corretto utilizzo contenute nel presente manuale, si declina qualsiasi responsabilità per eventuali danni a persone o cose. In questi casi, la garanzia decade.

#### a) Informazioni generali

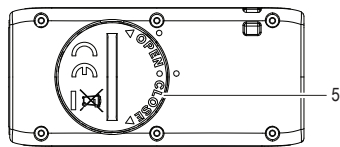
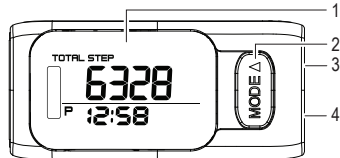
- Il dispositivo non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
- Non lasciare il materiale di imballaggio incustodito. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.
- Proteggere l'apparecchiatura da temperature estreme, luce diretta del sole, umidità elevata, condensa, gas, vapori e solventi infiammabili.
- Non sottoporre il prodotto a sollecitazioni meccaniche.
- Se non è più possibile utilizzare il prodotto in tutta sicurezza, metterlo fuori servizio e proteggerlo da qualsiasi uso accidentale. Il corretto funzionamento non è più garantito se il prodotto:
  - è visibilmente danneggiato,
  - non funziona più correttamente,
  - è stato conservato per lunghi periodi in condizioni ambientali avverse o
  - è stato sottoposto a gravi sollecitazioni legate al trasporto.
- Maneggiare il prodotto con cautela. Urti o cadute, anche da altezze ridotte, possono danneggiare il prodotto.

- Tutti gli interventi di manutenzione, modifica o riparazione devono essere eseguiti unicamente da un tecnico o presso un centro di riparazione autorizzato.
- Non esitare a contattare il nostro personale di assistenza tecnica o altri tecnici in caso di domande che non trovano risposta nel presente manuale.

#### b) Batterie (ricaricabili)

- Durante l'inserimento della batteria (ricaricabile) è necessario rispettare la corretta polarità.
- La batteria (ricaricabile) deve essere rimossa dal dispositivo se non viene utilizzata per un lungo periodo di tempo, al fine di evitare danni dovuti ad eventuali perdite. Le batterie (ricaricabili) con perdite o danneggiate possono causare ustioni da acido a contatto con la pelle; si raccomanda pertanto di utilizzare guanti protettivi adatti per maneggiare le batterie (ricaricabili) corrotte.
- Tenere le batterie (ricaricabili) fuori dalla portata dei bambini. Non lasciare batterie (ricaricabili) incustodite, in quanto vi è il rischio che bambini o animali domestici le ingoiano.
- Le batterie (ricaricabili) non devono essere smantellate, cortocircuitate o gettate nel fuoco. Non ricaricare una batteria non ricaricabile. Sussiste il rischio di esplosione.

#### Elementi di comando



- 1 Display
- 2 Pulsante **MODE** ▲
- 3 Pulsante **SET**
- 4 Pulsante ▼
- 5 Vano batteria

#### Sostituzione della batteria

Prima di utilizzarlo per la prima volta, rimuovere la striscia isolante della batteria.

1. Utilizzare una moneta per rimuovere il coperchio del vano batterie.
2. Inserire la batteria con la polarità "+" rivolta verso l'alto.
3. Riposizionare il coperchio.

#### Morsetto

La clip può essere utilizzata come clip per cinghia e supporto da tavolo.

Se si utilizza come supporto da tavolo, aprire completamente la clip per ottenere una base.

#### Impostazione

Prima di poter utilizzare il dispositivo per la prima volta, è necessario configurarlo. Le impostazioni possibili comprendono: ora corrente, unità di misura, peso, lunghezza passi e obiettivo giornaliero in numero di passi.

#### Nota

La modifica dell'unità di misura (imperiale o metrica) del "peso" inciderà su tutte le impostazioni e le letture:

- Sistema imperiale: LB (libbre)
- Sistema metrico: kg (chilogrammi)

1. Premere ripetutamente il pulsante **MODE** fino a visualizzare "STEP" nella riga in alto e l'ora nella riga inferiore.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** per 2 secondi, fino a quando "12H" inizia a lampeggiare.
  - Premere ▲/▼ per regolare i valori.
  - Premere il pulsante **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
3. La sequenza dell'impostazione è la seguente:  
12/24 ore → ora → unità → lunghezza passi e peso → obiettivo giornaliero in numero di passi.

→ vedere sezione "Misurazione della lunghezza del passo".

#### Misurazione della lunghezza del passo

##### Nota

- Calcolare la lunghezza del passo per la camminata e la corsa separatamente.
- Per ottenere risultati più precisi per la misurazione della lunghezza del passo nella corsa, si consiglia di compiere almeno 50 passi.

La lunghezza del passo è la lunghezza che parte dalla punta del piede arretrato alla punta del piede avanzato quando si fa un passo (step). Calcolare la lunghezza del passo nel modo seguente:

1. Andare su un tracciato o in un luogo dove è possibile misurare la distanza.
2. Contare i propri passi man mano che si percorre la distanza. Assicurarsi che la distanza sia lunga abbastanza per poter compiere almeno 20 passi.
3. Per ottenere la lunghezza del passo, dividere la distanza totale per il numero di passi compiuti.

##### Formula:

- Distanza totale (metri)/numero di passi eseguiti = lunghezza dei passi (metri)
- Lunghezza del passo (metri) x 100 = lunghezza del passo in centimetri (cm)

#### Suggerimenti per risultati precisi

- Fare jogging o camminare a passo costante.
- Posizionare il dispositivo nella tasca anteriore di pantaloncini/pantaloni aderenti.
- Attaccarlo alla fascia in vita o a una cintura.

#### Evitare di

- Posizionare il dispositivo nelle tasche di indumenti larghi.
- Posizionare il dispositivo nella tasca posteriore o nelle tasche delle camicie.
- Appenderlo al collo.

#### Funzionamento

Per evitare false partenze, il pedometro avvierà il conteggio dopo i primi 10 passi.

#### a) Visualizzazione delle informazioni

Premere ripetutamente il pulsante **MODE** per scorrere le informazioni:

Passi "STEP" → distanza totale "KM" → calorie bruciate "KCAL" → tempo di esercizio → memoria fino a 7 giorni "DAYS RECORD" → numero di passi totali eseguiti durante il giorno

#### b) Cancellazione del conteggio dei passi corrente

Cancellare il conteggio dei passi corrente che viene mostrato.

1. Premere ripetutamente il pulsante **MODE** fino a visualizzare "STEP" nella riga in alto e l'ora nella riga inferiore.
2. Premere e tenere premuto ▼ per cancellare i passi.

#### c) Obiettivo giornaliero in numero di passi

È possibile impostare un numero di passi giornaliero. La barra di stato sul display visualizzerà la percentuale completata.

Vedere la sezione "Impostazione" per ulteriori informazioni sulle modalità di impostazione di un obiettivo giornaliero in numero di passi.

#### d) Timer di allenamento

Il timer visualizza il tempo totale di funzionamento del contapassi durante il giorno corrente.

Viene avviato automaticamente quando si compiono dei passi. Si arresta automaticamente quando non vengono compiuti passi.

- Visualizzazione del timer: Premere ripetutamente il pulsante **MODE** fino a visualizzare "MIN".
- Cancellazione del timer: Il timer viene cancellato se viene cancellato il conteggio corrente dei passi. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione "b) Cancellazione del conteggio dei passi corrente".

#### Memoria di registrazione fino a 7 giorni

Il pedometro è in grado di registrare l'attività nell'arco di 7 giorni consecutivi. Se il conteggio dei passi non viene eseguito per uno o più giorni, sul display verrà visualizzato "0". Non è possibile selezionare o eliminare la registrazione dei giorni precedenti.

1. Premere ripetutamente il pulsante **MODE** fino a visualizzare "DAYS RECORD".
2. Premere ripetutamente ▼ per richiamare i dati relativi al numero di passi registrati negli ultimi 7 giorni, ad es. "-3" fa riferimento ai dati di 3 giorni prima...

#### Manutenzione e pulizia

- Non utilizzare detergenti aggressivi, alcol isopropilico o altre soluzioni chimiche in quanto possono danneggiare l'alloggiamento e causare malfunzionamenti.
- Pulire il prodotto con un panno asciutto e privo di lanugine.

#### Smaltimento

##### a) Prodotto



I dispositivi elettronici sono rifiuti riciclabili e non devono essere smaltiti assieme ai rifiuti domestici. Al termine del ciclo di vita, smaltire il prodotto in conformità alle relative disposizioni di legge.

Rimuovere eventuali batterie (ricaricabili) inserite e smaltirle separatamente dal prodotto.

##### b) Batterie (ricaricabili)



Gli utenti finali sono tenuti per legge (Ordinanza sulle batterie) a riconsegnare tutte le batterie (ricaricabili) usate. È vietato smaltirle assieme ai rifiuti domestici.

Le batterie (ricaricabili) contaminate sono contrassegnate con questo simbolo, per indicare che è assolutamente vietato smaltirle con i rifiuti domestici. Le denominazioni principali per i metalli pesanti sono: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo (nome indicato sulle batterie (ricaricabili), ad esempio sotto l'icona del cassetto a sinistra).

Le batterie (ricaricabili) usate possono essere restituite presso punti di raccolta locali, punti vendita della Società o presso un qualsiasi altro negozio di batterie (ricaricabili).

In questo modo, sarà possibile adempiere agli obblighi di legge e contribuire alla tutela dell'ambiente.

#### Dati tecnici

Alimentazione .....	1 batteria CR2032 da 3 V
Periodo di registrazione...	7 giorni
Condizioni di esercizio...	da 5 a 40 °C, 10 – 85% UR (senza condensa)
Condizioni di conservazione .....	da 0 a 40 °C, 10 – 85% UR (senza condensa)
Dimensioni .....	70 x 33 x 13 mm (L x P x A)
Peso .....	36 g