

☑ Instrukcja obsługi

RF-PDM-150 Krokomierz 3D

Nr zamówienia 2289334

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten jest przeznaczony do stosowania jako krokomierz. Dostępne są funkcje, takie jak zegar 12/24-godzinny, liczba kroków, spalone kalorie, cel dzienny, łączny dystans, czas ćwiczeń i pamięć liczby kroków z siedmiu dni.

Należy bezwzględnie unikać kontaktu z wilgocią.

Aby zachować bezpieczeństwo i przestrzegać użycia zgodnego z przeznaczeniem, produktu nie można przebudowywać i/lub modyfikować. Użycie produktu do celów, które nie zostały przewidziane przez producenta, może spowodować jego uszkodzenie. Dodatkowo nieprawidłowe użycie może spowodować inne zagrożenia. Dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przechowywać ją w bezpiecznym miejscu. Produkt można przekazywać osobom trzecim wyłącznie z dołączoną instrukcją obsługi.

Wyrób ten jest zgodny z ustawowymi wymogami krajowymi i europejskimi. Wszystkie nazwy firm i produktów są znakami handlowymi ich właścicieli. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Zawartość opakowania

- Licznik kroków (wstępnie zainstalowana bateria)
- Zacisk
- Instrukcja obsługi



Aktualne instrukcje obsługi

Pobierz aktualne instrukcje obsługi poprzez link www.conrad.com/downloads lub zeskanuj przedstawiony kod QR. Postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na stronie internetowej.

Wyjaśnienie symboli



Symbol z wykrzyknikiem w trójkącie służy do podkreślenia ważnych informacji w niniejszej instrukcji obsługi. Zawsze uważnie czytaj te informacje.



Symbol strzałki sygnalizuje specjalne informacje i wskazówki związane z obsługą.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i bezwzględnie przestrzegać informacji dotyczących bezpieczeństwa. Producent nie ponosi odpowiedzialności za zranienie lub zniszczenie mienia wynikające z ignorowania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa i prawidłowego użytkowania, zamieszczonych w niniejszej instrukcji obsługi. W takich przypadkach wygasa rękojmią/gwarancja.

a) Ogólne informacje

- Urządzenie nie jest zabawką. Należy przechowywać je w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.
- Nie wolno pozostawiać materiałów opakowaniowych bez nadzoru. Mogą one stanowić niebezpieczeństwo dla dzieci w przypadku wykorzystania ich do zabawy.
- Chroń urządzenie przed ekstremalnymi temperaturami, bezpośrednim światłem słonecznym, wysoką wilgotnością, wilgocią, palnymi gazami, oparami i rozpuszczalnikami.
- Nie wolno poddawać produktu obciążeniom mechanicznym.
- Jeżeli nie ma możliwości bezpiecznego użytkowania produktu, należy zrezygnować z jego użycia i zabezpieczyć go przed przypadkowym użyciem. Nie można zagwarantować bezpiecznego użytkowania produktu, który:
 - nosi widoczne ślady uszkodzeń,
 - nie działa prawidłowo,
 - był przechowywany przez dłuższy czas w niekorzystnych warunkach lub

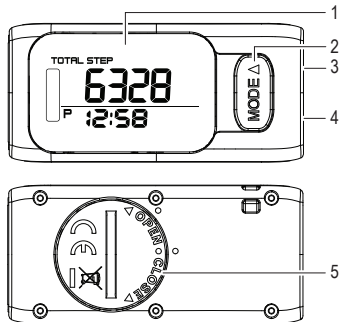
- został poddany poważnym obciążeniom związanym z transportem.

- Z produktem należy obchodzić się ostrożnie. Uderzenia lub upadek, nawet z niewielkiej wysokości, mogą spowodować uszkodzenie produktu.
- Konserwacja, modyfikacje i naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez technika lub autoryzowane centrum serwisowe.
- W przypadku jakichkolwiek pytań, na które nie można odpowiedzieć na podstawie tej instrukcji obsługi, należy skontaktować się z naszym działem wsparcia lub pracownikiem technicznym.

b) Baterie (akumulatory)

- Podczas wkładania baterie (akumulatory) należy zachować prawidłową biegunowość.
- Jeżeli urządzenie nie jest użytkowane przez dłuższy czas, należy usunąć z niego baterię (akumulator), aby uniknąć uszkodzenia poprzez wyciek. W wypadku wycieku cieczy lub uszkodzenia baterii (akumulatorów) ich kontakt ze skórą może spowodować poparzenia kwasem, dlatego należy używać odpowiednich rękawic ochronnych.
- Baterie (akumulatory) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Nie wolno zostawiać baterii (akumulatorów) bez nadzoru, ponieważ istnieje ryzyko połknięcia ich przez dzieci lub zwierzęta domowe.
- Baterii (lub akumulatorów) nie wolno demonstrować, zwierać ich końcówki, ani wrzucać do ognia. Nigdy nie ładuj baterii jednorazowych. Istnieje ryzyko wybuchu!

Elementy sterowania



- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk **MODE** ▲
- 3 Przycisk **SET**
- 4 Przycisk ▼
- 5 Komora akumulatora

Wymiana baterii

⚠ Przed pierwszym użyciem wyjmij pasek zabezpieczający baterię.

1. Użyj monety, aby zdjąć pokrywę komory baterii.
2. Włóż baterię biegunem „+” do góry.
3. Założyć pokrywę.

Zacisk

Zacisk można używać do zaczepiania na pasek lub jako stojaka biurkowego.

Aby używać zacisku jako stojaka biurkowego, rozłóż go całkowicie w celu utworzenia podstawy.

Przygotowanie do pracy

Przed pierwszym użyciem urządzenia trzeba je skonfigurować. Ustawienia obejmują bieżącą godzinę, jednostkę miary, masę, długość kroku i cel dzienny liczby kroków.

⚠ Uwaga!

Zmiana jednostki miary (imperialne lub metryczne) „masy” wpłynie na wszystkie ustawienia i odczyty:

- Imperialne: LB (funty)
- Metryczne: kg (kilogramy)

1. Naciśnij przycisk **MODE**, aż w górnym wierszu zostanie wyświetlony komunikat „STEP”, a na dole zostanie wyświetlony czas.
2. Naciśnij przycisk **SET** i przytrzymaj go przez dwie sekundy, aż zacznie migać „12H”.
 - Naciśnij przyciski ▲/▼, aby dostosować wartość.
 - Naciśnij przycisk **SET**, aby potwierdzić i ustawić następną ustawienie.
3. Kolejność ustawień jest następująca:

format 12/24-godzinny → godzina → jednostka → długość kroku → masa → cel dzienny liczby kroków.

→ Patrz rozdział „Pomiar długości kroku”.

Pomiar długości kroku

⚠ Uwaga!

- Długość kroku chodu i biegu należy obliczyć osobno.
- Aby zapewnić wyższą dokładność podczas pomiaru długości kroku w trakcie biegu, zaleca się zrobienie przynajmniej 50 kroków.

Długość kroku jest mierzona od tyłu stopy do przodu stopy podczas wykonywania kroku. Długość kroku oblicza się następująco:

1. Udaj się na tor lub w inne miejsce, gdzie można zmierzyć dystans.
2. Policz liczbę kroków, pokonując ten dystans chodem. Upewnij się, że dystans pozwala na wykonanie przynajmniej 20 kroków.
3. Podziel łączny dystans przez liczbę zrobionych kroków, aby uzyskać długość kroku.

Formuła:

- łączny dystans (metry) / liczba zrobionych kroków = długość kroku (metry).
- Długość kroku (metry) x 100 = długość kroku w centymetrach (cm)

Porady dotyczące dokładności

- Biegnij lub idź równomiernym tempem.
- Włóż urządzenie w przednią kieszeń dopasowanych spodenek lub spodni.
- Przypnij urządzenie do pasa lub paska.

Czynności zabronione

- Nie wkładaj urządzenia do kieszeni luźnych spodni.
- Nie wkładaj urządzenia do kieszeni tylnych ani kieszeni koszuli.
- Nie wieszaj urządzenia na szyi.

Obsługa

⚠ Aby zapobiec zbyt wczesnemu uruchomieniu, krokomierz rozpocznie odliczanie po pierwszych 10 krokach.

a) Wyświetlanie informacji

Naciśnij przycisk **MODE**, aby przelączać się między informacjami:

kroki „STEP” → łączny dystans „KM” → spalone kalorie „KCAL” → czas ćwiczeń → pamięć liczby kroków z siedmiu dni „DAYS RECORD” → łączna liczba kroków w bieżącym dniu

b) Zerowanie bieżącej liczby kroków

Można wyzerować bieżącą liczbę kroków.

1. Naciśnij przycisk **MODE**, aż w górnym wierszu zostanie wyświetlony komunikat „STEP”, a na dole zostanie wyświetlony czas.
2. Naciśnij przycisk ▼ i przytrzymaj go, aż liczba kroków zostanie wyzerowana.

c) Cel dzienny liczby kroków

Można ustawić cel dzienny liczby kroków. Pasek stanu na wyświetlaczu pokazuje procent wykonania celu.

Więcej informacji o ustawianiu celu dziennego liczby kroków można znaleźć w rozdziale „Przygotowanie do pracy”.

d) Minutnik ćwiczeń

Minutnik pokazuje łączny czas zliczania korek przez krokomierz w bieżącym dniu.

Uruchamia się automatycznie po wykonaniu kroków. Zatrzymuje się, gdy użytkownik nie porusza się.

- Wyświetlanie minutnika: Naciśnij przycisk **MODE**, aż zostanie wyświetlony komunikat „MIN”.
- Zerowanie minutnika: Minutnik jest zerowany podczas zerowania bieżącej liczby kroków. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale „Obsługa b) Zerowanie bieżącej liczby kroków”.

Wyświetlanie pamięci liczby kroków z siedmiu dni

Krokomierz może przechowywać dane z siedmiu kolejnych dni aktywności. Jeżeli w danym dniu nie wykonano żadnych kroków, wyświetlana jest wartość „0”. Nie można wybrać i wymazać danych z poprzednich dni.

1. Naciśnij przycisk **MODE**, aż zostanie wyświetlony komunikat „DAYS RECORD”.
2. Naciśnij przycisk ▼, aby wyświetlić dane kroków z poprzednich siedmiu dni, np. „-3” oznacza trzy dni temu.

Konserwacja i czyszczenie

- Nie używać agresywnych środków czyszczących i nie przecierać urządzenia alkoholem ani innymi rozpuszczalnikami chemicznymi, ponieważ może to spowodować uszkodzenie obudowy i nieprawidłowe działanie urządzenia.
- Czyść urządzenie suchą, niestrzępiącą się ściereczką.

Utylizacja

a) Produkt

Urządzenia elektroniczne mogą być poddane recyklingowi i nie zaliczają się do odpadów z gospodarstw domowych. Po zakończeniu eksploatacji produkt należy zutylizować zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi.

Przed wyrzuceniem należy wyjąć wszelkie baterie (akumulatory) i wyrzucić je oddzielnie.

b) Baterie (akumulatory)

Prawo wymaga od użytkownika końcowego zwrotu wszystkich zużytych baterii (akumulatorów) (rozporządzenie dotyczące baterii). Wyrzucanie baterii z odpadami domowymi jest zabronione.

Zanieczyszczone baterie (akumulatory) są oznaczone tym symbolem, który sygnalizuje, że utylizacja wraz z odpadami domowymi jest zabroniona. Oznaczenia dla metali ciężkich: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów (nazwa na bateriach (akumulatorach), np. poniżej symbol kosza z lewej strony).

Zużyte baterie (akumulatory) można także oddawać do nieodpłatnych gminnych punktów zbiórki, do naszych sklepów, lub gdziekolwiek, gdzie sprzedawane są baterie (akumulatory).

W ten sposób użytkownik spełnia wymogi prawne i ma swój wkład w ochronę środowiska.

Dane techniczne

Zasilanie	1 bateria 3 V CR2032
Okres rejestrowania.....	7 dni
Warunki pracy.....	od 5°C do +40°C, 10–85% wilg. wzgl. (bez kondensacji)
Warunki przechowywania.....	od 0°C do +40°C, 10–85% wilg. wzgl. (bez kondensacji)
Wymiary.....	70 x 33 x 13 mm (dł. x szer. x wys.)
Waga	36 g