

Rend.sz.: 2289334

Rendeltetésszerű használat

Ez a készülék a futás közben megtett lépések számlálására való. Ezenkívül a kijelzőn olyan információk is megjeleníthetők, mint a pontos idő 12 vagy 24-órás formátumban, a megtett lépések száma, a felhasznált kalória mennyisége, az adott napra kiütött cél, a megtett teljes táv, az edzés időtartama és az utolsó 7 nap alatt megtett összes lépés száma.

Mindenképpen el kell kerülni a készülék nedvességgel való érintkezését.

Biztonsági és engedélyezési okokból tilos a készüléket átalakítani és/vagy módosítani. Amennyiben ezt az eszközt a fentiekől eltérő célra használja, az eszköz tönrémeget. Ezen túlmenően a szakszerűtlen használat további veszélyekhez vezethet. Figyelmesen olvassa el és gondosan őrizze meg a használati útmutatót. Ha az eszközt másoknak továbbadja, adja hozzá a használati útmutatót is.

Ez a készülék megfelel az európai és a nemzeti törvényi követelményeknek. Az útmutatóban előforduló cégek és termékek megnevezések a mindenkori tulajdonos védjegyei. Minden jog fenntartva.

A szállítás tartalma

- Lépésszámláló készülék (behelyezett elemmel)
- rugós klip
- Használati útmutató

A legújabb használati útmutatók:

Tölts le a legújabb változatokat a www.conrad.com/downloads, vagy szkennelje be az ott található QR-kódot. Kövesse a web-oldal útmutatásait.

A szimbólumok magyarázata

A háromszögbe foglalt felkiáltójel a Használati útmutató fontos tudnivalóira hívja fel a figyelmet. Mindig figyelmesen olvassa el ezeket az információkat.

A nyíl szimbólum különleges információkra és javaslatokra hívja fel a figyelmet

Biztonsági tudnivalók

Figyelmesen olvassa el a **Használati útmutatót** és különösen a **biztonsági tudnivalókat** tartsa be. Amennyiben Ön nem tartja be az ebben a **Használati útmutatóban felsorolt** és a **készülék szabályszerű használatára vonatkozó biztonsági tudnivalókat** és **információkat**, nem vállalunk felelősséget az ebből adódó személyi sérülésekért vagy anyagi károkkért. Ezekben az esetekben érvényét veszíti a **szavatosság/garancia** is.

a) Általános tudnivalók

- Ez a készülék nem játék. Tartsa távol gyermekektől és állatoktól.
- Ne hagyja a csomagolóanyagot őrizetlenül szanaszét heverni. Ez a gyermekek számára bármikor veszélyes játékszerűre válhat.
- Óvja a készüléket a szélsőséges hőmérsékletektől, a közvetlen napfénytől, az átható nedvességtől, páratól, az éghető gázoktól, gőzoktól és oldószerektől.
- Ne tegye ki az eszközt mechanikai igénybevételnek.
- Ha többé már nem biztonságos az eszköz használata, akkor helyezze azt üzemen kívül és gondoskodjon arról, hogy többé már véletlenül se lehessen újra üzembehelyezni azt. A biztonságos használat tovább már nem garantálható, ha az eszköz:
 - látható sérülést szenvedett,
 - már nem működik rendeltetészerűen,,
 - hosszabb időn keresztül kedvezőtlen körülmények közt volt tárolva, vagy
 - a szállítás közben jelentős igénybevételnek volt kitéve

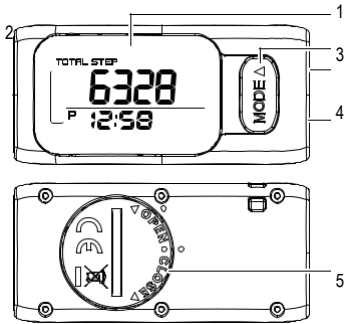
- Mindig óvatosan bányon a készülékkel. Egy ütés vagy leesés - akár csekély magasságból is - károsíthatja a készüléket.
- A karbantartási, beállítási és javítási munkálatokat kizárólag szakemberrel, vagy egy erre szakosodott műhellyel végeztesse.
- Ha még lenne olyan kérdése, amelyre ebben a használati útmutatóban nem talált választ, forduljon a műszaki szövetségünkhöz, vagy más szakemberhez.

b) Elemek/akkumulátorok

- Az elemek/akkumulátorok berakásakor ügyeljen a helyes polaritásra.
- Vegye ki az elemeket/akkukat, ha a készülék hosszabb ideig nem használja, hogy megelőzze a kifolyásból származó károkat. A kifolyt vagy sérült elemek/akkuk a bőrre kerülve marási sérüléseket okozhatnak. Ezért amikor szerült elemeket/akkumulátorokat kell megfogni, vegyen fel védőkesztyűt.
- Az elemeket/akkumulátorokat úgy tárolja, hogy a gyerekek ne férhessenek hozzájuk. Az elemeket/akkumulátorokat ne hagyja szanaszét, mert a gyerekek vagy háziállatok lenyelhetik őket.

- Ne szedje szét az elemeket/akkumulátorokat, ne zárja rövidre és ne dobja tűzbe azokat. Ne próbáljon meg feltölteni nem tölthető elemeket! Ilyen esetben robbanásveszély áll fenn!

Kezelőszervek és alkotórészek



Kijelző

- 1 MODE ▲ gomb
- 2 SET gomb
- 4 ▼ gomb
- 5 akkutartó

Elemcsere

Az első használat előtt vegye le a papírcsikot az akkuról!

1. Fogjon meg egy pénzérmét és ezzel távolítsa el az elemtartó fedelét.
2. Aztán tegyen be egy új elemet, közben ügyeljen arra, hogy a plusz pólus (+) felfelé mutasson.
3. Ezután helyezze vissza a fedelet.

Rugós klip

A rögzítő kapszot övcsipeszként vagy asztali támasztékként is használhatja.

Amennyiben a rögzítő kapszot asztali támasztékként kívánja használni, akkor annyira húzza szét, hogy végül egy támasztáblát kapjon.

Felkészítés a használatra

Az első használatba vétel előtt szánjon rá egy-két percre és konfigurálja a készülékét. Állítsa be a pontos időt, válassza ki a megfelelő mértékegységet, adja meg a saját súlyát és a lépés hosszát, majd tüzze ki az egy nap alatt megteendő távot.

⚠ Megjegyzés

Ne feleddje, hogy a súly mértékegységének (angolszász vagy metrikus) módosítása az összes többi beállítást és mérési eredményt is megváltoztatja:

- angolszász: lb (font)
- metrikus: kg (kilogramm)



1. Először is egyszer nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a felső sorban meg nem jelenik a „STEP” („Lépés”) és az alsó sorban pedig a pontos idő.
2. Aztán tartsa 2 mp-ig lenyomva a **SET** gombot és ekkor a pontos idő kijelzési formátuma „12H” elkezdi villogni.
 - Ezekkel a ▲ ▼ gombokkal állítsa be a pontos időt.
 - A **SET** gombbal hagyja jóvá az előző műveletet és lépjen a következő beállítási lehetőségre.
3. Az egyes beállítási lehetőségek a következő sorrendben jelennek meg:
12-/24-órás időformátum → pontos idő → egység → lépéshossz → súly → napi cél.
→ A lépéshossz meghatározásához szükséges információkat „A lépéshossz meghatározása” fejezetben találja.

A lépéshossz meghatározása

⚠ Megjegyzés

- Először is számolja ki a járásra, majd pedig a futásra jellemző lépés hosszát.
- A futás közbeni lépéshossz pontosítása érdekében javasoljuk, hogy legalább 50 lépést tegyen meg járva, illetve futva.

Egy lépéshossz alatt azt a távolságot értjük, amely a hátul lévő cipő orra és az elől lévő cipő orra között mérünk és amit járás közben egy lépésnek tekintünk. A lépéshossz meghatározása érdekében tegye a következőket:

1. Induljon el egy futópályán, vagy egy olyan cél irányába, ahol pontosan le tudja mérni a megtett távolságot.
2. Fussa végig ezt a szakaszt és közben számolja a megtett lépéseket. Oldja meg azt, hogy legalább 20 lépést zavartalanul tehessen meg járva vagy futva közben.
3. Ezután ossza el a teljes megtett távot a lépések számával és így megkapja az Ön személyes lépéshosszát.

Képlet:

- összes táv (méterben) / a lépések száma = lépéshossz (méterben).
- lépéshossz (méterben) x 100 = lépéshossz centiméterben (cm)

Ötletek a mérés pontosságának növelésére

- Egyenletes sebességgel gyalogoljon vagy fusson.
- Tegye be a készüléket egy testhez simuló (sport) nadrág első zsebébe.
- Biztosítsa a készüléket egy derékszíjjal vagy övvel.

Ezt ne tegye a készülékkel:

- ne tegye egy lazán viselt ruhadarab zsebébe.
- ne tegye a farzsebbe vagy az ing zsebébe.
- ne hordja a nyakába akasztva sem.

Üzembe helyezés és használat

⚠ Egy esetleg felesleges számlálás indítás elkerülése érdekében a Lépésszámláló készülék csak a megtett első 10 lépés után kezd számolni.

a) Az információk kijelzése

Nyomja meg többször is a „MODE” gombot és lépkedjen a következő menük között: a lépések száma „STEP” → a megtett összes táv „km” → felhasznált kalória „KCAL” → edzési idő → az utolsó 7 nap alatt megtett összes lépés száma „DAYS RE-CORD” → a naponta megtett lépések száma.

b) Az aktuális összes lépésszám visszaállítása

A következőkben ismertetett lépések szerint állítsa vissza nullára az aktuálisan kijelzett összes lépésszámot:

1. Először is egyszer nyomja meg a **MODE** gombot, amíg a felső sorban meg nem jelenik a „STEP” („Lépés”) és az alsó sorban pedig a pontos idő.
2. Aztán tartsa lenyomva a ▼ nyíl gombot, amíg a lépésszám lenullázódik.

c) A napi cél

Ebben a funkcióban megadhatja, hogy naponta hány lépést kíván megtenni járás/futás közben. A kijelző állapotjelző sorában ekkor megjelenik egy százelekszám, ami a jelenlegi előrehaladást mutatja.

A napi cél kitűzéséhez szükséges információkat a „Felkészítés a használatra” fejezetben találja.

d) Az edzés időzítő

Az időzítő azt az időtartamot mutatja, amelynek során a Lépésszámláló készülék az adott nap folyamán lépést számolt.

Az időzítő automatikusan elindul, míheltst Ön megtesz egy lépést járás vagy futás formájában. Amikor Ön megáll, akkor az időzítő is automatikusan leáll.

- Az időzítő előhívása: nyomja meg többször is a „MODE” gombot, amíg a „MIN” meg nem jelenik a kijelzőn.
- Az időzítő visszaállítása: ilyenkor az időzítőn látható aktuális lépésszám automatikusan ismét nullára áll vissza. A további információkat „A Használat - b) Az aktuális lépésszám visszaállítása” fejezetben találja.

Az utolsó 7 nap alatt megtett összes lépés kijelzése

A Lépésszámláló készülék összesen hét olyan nap adatait tudja eltárolni, amikor Ön aktívan járt vagy futott. Ha Ön egy bizonyos napon (vagy napokon) nem végzett aktív mozgást, akkor ott a kijelző „0” mutat. Az elmúlt napok adataiból való válogatás és ezek törlése nem lehetséges.

1. Nyomja meg többször is a gombot „MODE”, amíg meg nem jelenik a „DAYS RECORD” üzenet.
2. Most pedig nyomja meg többször is a ▼ lefelé nyílval és ezzel előhívja az utolsó 7 nap alatt (járva/futva) megtett összes lépés számát (a „3” például a 3 nappal ezelőtti összes lépésszámot mutatja).

Ápolás és tisztítás

- Ne használjon agresszív tisztítószerket, alkoholt vagy más vegyi oldószert, mert ezek a készülékhez sérüléshez és a készülék hibás működéséhez vezethetnek.
- A készülékhez tisztításhoz használjon száraz, szálmentes ruhát.

Ártalmatlanítás

a) A készülék

Az elektromos készülékek értékes nyersanyagokat tartalmaznak



és nem valók a háztartási szemétbe. Ártalmatlanítsa a terméket az életciklusa végén az érvényben lévő törvényi rendelkezéseknek megfelelően. Vegye ki a készülékben esetleg benmaradt elemeket/akkumulátorokat és ezeket a készüléktől elkülönítve ártalmatlanítsa.

b) Elemek/akkumulátorok

Önt mint végfelhasználót törvény



(Elemekre/akkukra vonatkozó törvény) kötelezi az összes használt elem/akkumulátor leadására; Tilos ezek ártalmatlanítása a háztartási szeméttel együtt!

A károsanyag tartalmú elemeket/akkumulátorokat az itt látható szimbólumok jelölik, amelyek a háztartási szeméttel együtt való ártalmatlanítás tilalmára hívják fel a figyelmet. A legfontosabb nehezfémeket a következőképpen jelölik: Cd=kadmium, Hg=higany, Pb=ólom (ilyen jelzést találunk minden elem és akkumulátoron, itt például a szöveg alatt balra lévő kuka ikon alatt látható). A használt elemeket/akkukat ingyenesen leadhatja a területileg illetékes gyűjtőhelyeken, cégünk kirendeltségeinél, ill. mindenütt, ahol elemeket, akkukat forgalmaznak.

Ezzel Ön eleget tesz a törvényi kötelezettségeinek és hozzájárul a környezete védelméhez.

Műszaki adatok

Áramellátás..... 1 db CR2032 típusú 3 V-os elem (része a szállításnak)
Az adatrögzítés időtartamánya ... 7 nap
Üzemeltetési körülmények..... +5 és +40 °C között, 10 - 85 % rF (nem kondenzáló)
Tárolási feltételek..... 0 ... +40 °C, 10 % - 85 % rel. nedvesség rF (nem kondenzáló)
Méret70 x 33 x 13 mm (H x Sz x Ma)
Súly.....36 gramm

Ez a Conrad Electronic SE kiadványa, Klaus Conrad Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com). Minden jog fenntartva, beleértve a fordítás jogát is. Mindennemű másolat, pl. fotokópia, mikrofilm, vagy elektronikus adattfeldolgozásban való rögzítés csak a kiadó írásbeli engedélyével állítható elő. Az utánnomás, még kivonatos formában is, tilos. A kiadvány megfelel a nyomtatás idején fennálló műszaki fejlettségi szintnek.