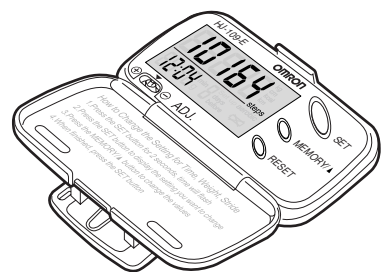


Stegräknare



A Good Sense of Health

HJ-109-E vers. 2 svensk 03/04

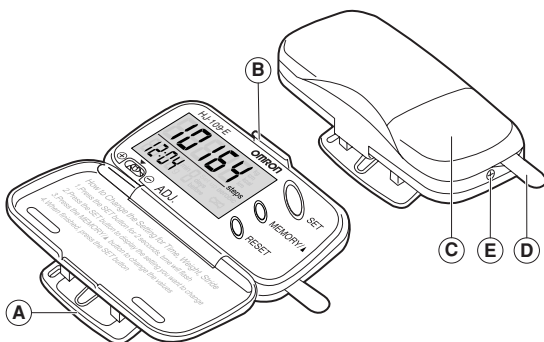
Introduktion

OMRON stegräknare HJ-109-E mäter er träning med steg, distans, tid och kalorier ni förbränner när ni går eller joggar. Efter 10 minuter konstant gång aktiveras aerobic mode. Aerobic mode hjälper Er att bygga upp er hälsa. Antal steg lagras i minnet på HJ-109-E

Användning av stegräknaren

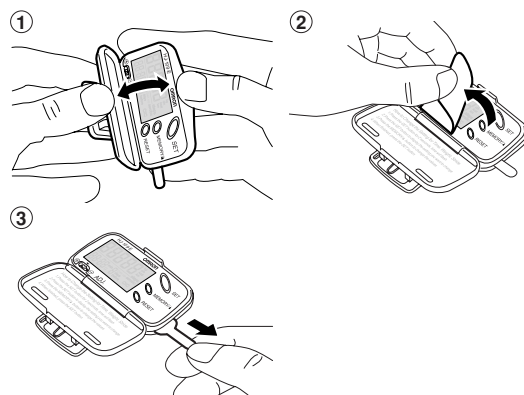
- 1.1 Generellt**
 - Förvara OMRON HJ-109-E utom räckhåll för små barn.
- 1.2 Tips före användning**
 - Fäst OMRON HJ-109-E rakt och på framsidan av Er kropp
 - Behåll OMRON HJ-109-E stängd
 - Använd ordentliga skor
 - Gå eller jogga i en jämn fart
 - Gå eller jogga inte på områden där det är fullproppat av folk
 - Rörelser upp och ned kan ge inkorrekta resultat.
- 1.3 Varning**
 - Undvik att tappa OMRON HJ-109-E. Råd: fäst mätare till dina kläder med ett snöre under användning. För detta ändamål finns det ett hål i klämman på mätaren.
 - Svinga ej mätaren
 - Gå ej på mätaren
 - Dra eller vrid ej ut klämman extremt mycket
 - OMRON HJ-109 skall ej vara vidöppen
 - Behåll OMRON HJ-109 torr
 - Användningsförhållanden måste vara fri från extra vibrationer och slag

Överblick



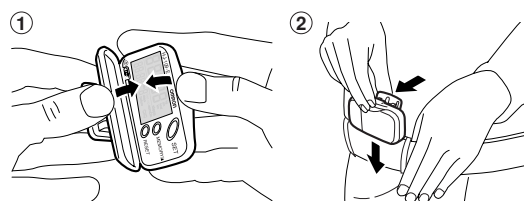
- A Klämman
- B Luckhållare
- C Batterilucka
- D Isoleringsskydd
- E Skruv till batterilucka

Förberedelser



- 3.1 Användning av stegräknaren för första gången**
 - Öppna luckan
 - Tag bort plomberingen
 - Tag bort isoleringsskyddet

Notera: Om isoleringsskyddet tas bort aktiveras stegräknaren



- 3.2 Hur stegräknaren fästes**
 - Stäng mätaren
 - Fäst mätaren på toppen av era byxor, ert bälte eller kanten på er övre framficka.

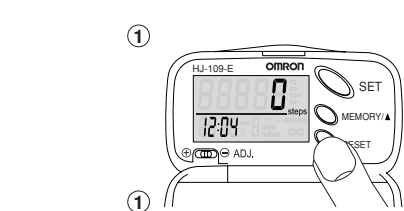
Notera: Fäst mätaren rakt för att försäkra er om en korrekt mätning.

Notera: Placera inte mätaren på/i bakfickan av era byxor.

Inställningar



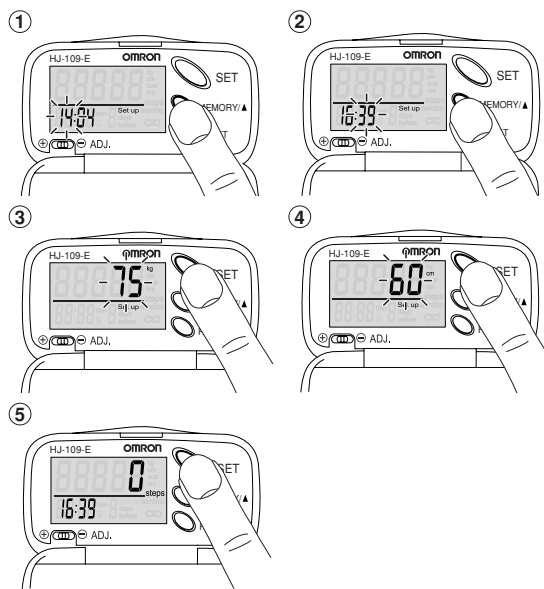
- 4.1 Kontrollfunktioner**
 - F Display
 - G Inställning för känsligheten
 - H Inställningsknapp
 - J Minnesknapp
 - K Reset-knapp (nollställning)



- 4.2 Nollställa systemet**
 - Tryck på reset-knappen i två sekunder

Varning: All data, minne och inställningar blir raderad.

4.3 Bestämna Er steglängd den genomsnittliga steglängden är ungefär 40 % av er kroppslängd, stora steg >40 % små steg <40 %

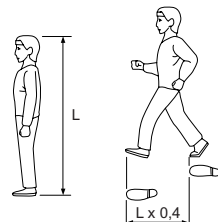


4.4 Inställning av tid, vikt och steglängd

- Notera:** Om Ni lämnar tid, vikt och steglängds inställningar i mer än 5 minuter, kommer displayen att gå tillbaka till antal steg medan tid, längd och steglängd kvarstår Oändrad.
- Notera:** Varje gång ni trycker på minnesknappen ändrar ni till tid, längd och steglängd en gång åt taget, fortsatt att tryck på minnesknappen för att hoppa fram till nästa position.
- 1 Tryck på minnesknappen för inställning av timmarna. Tryck på inställningsknapp för att bekräfta.
- 2 Tryck på minnesknappen för inställning av minuterna.

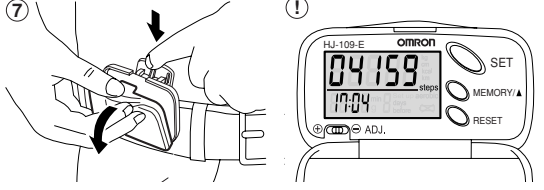
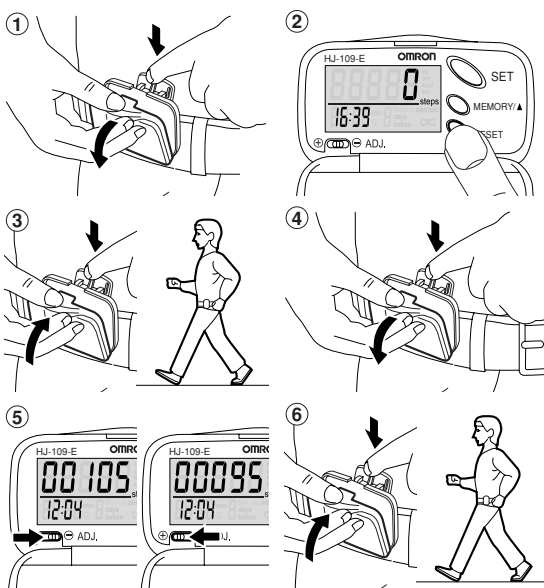
Notera: Tryck på Reset-knappen för att nollställa tiden.

- 4.1 Kontrollfunktioner**
 - F Display
 - G Inställning för känsligheten
 - H Inställningsknapp
 - J Minnesknapp
 - K Reset-knapp (nollställning)

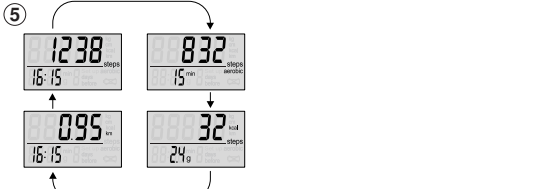
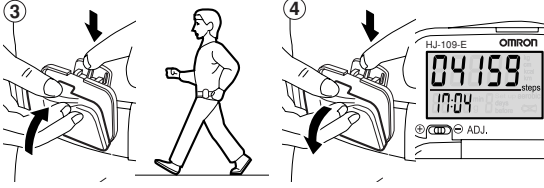
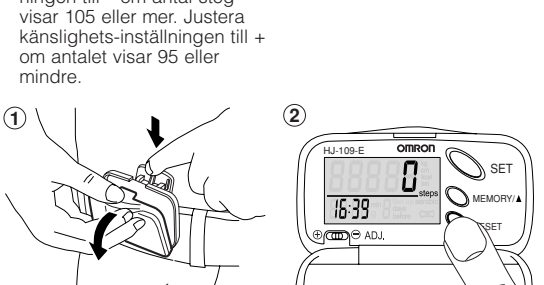


- 1 Beräkna er steglängd enligt följande:
 - a. Steglängd = kroppslängd (L) x 0,4 dvs. 170 cm x 0,4 = 68 cm eller
 - b. Gå 100 steg och räkna era steg. Dela avståndet ni gick med antal steg.
- Notera:** metod b är mer exakt.

Hantering



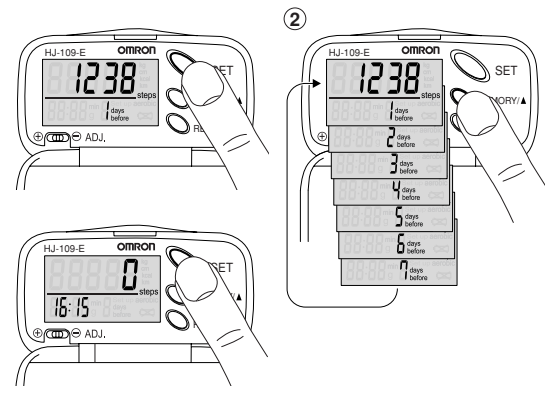
- 5.1 Ställ in känsligheten**
 - Öppna luckan
 - Tryck på Reset-knappen
 - Stäng mätaren och gå 100 steg
 - Öppna luckan och kontrollera antal steg
 - Justera känslighetsinställningen till – om antal steg visar 105 eller mer. Justera känslighetsinställningen till + om antalet visar 95 eller mindre.



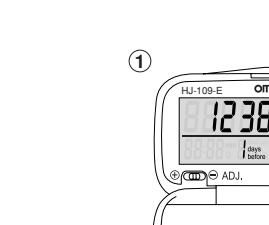
- 5.2 Användning**
 - Öppna luckan
 - Tryck på reset-knappen
 - Stäng luckan och börja gå/jogga
 - Öppna luckan och läs resultatet

- 5 Tryck på set-knappen en eller flera gånger för att välja vilken position ni vill se.
 - aerobic: antal konsekventa steg
 - kcal: kalorier
 - km: avstånd
 - steps: antal steg
- Notera:** Ni kan inte stänga av mätaren

Minne



- 6.1 Visa minnet**
 - Tryck på set-knappen en eller flera gånger för val av position
 - Tryck på minnesknappen för tidigare data
 - Tryck på set-knappen för att lämna minnespositionen.

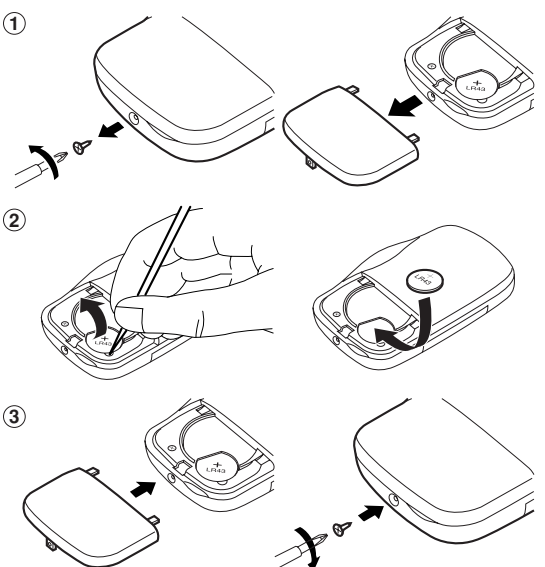


- 6.2 Radera minnet**
 - Tryck på reset i mer än 2 sekunder.

Varning: All data, minne och inställningar raderas!

Hantering och förvaring

- Använd en mjuk, lätt fuktat trasa för att rengöra OMRON HJ-109-E
- Varning:** använd inte bensin, tinner eller liknande lösningsmedel
- Utför inga reparationer av något slag själv
- Förvara OMRON HJ-109-E på en torr avskild plats
- Ta ur batterierna om du inte tänker använda OMRON HJ-109-E under två månader eller längre.



- 7.1 Byt batterier**
 - Ta bort batteriluckan
 - Ta ur batteriet från batterifacket och sätt i en ny 1,5V batteri typ LR43
 - Sätt fast batterifacket och fäst skruven

Notera: Använd en Philips skruvmejsel
OBS! Avfallshantera batterier och OMRON HJ-109-E enligt nationella bestämmelser om avyttring av elektroniska produkter.

Fel, orsaker och åtgärder

	Fel	Orsak	Åtgärd
Visar tomt	Låg voltstyrka	Dåliga batterier/tomma	Sätt i en ny 1,5V batteri typ LR43
Inkorrekta resultat		Incorrekt hantering Justeringsknappen är fel inställd Ni går på ett inkonsekvent sätt Inställningarna är fel	Följ instruktioner Gå på ett konsekvent sätt hela tiden Ändra inställningarna

Tekniska data

Produktnamn OMRON Stegräknare HJ-109-E
Typ: HJ-109-E
Strömtillförsel: 1,5V batteri typ LR43
Batterilivslängd: Med nytt batteri räcker ungefär 1 år (när den används 10 000 steg per dag)
Mätgränser: Antal steg 0 till 99 999 steg, antal aerobicsteg 0 till 99 999 steg, Varaktighet av aerobicgång 0 till 1440 min. Kalorier 0 till 99 999 kcal, Avstånd 0 till 999,99 km. Tid 0:00 till 23:50
Minne: Data från 7 dagar
Inställningsområde: Tid: 0:00 till 23:50. Vikt: 30 till 136 kg i enhet av 1 kg. Steglängd: 30 till 120 cm i enhet av 1 cm -10°C till +40°C
Drifttemperatur: Inom +/- 5 % (genom vibrationstestmaskin)
Precision i stegräkning: Inom +/- 90 sekunder i genomsnittlig månadsavvikelse (i normal temperatur)
Precision i tid: ca: 63,5 x 36,3 x 23,0 mm
Yttermått: ca: 24 g inklusive batterier
Vikt: Bruksanvisning
Tillbehör:

Vid intresse av produktförbättring, specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.
EU-Representant: OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp, Nederländerna. Artikel nummer HJ-109-E. www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com
Dotterbolag: OMRON HEALTHCARE (UK) Ltd., Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK 15 0DQ, United Kingdom. Tel: 01908 258258, Fax: 01908 258158. @: info.healthcare@eu.omron.com.
OMRON MEDIZINTECHNIK, Handels-gesellschaft mbH, Windeckstrasse 81a, D-68163 Mannheim, Germany. PZN: 023 11 59, Artikelnr: 084 002 000. www.omron-medizintechnik.de
Importör: Stille Surgical AB Box 709 169 27 Solna Tel: 08-588 580 00 Fax: 08-588 580 05 Hemsida: www.stille.se

