

## Gebruiksaanwijzing

### RF-PDM-150

### 3D stappenteller

Bestelnr 2289334

#### Beoogd gebruik

Het product is bedoeld voor gebruik als stappenteller. Functies zijn onder meer 12/24 uur tijdsinstelling, genomen stappen, verbrande calorieën, dagelijks streefdoel, totale afstand, trainingstimer en 7-dagen stappengeheugen.

Contact met vocht moet absoluut worden vermeden. Om veiligheids- en goedkeuringsredenen mag u niets aan dit product veranderen. Als het product voor andere doeleinden wordt gebruikt dan hierboven beschreven, kan het worden beschadigd. Bovendien kan onjuist gebruik tot andere gevaren leiden. Lees de gebruiksaanwijzing goed door en bewaar deze op een veilige plek. Het product mag alleen samen met de gebruiksaanwijzing aan derden worden doorgegeven.

Het product is voldoet aan de nationale en Europese wettelijke voorschriften. Alle bedrijfs- en productnamen zijn handelsmerken van de betreffende eigenaren. Alle rechten voorbehouden.

#### Leveringsomvang

- Stappenteller (batterij vooraf geïnstalleerd)
- Clip
- Gebruiksaanwijzing



#### Meest recente gebruiksaanwijzing

Download de meest recente gebruiksaanwijzing via [www.conrad.com/downloads](http://www.conrad.com/downloads) of scan de afgebeelde QR-code. Volg de aanwijzingen op de website op.

#### Verklaring van de tekens



Dit symbool met het uitroepteken in een driehoek wordt gebruikt om belangrijke informatie in deze gebruiksaanwijzing te onderstrepen. Lees deze informatie altijd aandachtig door.



Het pijl-symbool duidt op speciale informatie en advies voor het gebruik.

#### Veiligheidsinstructies



Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door en neem vooral de veiligheidsinstructies en de aanwijzingen voor een juiste bediening in deze gebruiksaanwijzing niet worden opgevolgd, aanvaarden wij geen verantwoordelijkheid voor hieruit resulterend persoonlijk letsel of materiële schade. In dergelijke gevallen vervalt de aansprakelijkheid/garantie.

#### a) Algemene informatie

- Dit apparaat is geen speelgoed. Houd het buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos rondslingeren. Dit kan voor kinderen gevaarlijk speelgoed worden.
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, direct zonlicht, hoge vochtigheid, vocht, brandbare gassen, stoom en oplosmiddelen.
- Stel het product niet aan mechanische spanning bloot.
- Als het product niet langer veilig gebruikt kan worden, stel het dan buiten bedrijf en zorg ervoor dat niemand het per ongeluk kan gebruiken. Veilig gebruik kan niet langer worden gegarandeerd als het product:

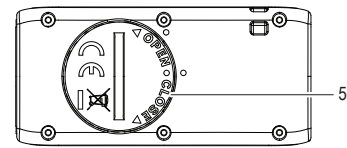
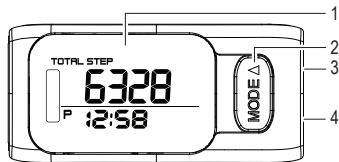
- zichtbaar is beschadigd,
- niet meer naar behoren werkt,
- gedurende een langere periode onder slechte omstandigheden is opgeslagen of
- onderhevig is geweest aan ernstige transportbelasting.

- Behandel het product met zorg. Stoten of zelfs een val van geringe hoogte kunnen het product beschadigen.
- Onderhoud, aanpassingen en reparaties mogen alleen uitgevoerd worden door een technicus of een daartoe bevoegd servicecentrum.
- Als u nog vragen heeft die niet door deze gebruiksaanwijzing worden beantwoord, kunt u contact opnemen met onze technische dienst of ander technisch personeel.

#### b) Batterij/accu's

- Let op de juiste polariteit bij het plaatsen van de batterijen/accu's.
- De oplaadbare batterij dient uit het apparaat te worden gehaald wanneer u deze voor een langere tijd niet gebruikt om beschadiging wegens lekkage te voorkomen. Lekkende of beschadigde batterijen/accu's kunnen brandend zuur bij contact met de huid opleveren. Gebruik daarom veiligheidshandschoenen om beschadigde batterijen/accu's aan te pakken.
- Batterijen/accu's moeten uit de buurt van kinderen worden gehouden. Laat batterijen/accu's niet rondslingeren omdat het gevaar bestaat dat kinderen en/of huisdieren ze inslikken.
- Batterijen/accu's mogen niet worden ontmanteld, kortgesloten of verbrand. Laad nooit niet-oplaadbare batterijen op. Er bestaat explosiegevaar!

#### Bedieningselementen



- 1 Display
- 2 Toets **MODE** ▲
- 3 Toets **SET**
- 4 Toets ▼
- 5 Batterijvak

#### Batterijvervangning

- ⚠ Verwijder de isolatiestrip van de batterij voor het eerste gebruik.

1. Gebruik een muntstuk om het batterijklepje te verwijderen.
2. Plaats de batterij met de polariteit "+" naar boven gericht.
3. Plaats het klepje terug.

#### Clip

De clip is te gebruiken als riemclip en bureaustandaard.

Voor gebruik als bureaustandaard, spreid de clip helemaal uit om een voet te creëren.

#### Instellen

U moet het apparaat configureren voordat u het voor de eerste keer gebruikt. De instellingen zijn onder meer huidige tijd, maateenheid, gewicht, paslengte en dagelijks stappendoel.

#### ⚠ Opmerking

Het wijzigen van de maateenheid (imperiaal of metrisch) voor het "gewicht" zal invloed hebben op alle instellingen en aflezingen:

- Imperiaal: LB (pond)
- Metrisch: kg (kilogram)

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat "STEP" wordt weergegeven op de bovenste lijn en de tijd wordt weergegeven op de onderste lijn.
2. Houd **SET** 2 seconden ingedrukt tot "12H" knipt.
3. De volgorde van instellen is:

12/24-uur → tijd → eenheid → paslengte gewicht → dagelijkse stappendoel.

→ zie paragraaf "Paslengte meten".

#### Paslengte meten

#### ⚠ Opmerking

- Bereken de paslengte voor lopen en hardlopen afzonderlijk.
- Voor een grotere nauwkeurigheid bij het meten van de paslengte tijdens het hardlopen, wordt aanbevolen om ten minste 50 stappen te nemen.

Paslengte is de lengte van het puntje van uw achterste voet tot het puntje van uw voorste voet wanneer een pas (stap) wordt gemaakt. Bereken de paslengte als volgt:

1. Ga naar een baan of ergens waar u de afstand kunt meten.
2. Tel uw stappen terwijl u die afstand loopt. Zorg ervoor dat de afstand lang genoeg is om minimaal 20 stappen te zetten.
3. Deel de totale afstand door het aantal stappen dat is genomen om uw paslengte te bepalen.

#### Formule:

- Totale afstand (meter)/aantal genomen stappen = paslengte (meter).
- Paslengte (meter) x 100 = paslengte in centimeters (cm)

#### Tips voor nauwkeurigheid

- Jog of loop in een gestaag tempo.
- Stop in de voorzak van een nauwsluitende korte broek/broek.
- Klem het aan de ceintuur of een riem.
- Niet doen
- Stop in de zak van loszittende kleding.
- Stop in de achterzak, of borstzak.
- Hang niet aan uw nek.

#### Bediening

- ⚠ Om valse starts te voorkomen, begint de stappenteller te tellen na de eerste 10 stappen.

#### a) Informatie bekijken

Druk herhaaldelijk op **MODE** om door informatie te bladeren:

Stap "STEP" → totale afstand "KM" → calorieën verbrand "KCAL" → trainingstijd → 7 dagen geheugen "DAYS RECORD" → totaal aantal stappen gedurende de dag

#### b) Huidige stappentelling wissen

Wis de huidige weergegeven stappentelling.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat "STEP" wordt weergegeven op de bovenste lijn en de tijd wordt weergegeven op de onderste lijn.
2. Houd ▼ ingedrukt totdat de stappen zijn gewist.

#### c) Dagelijks stappendoel

U kunt een dagelijks stappendoel instellen. De statusbalk op het display geeft het percentage voltooid weer.

Zie paragraaf "Instellen" voor meer informatie over het instellen van een dagelijks stappendoel.

#### d) Trainingstimer

De timer toont de totale tijd dat de stappenteller tijdens de huidige dag stappen heeft geteld.

Het start automatisch wanneer er stappen worden genomen. Het stopt automatisch als er geen stappen worden genomen.

- Timer bekijken: Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat "MIN" wordt weergegeven.
- Timer wissen: De timer wordt gewist als de huidige stappentelling is gewist. Zie paragraaf "Bediening b) Huidige stappentelling wissen" voor meer informatie.

#### 7 dagen geheugen oproepen

De stappenteller kan activiteiten van 7 opeenvolgende dagen opslaan. Het display toont "0" als er op een bepaalde dag(en) geen stappen zijn genomen. U kunt de gegevens van de afgelopen dagen niet selecteren en wissen.

1. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat "DAYS RECORD" wordt weergegeven.
2. Druk herhaaldelijk op ▼ om stapgegevens van de afgelopen 7 dagen op te roepen, bijv. "-3" betekent 3 dagen geleden.

#### Onderhoud en reiniging

- Gebruik in geen enkel geval agressieve schoonmaakmiddelen, ontsmettingsalcohol of andere chemische oplossingen omdat deze schade toe kunnen brengen aan de behuizing en zelfs afbreuk kan doen aan de werking van het product.
- Reinig het product met een droog, pluisvrij doekje.

#### Verwijdering

##### a) Product



Elektronische apparaten zijn recyclebaar afval en horen niet bij het huisvuil. Als het product niet meer werkt moet u het volgens de geldende wettelijke bepalingen voor afvalverwerking afvoeren.

Haal eventueel geplaatste batterijen/accu's uit het apparaat en gooi ze afzonderlijk van het product weg.

##### b) Batterij/accu's



U bent als eindverbruiker volgens de KCA-voorschriften wettelijk verplicht alle lege batterijen en accu's in te leveren. Verwijdering via het huisvuil is niet toegestaan.

Verontreinigde batterijen/accu's zijn met dit symboolje gemarkeerd om aan te geven dat afwerpen als huishoudelijk afval verboden is. De aanduidingen voor de zware metalen die het betreft zijn: Cd = Cadmium, Hg = Kwik, Pb = Lood (naam op (oplaadbare) batterijen, bijv. onder het afval-icoontje aan de linkerzijde).

U kunt verbruikte batterijen/accu's gratis bij de verzamelpunten van uw gemeente, onze filialen of overal waar batterijen/accu's worden verkocht, afgeven.

Op deze wijze voldoet u aan uw wettelijke verplichtingen en draagt u bij aan de bescherming van het milieu.

#### Technische gegevens

Voeding.....	1x 3 V CR2032-batterij
Opnameperiode.....	7 dagen
Bedrijfsomstandigheden.....	5 tot 40 °C, 10 – 85 % RV (niet condensierend)
Opslagomstandigheden.....	0 tot 40 °C, 10 – 85 % RV (niet condensierend)
Afmetingen .....	70 x 33 x 13 mm (L x B x H)
Gewicht.....	36 g