

# OMRON®

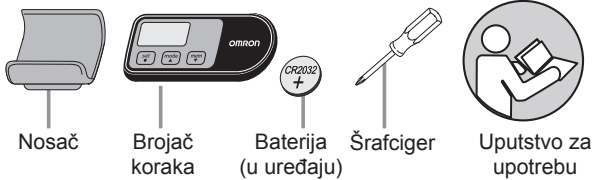
## HJ-321-E

### Brojač koraka

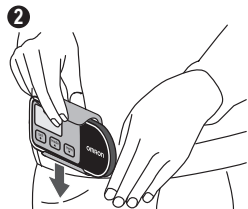
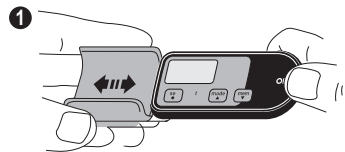
### Walking style One 2.1



IM-HJ-321-E-01-02/2012  
9494719-1A



1. Postavite uređaj u nosač



#### Sagorene kalorije

Merenjem intenziteta vaše aktivnosti, uređaj može da izračuna količinu sagorelih kalorija.

#### Aerobni koraci

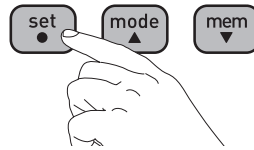
Aerobno pešačenje je fizička vežba koja nam pomaže da ostanemo zdravi. Aerobni koraci se broje posebno kada se pešači više od 60 koraka u minutu duže od 10 minute u kontinuitetu. Ukoliko se nakon kontinualnog hoda u trajanju dužem od 10 minuta napravi pauza kraća od 1 minuta, ista će se smatrati delom „kontinualnog pešačenja“.

#### Funkcija uštede energije baterije

U cilju čuvanja energije baterije, ekran uređaja će se isključiti ukoliko nijedna tipka nije bila pritisnuta duže od 5 minuta. Međutim, uređaj nastavlja da broji korake. Pritisnite taster ●, ▲ ili ▼ da uključite ponovo ekran.

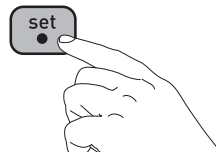
2.

Pritisnite i držite bilo koji taster u trajanju od 2 sekunde.



3.

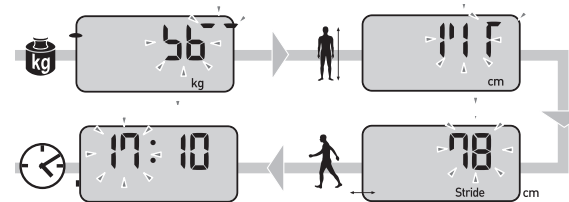
Za promenu merne jedinice pritisnite i držite taster ● u trajanju od 2 sekunde. Izaberite mernu jedinicu pomoću tastera ▲ i ▼.



lb ↔ kg  
feet/inch ↔ cm  
km ↔ mile  
AM/PM ↔ 24h

4.

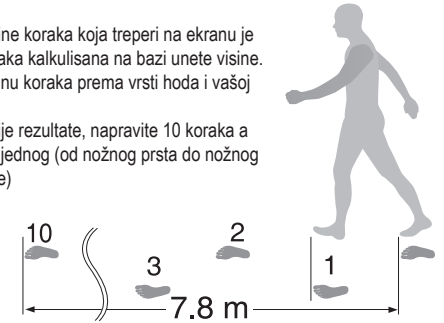
Podesite lične podatke i vreme pomoću tastera ●, ▲ i ▼.



**Napomena:** Izmereni rezultati mogu biti neprecizni ukoliko početna podešavanja nisu tačna.

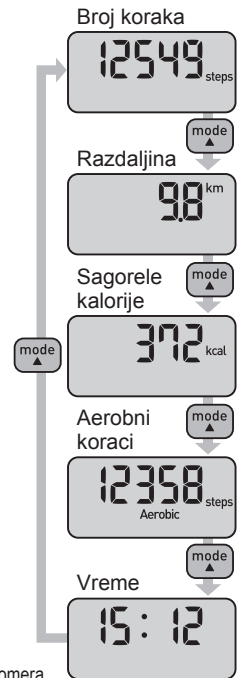
#### O dužini koraka

- Inicijalna vrednost dužine koraka koja treperi na ekranu je procenjena dužina koraka kalkulisana na bazi unete visine. Podesite aktuelnu dužinu koraka prema vrsti hoda i vašoj muskulaturi.
- Da dobijete najpreciznije rezultate, napravite 10 koraka a potom izmerite dužinu jednog (od nožnog prsta do nožnog prsta ili od pete do pete)
- Pokazana razdaljina je izračunata množenjem unete dužine koraka sa brojem napravljenih koraka.



5.

Provera današnjih rezultata.



#### Slučajevi u kojima uređaj može da netačno izbroji korake

##### Nepravilni pokreti

- Kada se uređaj nalazi u torbi koja se nepravilno pomera
- Kada uređaj visi na struku ili torbi

##### Nedosledan ritam koraka

- Kada "vučete noge" ili nosite sandale itd...
- Kada ne možete hodati u istom ritmu zbog gužve u okolini

##### Preterani vertikalni pokreti ili vibracije

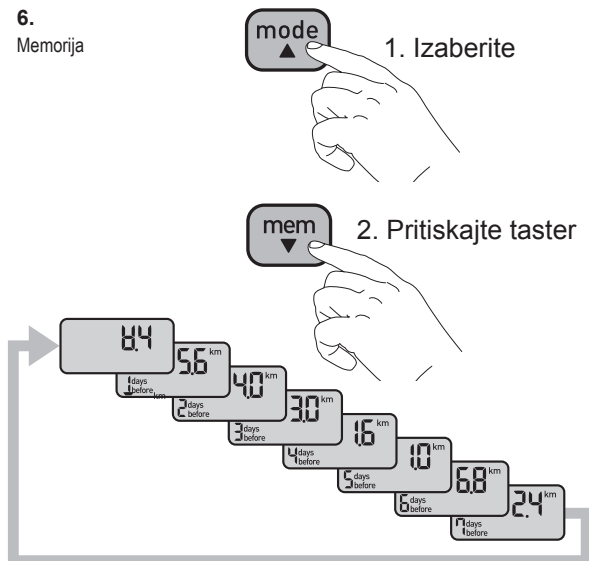
- Kada ustajete ili sedate
- Kada se bavite nekim drugim sportom osim hodanja
- Kada se penjete ili silazite niz stepenice, ili veliku kosinu
- Kada postoje vertikalne ili horizontalne vibracije u vozilu koje se kreće, npr: bicikla, automobil, voz ili autobus.

##### Kada hodate veoma sporo

Napomena:

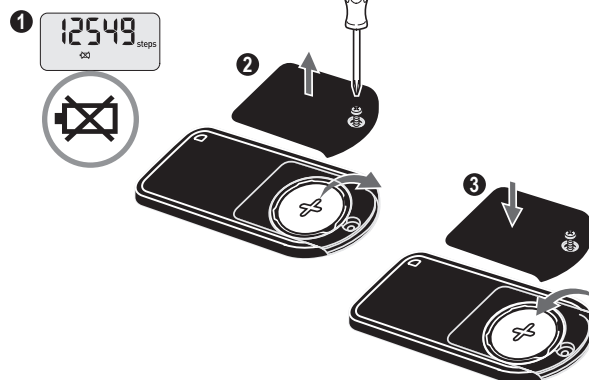
Da bi se izbeglo brojanje koraka koji nisu deo šetnje, uređaj ne broji korake u prve 4 sekunde hodanja. Ako nastavite da hodate posle 4 sekunde, uređaj će prikazati korake načinjene u prve 4 sekunde i nastaviti dalje brojanje.

## 6. Memorija



## 7.

Zamenite bateriju.



## Napomene o bezbednosti

Simboli i definicije su kao što slede:

**⚠ Upozorenje:** neodgovarajuća upotreba može dovesti do povrede ili oštećenja imovine.

### ⚠ Upozorenje:

- Kontaktirajte svog doktora ili zdravstvenog radnika pre nego započnete program smanjena kilaže ili vežbanja.
- Držite uređaj van domašaja mlade dece
- Uvek se odmorite ukoliko se osetite umornim ili osetite bol tokom vežbanja. Ukoliko se bol ili nelagodnost nastavi, odmah prekinite sa vežbanjem i konsultujte doktora.
- Ukoliko mlada deca progutaju neki mali deo, odmah konsultujte doktora.
- Mahanje uređajem dok držite traku može urokovati povredu. Nemojte mahati uređajem.
- Nemojte stavljati uređaj u zadnji džep vaših pantalona ili šorts. Možete ga oštetiti ukoliko krenete da sednete.
- Ukoliko tačnost iz baterije dospe u vaše oči, isperite ih sa puno vode. Konsultujte doktora odmah.
- Nemojte postavljati bateriju sa pogrešno orijentisanim polaritetom.
- Uvek koristite odgovarajući tip baterije.
- Istrošenu bateriju odmah zamenite novom.
- Uklonite bateriju iz uređaja ukoliko ga nećete koristiti duže vremena (3 meseca ili duže).
- Nemojte bacati bateriju u vatru jer može doći do eksplozije.
- Nemojte potapati uređaj ili bilo koju komponentu u vodu. Uređaj nije vodootporan.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantuje za ovaj proizvod 2 godine nakon datuma kupovine. Garancija ne pokriva bateriju, pakovanje i/ili oštećenja bilo koje vrste kao posledica neodgovarajuće upotrebe od strane korisnika (npr bacanje ili fizičko oštećenje). Reklamirani proizvod će biti zamenjen samo uz račun.

Nemojte rasklapati ili modifikovati uređaj. Izmene ili modifikacije neodobrene od strane OMRON HEALTHCARE će poništiti garanciju.

## 9

Preuzmite kompletno uputstvo sa internet strane:

[http://www.omron-healthcare.com/en/product/step\\_counters/HJ-321.html](http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html)



## Tehnički podaci

Ime proizvoda	Walking style One 2.1	
Model	HJ-321-E	
Izvor napajanja	3V litijumska baterija tip CR2032	
Trajanje baterije	oko 6 meseci* (kada se koristi 12 sati dnevno)	
Raspon merenja	Koraci	0 do 99,999 koraka
	Pređena razdaljina	0.0 do 5,999.9 km (0.0 do 3,725.9 milja)
	Activity kalorije	0 do 59,999 kalorija
	Aerobic	0 do 99,999 koraka
	Vreme	0:00 do 23:59 / 12:00 AM do 11:59 PM
Kapacitet memorije	Raspon podešavanja	1 do 7 dana
	Vreme	0:00 do 23:59 / 12:00 AM do 11:59 PM
	Težina	10 do 136 kg u koracima od 1 kg 22 do 300 lb u koracima od 1 lb
Visina		100 do 199 cm u koracima od 1 cm 3' 4" do 6' 6" u koracima od 1"
	Dužina koraka	30 do 120 cm u koracima od 1 cm 12" do 48" u koracima od 1"
Radna temperatura/ vlažnost		-10°C do +40°C (14°F do 140°F) / 30 do 85 RVV
Spoljašnje dimenzije		75 (Š) x 31 (V) x 8 (D) mm
Težina		oko 20 g (sa baterijom)
Sadržaj pakovanja		brojač koraka, 3V litijumska baterija tip CR2032, nosač, šrafciğer i uputstvo za upotrebu

Ove specifikacije se mogu menjati bez najave. Ovaj proizvod je proizveden uz primenu preciznog sistema za kontrolu kvaliteta kompanije OMRON HEALTHCARE Co. Ltd. Japan.

\* Vek trajanja baterije baziran na testiranju kompanije OMRON.

**CE** CE oznaka ukazuje na usaglašenost sa EMC EU-direktivom 2004/108/EC

### Odlaganje baterija EC Direktiva 2008/12/EC



Baterije nisu deo vašeg regularnog kućnog otpada. Baterije morate predati javnom sabirnom centru u vašoj opštini ili mestu gde ste ih kupili.

### Odlaganje električnih i elektronskih uređaja EC Direktiva 2002/96/EC



Ovaj proizvod se ne tretira regularnim kućnim otpadim i stoga se mora predati sabirnom centru za reciklažu električnih i elektronskih uređaja. Dodatne informacije su raspoložive u vašoj opštini, centru za odlaganje otpada vaše opštine ili kod maloprodavca od koga ste uređaj kupili.

**Proizvođač** OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,  
617-0002 JAPAN

**EU-zastupnik** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

**Proizvodni pogon** OMRON (DALIAN) CO., LTD.  
Dalian, CHINA

**Predstavništva** OMRON HEALTHCARE UK LTD.  
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes  
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY  
[www.omron-medizintechnik.de](http://www.omron-medizintechnik.de)

OMRON SANTÉ FRANCE SAS  
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE  
[www.omron-sante.fr](http://www.omron-sante.fr)

Proizvedeno u Kini