

# Návod k obsluze **KROKOMĚRU** OLYMPIA **90060 JS-300**

**Pokyny pro uživatele:** KROKOMĚR je určen k orientačnímu měření sportovních aktivit v terénu (chůze nordic walking, běh). Je nevodotěsný, jen vlhkotěsný. Má základní zapouzdření = nesmí přijít do přímého styku s vodou. Je použitelný v rozmezí teplot -10°C až +40°C. Skladovací teplotní rozmezí -20°C až +60°C. Chraňte krokomeř před pádem a působením magnetických zařízení. K čištění používejte navlhčený hadřík. Nevhodné pro děti do 3 let.

**!!! Pro přesnou funkci musí být krokomeř v poloze = svisle na opasku - displejem nahoře!!!**

Krokomeř používejte jen pro ten účel, pro který byl navržen a vyroben tzn. Sportovní – časté používání, Basic - pro běžné a nebo jen občasné použití atd. Podle intenzity používání a dle prostředí zvolte adekvátní finanční investici (nejlevnější není vždy nejlepší, ale i nejdražší není vždy nejpraktičtější ... )

## Popis ovládacích prvků (tlačítka) na boku přístroje:

**MODE:** pohyb mezi jednotlivými funkcemi (zobrazení na displeji)

**RESET:** nulování (vymazání) naměřených hodnot – času na stopkách, Kcal, kroků, vzdálenosti, ...)

**START/STOP:** ovládání stopek = spuštění(symbol běžce) a zastavení(stop) měření času na stopkách (ST.W)

**PULSE:** praktické měření tepové frekvence na dotykovém čidlu (princip EKG = elektroimpulsy s průběžně přepočítávaným průměrem za min).

## Displej je rozdělen do dvou polí (pravé a levé).

Na LEVĚm poli se zobrazuje:

**STEP** = počet kroků – indikátor  $\Delta$  vlevo nahoře, údaj je celé číslo

**DIST** = vzdálenost v Km indikátor uprostřed, údaj je zobrazen se setinami Km = desítky metrů (0,04 = 40m)

**CAL** = počet spálených kalorií, výpočet je hrubý, dle BMI – bazální metabolický index průměru populace, váhu uživatele lze nastavit individuálně

Na PRAVĚm poli se zobrazuje:

**TIME** = aktuální čas (lze nastavit formát 12/24h)

**ST.W** = stopky (měří na setiny vteřiny)

### Nastavení:

**JEDNOTEK hmotnosti Kg/lb a jednotek délky Km/mile** – po výměně baterie nebo současným stlačením 3 tlačítek: MODE, RESET, START/STOP se krátce na displeji objeví všechny segmenty, pak jsou na displeji zobrazeny jen jednotky, na které je krokomeř aktuálně nastaven. Pokud budete chtít jednotky změnit, 1x tlač. RESET se jednotky změní, pak je třeba nastavit individuální délku kroku a hmotnost (viz níže).

**ČASU** – tlač. MODE nastavte pravý kurzor na TIME. Přidržte MODE 3s, bliká hodnota 24Hr. Postupně tlač. MODE mění nastavované pozice (hod. min. sec) a tlač. RESET se nastavují dané hodnoty (přidržením tlač. RESET = rychloposuv), blikající sec se tlač. RESET zarovnávají do 30.s zpět na 00 a od 31.s na celou následující minutu.

**OSOBNÍCH DAT** – tlač. MODE nastavte pravý kurzor na ST.W. Přidržte MODE 3s, bliká hodnota DÉLKY KROKU (50cm je přednastaveno). Dalším stlač. MODE bliká pozice hmotnosti uživatele. Tlač. RESET nastavuje dané hodnoty (přidržením tlač. RESET = rychloposuv).

### **Individuální délka kroku:**

Pro přesné měření krokomeř doporučujeme změřit průměrnou délku Vašeho kroku při pomalé, rychlé chůzi a při pomalém i rychlém běhu. Tyto hodnoty si poznamenejte a dle nastávající aktivity je aktuálně nastavíte. Změřte vzdálenost, kterou ohraničuje 10 kroků (**krok** = přenesení **jedné nohy** vpřed). Od špičky boty stejné nohy po špičku boty té samé nohy po dokončení desátého kroku. Toto číslo vydělte deseti. Výsledkem je průměrná délka Vašeho kroku při dané intenzitě pohybu (vzdálenost zadejte v cm).

**Používání:** existují 3 kombinace zobrazovaných režimů. V jednotlivých režimech Vám bude krokomeř zobrazovat naměřené hodnoty. Mezi režimy se pohybujte tlačítkem MODE.

- 1) STEP = počet kroků (levý displej) + TIME = hodiny (pravý displej)
- 2) DIST = vzdálenost (levý displej) + ST.W = stopky (pravý displej)
- 3) CAL = počet „spálených“ kalorií + ST.W = stopky (pravý displej)

## Orientační GRAFY v originálním návodu:

V originálním návodu jsou k dispozici grafy pro orientační znázornění vztahu

- 1) počtu kroků na spálených Kilokaloriích (obrázek FIG.H )
- 2) počtu spálených Kilokalorií k hmotnosti člověka při 10.000 krocích

## MODEL JS-300 má v nabídce také funkci orientačního MĚŘENÍ Tepové frekvence (dále jen TF) dotykovým čidlem na přední straně přístroje:

Na přední straně krokoměru je „okénko“ senzoru. Pokud budete chtít tuto funkci použít, je třeba 1x tlač. „Pulse“. V levém poli displeje se objeví nápis PULSE = indikátor zapnutého senzoru. Pak stačí přiložit jeden z prstů (doporučujeme ukazováček nebo prostředníček) na senzor. Při úspěšném přijetí signálu senzorem se na pravé straně displeje zobrazí symbol srdce a po chvíli i přibližná aktuální hodnota TF. Postupně se hodnota aktualizuje a mění dle aktuálních průměrů. Pro úspěšný příjem elektroimpulsů je lepší měření provádět v zastavení, ne při běhu nebo rychlé chůzi. Pokud přestanete senzor používat nebo bude příjem signálu trvale neúspěšný, přístroj se automaticky přepne do předtím používaného režimu.

**Výměna baterie:** Pokud poklesne napětí, začne displej slábnout a při osvětlení dochází k vynulování. V těchto případech je nutné baterie vyměnit. Pokud necháte vybité baterie v přístroji, hrozí vytečení a nevratné poškození krokoměru. Používejte 2ks baterie LR44 nebo jejich ekvivalent!!! Pomocí mince nebo šroubováku otevřete kryt baterií POTOČENÍM o 90°, sejměte kryt a vyjměte vybité a vložte nové baterie. Dbejte na správnou polaritu!!! Pak kryt baterií opět zavřete. Nevhazujte staré baterie do ohně a nesnažte se je dobít! Nenechávejte volně baterie v dosahu dětí.  
**Doporučení:** Výměnu baterie můžete svěřit hodináři. Vybité baterie odevzdejte hodináři (naše firma realizuje ekologický sběr a následnou likvidaci baterií) nebo na místa pro tento účel zřízená.

**Upozornění:** při vystavení krokoměru po delší dobu přímému slunci a při vyšších teplotách vzduchu nad 50°C, může displej dočasně zčernat nebo se trvale poškodit. Po vychladnutí je přístroj opět funkční.

**Prodloužená záruka 24 měsíců** se vztahuje na krokoměr (respektive na jejich výrobní vady) při dodržení pokynů v návodu k obsluze. Záruka se uplatňuje v místě prodeje. (u dovozce pouze v případě, že prodejna již neexistuje, dlouhodobě je mimo provoz nebo pro opravy po záruce) se **řádně vyplněným záručním listem.**

**Záruka se nevztahuje na opotřebení - poškození nevhodným používáním:**

- skla, pouzdra (včetně jeho povrchové úpravy) a jeho součástí (tlačítek, klipu na pásek)
- při nedodržení pokynů pro vodotěsnost, tepelnou odolnost, nebezpečí (elektro)magnetismu

Záruka zaniká byla-li závada uplatněna nebo odstraněna mimo místa k tomu určená.

**Pozáruční servis** na adrese : Olympia spol. s.r.o., Fibichova 513, 266 01 Beroun 3 – Závodí

značka : OLYMPIA 90060

datum prodeje : .....

razítko a podpis prodejce : .....

Děkujeme za důvěru v námi prodávané zboží a přejeme příjemný užitek.

Doporučujeme na pultech prodejců a rádi Vám také poradíme s výběrem našeho dalšího sortimentu v nabídce: HODINKY, HODINY, BUDÍKY, METEOSTANICE, RADIOBUDÍKY, MINUTKY, STOPKY, ČASOMÍROVÉ HODINY, KOMPASY, BUZOLY, GOLFMETRY vše pod naší privátní ČESKOU značkou OLYMPIA nebo pod dalšími světově známými jmény:



OLYMPIA kooperativní výroba, dovoz, vývoz, distribuce, servis přístroje, nástroje, náradí, náhradní díly (strojky, skříčka, těsnění, stěžečky, sponky, přezky, štyfty, chemie...)

