

OMRON®

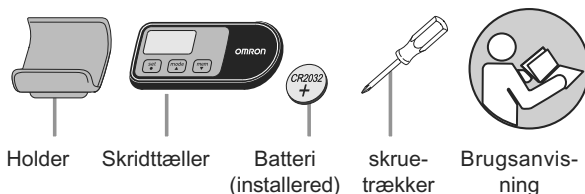
HJ-321-E

Step counter

Walking style One 2.1



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

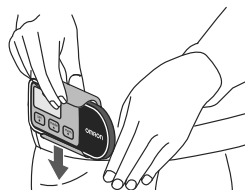
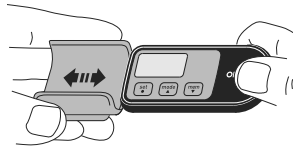


1.

- EN Attach product
- IT Fissaggio del prodotto
- DE Produkt anbringen
- FR Fixation de l'appareil
- NL Product bevestigen
- ES Colocación del producto
- RU Крепление изделия

تثبيت المنتج

- BG Прикрепяне на продукта
- CS Připnutí přístroje
- DA Vedhæft produkt
- EL Προσάρτηση προϊόντος
- ET Seadme kinnitamine
- FI Mittarin kiinnitys
- HR Pričvrstite proizvod
- HU A termék rögzítése
- LT Pritvirtinkite prietaisą
- LV Ierīces piestiprināšana
- NO Feste produktet
- PL Przypinanie urządzenia
- PT Fixar produto
- RO Atașarea produsului
- SL Pripni izdelek
- SK Pripnutie zariadenia
- SV Sätta fast enheten
- TR Ürün ekle



Forbrændte kalorier

Apparatet kan beregne den forbrændte mængde kalorier ved at måle intensiteten af din aktivitet.

Aerobiske skridt

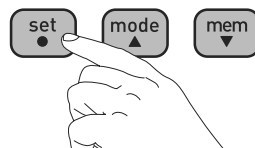
Aerobiske skridt er den motion, der hjælper os med at holde os sunde og raske. Aerobiske skridt tæles separat, når du går mere end 60 skridt i minuttet og mere end 10 minutter i træk. Hvis der holdes en pause på mindre end 1 minut efter en sammenhængende gåtur på mere end 10 minutter, betragtes den som en del af den "sammenhængende gåtur".

Om batterisparefunktionen

For at spare på batteriet slukkes apparatets display, hvis der ikke trykkes på en knap i 5 minutter. Apparatet fortsætter dog med at tælle dine skridt. Tryk på ●, ▲ eller ▼ for at tænde displayet igen.

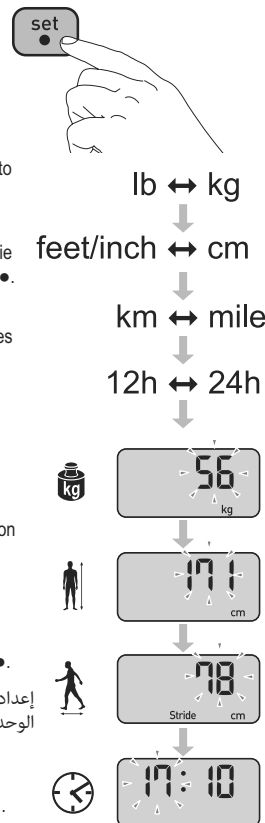
2.

- EN Activation: Press any key for 2 sec.
- IT Attivazione: premere un tasto qualsiasi per 2 sec.
- DE Aktivieren: Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.
- FR Activation : Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 s.
- NL Inschakelen: druk 2 seconden lang op een willekeurige toets.
- ES Activar: pulse cualquier tecla durante 2 seg.
- RU Активация: нажимайте любую клавишу в течение 2 секунд.
- AR التنشيط: اضغط أي مفتاح لمدة ثانيتين.
- BG Активиране: Натиснете някой от клавишите за 2 сек.
- CS Aktivace: Stiskněte libovolně tlačítko na 2 sekundy.
- DA Aktivering: Tryk på en vilkårlig tast i 2 sek.
- EL Ενεργοποίηση: Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για 2 δευτ.
- ET Käivitamine: vajutage kahe sekundi vältel suvalist nuppu.
- FI Aktivointi: paina mitä tahansa näppäintä 2 sekuntia.
- HR Aktivacija: pritisnite bilo koju tipku na 2 sekunde.
- HU Aktiválás: Nyomja meg bármelyik gombot 2 másodpercig.
- LT Aktyvinimas: spauskite 2 sek. bet kurį mygtuką.
- LV Aktivizēšana: nospiediet jebkuru taustiņu un turiet to nospiestu 2 sekundes.
- NO Aktivering: Trykk på en hvilken som helst tast i 2 sekunder.
- PL Aktywacja: Naciskaj dowolny przycisk przez 2 sekundy.
- PT Activação: Premir qualquer tecla durante 2 segundos.
- RO Activare: Apăsati orice tastă timp de 2 secunde.
- SL Aktiviranje: Pritisnite katerokoli tipko za 2 sekundi.
- SK Aktivácia: Potlačte ľubovoľné tlačidlo v dĺžke 2 sekúnd.
- SV Aktivering: Tryck på valfri knapp i 2 sek.
- TR Etkinleştirme: 2 sn. boyunca herhangi bir tuşa basın.



3.

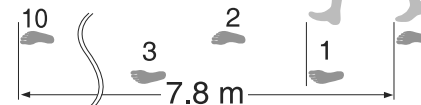
- EN General Settings:
Press ● for 2 sec.. Convert unit with ▲▼ .
Confirm with ●.
- IT Impostazioni generali:
Premere ● per 2 sec. Convertire lo strumento con ▲▼ . Confermare con ●.
- DE Grundeinstellung:
Drücken Sie 2 Sek. die Taste ●. Wechseln Sie die Einheiten mit ▲▼ . Bestätigen mit Taste ●.
- FR Réglages généraux :
Appuyez sur ● durant 2 sec.. Convertissez les unités au moyen des touches ▲▼ .
Confirmez en appuyant sur ●.
- NL Algemene instellingen:
Druk gedurende 2 s op ● . Pas de unit aan met ▲▼ . Bevestig met ●.
- ES Ajustes generales:
Pulse ● durante 2 seg. Convierta la unidad con ▲▼ . Confirme con ●.
- RU Общие настройки:
Нажмите ● и удерживайте в течение 2 с. Выберите единицу измерения с помощью кнопок ▲▼ . Подтвердите выбор, нажав ●.
- AR إعدادات عامة : أولاً اضغط ● لمدة ثانيتين ، تحويل الوحدة بـ ▼▲ التأكيد بـ ● ثانياً وضع البيانات.
- BG Общи настройки:
Натиснете ● за 2 сек.. Конвертирайте мерната единица с ▲▼ . Потвърдете с ●.
- CS Obecné nastavení:
Stiskněte ● po dobu 2 sekund. Jednotku převedte pomocí ▲▼ . Potvrďte pomocí ●.
- DA Generelle indstillinger: Tryk på ● i 2 sek. Skift enhed med ▲▼ . Bekræft med ●.
- EL Γενικές ρυθμίσεις: Πατήστε ● για 2 δευτ. Αλλάξτε τη μονάδα μέτρησης με τα κουμπιά ▲▼ . Επιβεβαιώστε με το κουμπί ●.
- ET Üldsätted: Vajutage 2 sekundit nuppu ● . Teisendamiseks kasutage nuppe ▲▼ . Kinnitamiseks vajutage nuppu ●.
- FI Yleiset asetukset: Paina ● 2 s. ajan. Muunna yksikkö painamalla ▲▼ . Vahvista painamalla ●.



- HR Opće postavke: Pritisnite ● 2 sekunde.. Pretvorite jedinice s pomoću ▲▼ . Potvrdite jedinice s ●.
- HU Általános beállítások: Nyomjuk meg a ● gombot 2 mp-ig. Váltuk át az egységet a ▲▼ gombokkal. Fogadjuk el a ● gombokkal.
- LT Bendrieji nustatymai: 2 sek. spauskite ●. Konvertuokite vienetus su ▲▼ . Patvirtinkite su ●.
- LV Vispārīgie iestatījumi: 2 sekundes nospiediet pogu ●. Lai pārveidotu mērvienību, spiediet pogas ▲▼ . Lai apstiprinātu, nospiediet pogu ●.
- NO Generelle innstillinger: Trykk ● i 2 sek. Konverter enheten med ▲▼ . Bekreft med ●.
- PL Ustawienia ogólne: Przytrzymać przycisk ● przez 2 s, zmienić ustawienia za pomocą przycisków ▲▼ . Potwierdzić ustawienia za pomocą przycisku ●.
- PT Definições Gerais: Prima ● durante 2 seg.. Converter unidade com ▲▼ . Confirmar com ●.
- RO Setări generale: Apăsati ● timp de 2 sec. Modificați unitatea cu ▲▼ . Confirmați cu ●.
- SL Splošne nastavitve: Pridržite ● za 2 sek.. pretvorba enot z ▲▼ . Potrdite z ●.
- SK Základné nastavenia: Stlačte tlačidlo ● na 2 s. Jednotky premeňte tlačidlami ▲▼ . Potvrďte tlačidlom ●.
- SV Allmänna inställningar: Tryck på ● i 2 sek. Konvertera enhet med ▲▼ . Bekräfta med ●.
- TR Genel ayarlar: ● üzerine 2 sn basın. Birim değişikliği için ▲▼ . ● ile onaylayın.

Om skridtlængde

- Den startværdi for skridtlængde, der blinker på displayet, er en estimeret skridtlængde beregnet på basis af højdeindstillingen. Indstil den faktiske skridtlængde på basis af den måde, du går på og din egen fysik.
- For at opnå de mest nøjagtige resultater skal du gå 10 skridt og derefter måle længden af ét skridt (fra tå til tå eller fra hæl til hæl).
- Den viste strækning beregnes ved at gange den justerede skridtlængde med antallet af skridt.



Bemærk:

Hvis startindstillingerne ikke er korrekte, bliver måleresultaterne muligvis ikke nøjagtige.

4.

- EN Checking today's results
- IT Controllo dei risultati odierni
- DE Ergebnisse von heute prüfen
- FR Contrôle des résultats du jour
- NL Resultaten van vandaag controleren
- ES Comprobación de los resultados diarios
- RU Проверка сегодняшних результатов
- AR فحص نتائج اليوم
- BG Проверка на днешните резултати
- CS Kontrola dnešních výsledků
- DA Kontrol af dagens resultater
- EL Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας
- ET Tänaaste tulemuste kontrollimine
- FI Päivän tulosten tarkistelu
- HR Provjera današnjih rezultata
- HU A napi mérés eredmények megtekintése
- LT Šios dienos rezultatų tikrinimas
- LV Šodienas rezultātu apskatīšana
- NO Kontrollere dagens resultater
- PL Sprawdzanie bieżących pomiarów
- PT Verificar os resultados do dia
- RO Verificarea rezultatelor de azi
- SL Preverjanje današnjih rezultatov
- SK Kontrola dnešných výsledkov
- SV Kontrollera dagens resultat
- TR Bugünün sonuçlarının kontrolü



Tilfælde, hvor apparatet muligvis ikke er i stand til at foretage en nøjagtig skridttælling

Uregelmæssig bevægelse

- Når apparatet er placeret i en taske, der bevæger sig uregelmæssigt.
- Når apparatet hænger fra din talje eller en taske.

Ujævn ganghastighed

- Når du slæber på benene eller går med løse sandaler etc.
- Når du ikke kan gå med en jævn hastighed på steder med mange mennesker.

Kraftigt lodret bevægelse eller vibration

- Når du rejser dig og/eller sætter dig.
- Når du dyrker anden sport end gang.
- Når du går op eller ned ad trapper eller på en stejl skråning.
- Når der er lodret eller vandret vibration i et køretøj i bevægelse, f.eks. på en cykel, i en bil, i et tog eller i en bus.

Når du går meget langsomt

Bemærk:

For at undgå at tælle skridt, der ikke er en del af en gåtur, viser apparatet ikke antal skridt under de første 4 sekunders gang. Hvis du fortsætter med at gå i mere end 4 sekunder, vises antallet af skridt for de første 4 sekunder, hvorefter tællingen fortsætter.

5.

- EN

IT

DE

FR

NL

ES

RU

AR

BG

CS

DA

EL

ET

FI

HR

HU

LT

LV

NO

PL

PT

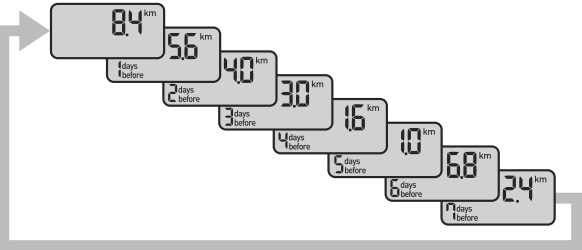
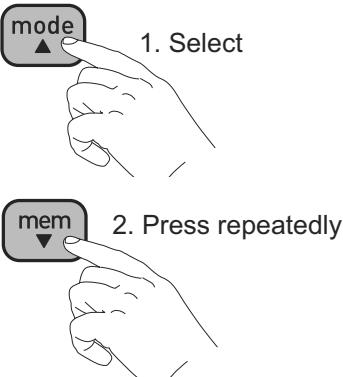
RO

SL

SK

SV

TR
- Memory
- Memoria
- Speicher
- Mémoire
- Geheugen
- Memoria
- Память
- الذاكرة
- Памет
- Pamëti
- Hukommelse
- Μνήμη
- Mälu
- Muisti
- Memorija
- Memória
- Atmintis
- Atmiņa
- Minne
- Pamięć
- Memória
- Memorie
- Pomnilnik
- Pamäť
- Minne
- Hafiza



6.

- EN

IT

DE

FR

NL

ES

RU

AR

BG

CS

DA

EL

ET

FI

HR

HU

LT

LV

NO

PL

PT

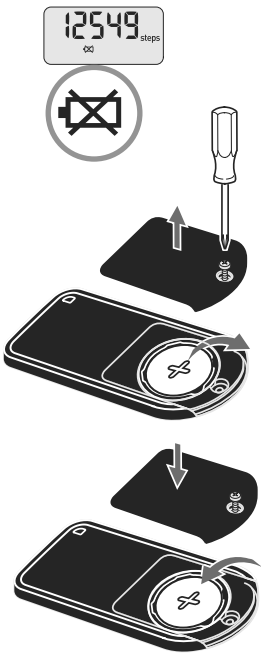
RO

SL

SK

SV

TR
- Change battery
- Sostituzione della batteria
- Batterie wechseln
- Remplacement de la pile
- Batterij vervangen
- Reemplazar pila
- Замена батареи
- تغيير البطارية
- Смяна на батерията
- Výměna baterie
- Skift batteri
- Αλλαγή μπαταρίας
- Patarei vahetamine
- Pariston vaihto
- Promjena baterije
- Elemcsere
- Elemento keitimas
- Baterijas nomaina
- Bytte batteri
- Wymiana baterii
- Troca de pilha
- Schimbarea bateriei
- Zamenjaj baterijo
- Výmena batérie
- Byta batteri
- Pili değiştir



7.

Bemærkninger vedrørende sikkerhed

- Symboler og definitioner er som følger:
- Forsigtig:** Forkert brug kan medføre tilskadekomst eller materiel skade.

Forsigtig:

- Kontakt din læge eller sygeplejerske, før du påbegynder en slankekur eller et motionsprogram.
- Opbevar apparatet uden for børns rækkevidde.
- Tag altid en pause, hvis du føler dig træt eller får smerter under træning. Stop omgående træningen, og søg læge, hvis smerten eller ubehaget fortsætter.
- Søg omgående læge, hvis børn sluger et lille stykke.
- Sving ikke apparatet i stroppen. Det kan forårsage tilskadekomst, hvis du svinger apparatet i stroppen.
- Læg ikke apparatet i baglommen på dine shorts eller bukser. Det kan blive beskadiget, hvis du sætter dig ned, mens du stadig har apparatet i lommen.
- Hvis du får batterivæske i øjnene, skal du omgående skylle dem med rigelige mængder rent vand. Søg omgående læge.
- Hvis du får batterivæske på huden eller tøjet, skal du omgående skylle med rigelige mængder rent vand.
- Sæt ikke batteriet i, så det vender forkert.
- Brug altid den angivne batteritype.
- Udskift straks et fladt batteri med et nyt.
- Tag batteriet ud af apparatet, når du ikke skal bruge det i længere tid (ca. 3 måneder eller mere).
- Batteriet må ikke komme i kontakt med åben ild, da det kan eksplodere.
- Dyp ikke apparatet eller dets komponenter i vand. Apparatet er ikke vandtæt.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. yder garanti på dette produkt i 2 år efter købsdatoen. Garantien dækker ikke batteri, emballage og/eller skader af nogen art som følge af misbrug (hvis produktet f.eks. tabes eller fysisk misbrug) forårsaget af brugeren. Reklamerede produkter erstattes kun, hvis de returneres sammen med den originale faktura/bon.

Adskil ikke, og foretag ikke ændringer af apparatet. Ved ændringer eller modifikationer, der ikke er godkendt af OMRON HEALTHCARE, bortfalder garantien.

8.

- EN

IT

DE

FR

NL

ES

RU

AR

BG

CS

DA

EL

ET

FI

HR

HU

LT

LV

NO

PL

RO

SL

SK

SV

TR
- Download the complete instruction manual at:
- Scarica il manuale d'istruzioni completo dal sito:
- Laden Sie das vollständige Handbuch mit Anweisungen von herunter.
- Télécharger le mode d'emploi complet sur le site
- Download de volledige instructiehandleiding op:
- Descárguese el manual de instrucciones completo en:
- Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу:
- يمكنك تنزيل دليل الإرشادات بالكامل من الموقع:
- Изгледете пълните инструкции за употреба на:
- Kompletní návod k použití lze stáhnout z webu
- Hent den komplette brugsanvisning på:
- Πραγματοποιήστε λήψη του πλήρους εγχειριδίου οδηγιών στη διεύθυνση:
- Laadige täielik kasutusjuhend alla veebilehelt
- Lataa koko ohjekirja osoitteesta:
- Cjelokupni korisnički priručnik preuzmite na adresi:
- Töltse le a teljes használati útmutatót az alábbi helyről:
- Visą instrukcijų vadovą galite parsisiųsti iš interneto svetainės
- Lejupielādējiet pilnīgu lietošanas instrukciju vietnē
- Hele bruksanvisningen kan lastes ned på:
- Pełna instrukcja obsługi jest dostępna do pobrania pod adresem
- Transfira o manual de instruções completo em:
- Descărcați întregul manual de instrucțiuni de la adresa:
- Celoten priročnik z navodili za uporabo si lahko preneseš na naslovu:
- Kompletný návod na obsluhu si stiahnite zo stránky:
- Ladda ner hela instruktionshandboken på:
- Adresinden komple kullanım kılavuzunu indirebilirsiniz:

http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-321.html



Tekniske data

Produktnavn	Walking style One 2.1
Type	HJ-321-E
Strømforsyning	3 V litiumbatteri type CR2032
Batteriets levetid	Ca. 6 måneder* (ved brug 12 timer om dagen) Bemærk: Det medfølgende batteri er til prøvebrug. Dette batteri kan blive fladt inden for 6 måneder.
Måleinterval	Skridt 0 til 99.999 skridt Gået strækning 0,0 til 5.999,9 km / 0,0 til 3.725,9 miles Tid 0.00 til 23.59 / 12.00 AM til 11.59 PM Aktivitetskalorier 0 til 59.999 kcal Aerobisk 0 til 99.999 skridt
Hukommelseskapacitet	1 til 7 dage (7 dage vist)
Indstillingsområde	Tid: 0.00 til 23.59 / 12.00 AM til 11.59 PM Skridtlængde: 30 til 120 cm i enheder på 1 cm / 12" til 48" i enheder på 1 tomme Vægt : 10 til 136 kg i enheder på 1 kg / 22 til 300 lb i enheder på 1 lb Højde: 100 til 199 cm i enheder på 1 cm / 3' 4" til 6' 6" i enheder på 1 tomme
Driftstemperatur/luftfugtighed	-10°C til +40°C (14°F til 140°F) / 30 til 85 % RH
Udvendige mål	75,0 (B) x 31,0 (H) x 8,0 (D) mm
Vægt	Ca. 20 g (inkl. batteri)
Indhold	Skridttæller, 3 V litiumbatteri type CR2032, holder, skruetrækker og brugsanvisning

Disse specifikationer kan ændres uden varsel. Dette OMRON-produkt er fremstillet efter det strenge kvalitetssystem hos OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

* Levetid for et nyt batteri er baseret på OMRONs test.

CE CE-mærket refererer til overholdelse af EMC EU-direktiv 2004/108/EF.

EF-direktiv 2008/12/EF vedrørende bortskaffelse af batterier

Batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. De skal indleveres på kommunens offentlige genbrugsstation eller på steder, hvor batterier af den pågældende type sælges.

EF-direktiv 2002/96/EF vedrørende bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr

Dette produkt må ikke behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal returneres til et opsamlingssted, hvor elektrisk og elektronisk udstyr genbruges. Yderligere oplysninger fås hos kommunen, genbrugsstationer eller den forhandler, produktet er købt hos.

Producent

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

EU-repræsentant

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS
www.omron-healthcare.com

Produktionssted

OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Dalian, CHINA

Datterselskab

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

OMRON SANTÉ FRANCE SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE
www.omron-sante.fr

Fremstillet i Kina