

Návod k obsluze **KROKOMĚRU JS-218** **OLYMPIA 90071**



Funkce: hodiny, datum (vč.roku), stopky, počet kroků, čas aktivity, vzdálenost, průměrná rychlost, spotřebované kCal, frekvence (počet kroků/min, nastavení individuální délky kroku, paměť na 7mi denní aktivity, podsvícení EL Light.

Popis ovládacích prvků (tlačítka):

MODE: pridržením déle jak 3s „odemčení“ tlačítek k ovládání, zmizí symbol zámku vlevo dole.

!!!Bez tohoto „odemčení“ nelze krokoměr ovládat v žádném z režimů...!!!

Pokud se tlačítka nepoužívají déle jak 30s, krokoměr přejde do „zamčeného“ režimu... (symbol visacího zámku vlevo)

Zvolenou funkci vybírejte tlač. MODE:

A) režim HODIN (symbol hodin vlevo nahoře):

a) funkce čas/datum: horní řádek = aktuální čas (hod, min, vteřiny); dolní řádek = datum (den-měsíc)

b) funkce čas/stopky: horní řádek = aktuální čas (hod, min, vteřiny); dolní řádek stopky (STW vpravo dole), stopky se ovládají tlačítky na horní straně krokoměru +/ST zap./vyp. a -/RST vynulování stopek.

B) režim KROKOMĚRU (popis STEP vlevo nahoře):

a) funkce počet kroků/čas aktivity: horní řádek = STEP = měření počtu kroků (údaj je celé číslo), dolní řádek ETM (exercise time) čistý čas aktivity

b) funkce vzdálenost/rychlost: horní řádek = vzdálenost v km, zobrazeno se setinami Km (0,04 = 40m), dolní řádek = rychlost pohybu (km/h)

c) funkce „spálených“ kCal/frekvence kroků: horní řádek = spálené KCAL, dolní řádek = aktuální frekvence kroků za min (SPM – steps per minute)

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

MODE: pridržením déle než 3s pohyb mezi režimy A a B a v režimu pak mezi funkcemi

SET: nastavování hodnot, praktické celoplošné Elektroluminescenční osvětlení (celoplošná dióda = minimální spotřeba baterie) zajišťuje vynikající čitelnost i ve zhoršených světelných podmínkách.

-/RST: nulování (vymazání) naměřených hodnot – času na stopkách, Kcal, kroků, vzdálenosti,...)

+/ST: zap./vyp. Stopek v režimu hodin;

Nastavení Hodin a datumu:

V režimu hodin přidržte 3s tlač.SET, bliká hodnota 24h zobrazení času, tlač. MODE postupně pohyb mezi nastavovanými pozicemi hod., min, sek., roku, zobrazení datumu v pořadí měsíc/den (m-d) nebo den/měsíc, měsíce a dne. Změna hodnoty vždy tlačítka na horní straně krokoměru + nebo - (obecně vždy platí pridržením tlačítka rychloposun).

Nastavení Krokoměru a indiv. hodnot měření:

V režimu krokoměru přidržte 3s tlač.SET, bliká hodnota TGT-STEP = cílový počet kroků. Jakmile dosáhnete cílový počet kroků, krokoměr ukáže symbol postavy se zdviženými pažemi = cíl dosažen a tento symbol bude na krokoměru až do vynulování kroků z paměti nebo do nového dne.. Tlač. MODE postupně pohyb mezi nastavovanými pozicemi (od jednotek kroků až do 999 999 kroků. Další nastavení je výběr jednotek (Km/h nebo Míle/h), individuálních hodnot – váha, délka kroku. Změna hodnoty vždy tlačítka na horní straně krokoměru + nebo - (obecně vždy platí pridržením tlačítka rychloposun).

Individuální délka kroku:

Pro přesné měření krokoměru 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).

Měření času pohybové aktivity: Pro přesnou funkci je použit nový 3-D digitální senzor pohybu. Automatické načítání aktivity (kroky, vzdálenost, spotř.kCAL) se startuje AŽ PO PRVNÍCH 10ti krocích. Při načítání kroků a vzdálenosti se automaticky měří čas. Pokud krokoměr nedostane signál o krocích déle jak 3s, měřené času se zastaví. Pokud chcete měřit celodenní aktivitu, krokoměr bude postupně přičítat k již naměřeným hodnotám.

Nulování dat:

V jakémkoli režimu KROKOMĚRU přidržet tlač. -/RESET déle jak 3s vynulujete naměřené data a můžete měřit opět od počátku. Data se již nedají zpětně vyvolat. Pokud data z daného dne nevynulujete, s přechodem do druhého dne krokoměr zaznamená data do paměti „-1“ (před jedním dnem) a vy se můžete na tyto data podívat vyvoláním tlačítkem +/ST. Tímto tlačítkem se pohybujete v režimu krokoměru mezi aktuálním měřením a pamětí. V paměti se pohybujete tlač. -/RST mezi jednotlivými dny až do -7 dní zpětně... V paměti jsou průměrné hodnoty za celodenní aktivitu, při měření dané aktivity jsou hodnoty aktuální...

Šetření baterie = On/off režim:

Pokud není krokoměr používán déle jak 4min, přepne se automaticky do šetřícího režimu a údaje z displeje zmizí. Data do té doby načtená jsou uchována!!! Při opětovném použití se data opět zobrazí.

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 0°C až +50°C. Skladovací teplotní rozmezí -10°C až +60°C. Chraňte krokoměr před pádem a působením magnetických zařízení. K čištění používejte navlhčený hadřík. Nevhodné pro děti do 3 let.

Krokoměr používejte jen pro ten účel, pro který byl navržen a vyroben tzn. 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 ...)

Výměna baterie: Pokud poklesne napětí, začne displej slábnout a při osvětlení dochází k vynulování. V těchto případech je nutné baterii vyměnit. Pokud necháte vybité baterii v přístroji, hrozí vytečení a nevratné poškození krokoměru. Používejte 1ks baterie značkové lithiové CR2025 !!! Vysunutím krytu otevřete bateriový prostor, vyjměte vybitou a vložte novou baterii. Dbejte na správnou polaritu!!! Pak kryt baterie opět zavřete. Po výměně baterie je nutno znovu nastavit individuální data. 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.

Záruka 24 měsíců se vztahuje na krokoměr (respektive na jeho 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 vady vzniklé běžným opotřebením a 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, 26601 Beroun 3

značka : OLYMPIA 90071

razítko a podpis prodejce : datum prodeje :

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, RC-BUDÍKY, STOPKY, ČASOMÍROVÉ HODINY, KOMPASY, BUZOLY, GOLFMETRY vše pod naší privátní ČESKOU značkou OLYMPIA nebo pod dalšími světově známými jmény: Kienzle, Dunlop, Speedo, Greiner, ZRC...