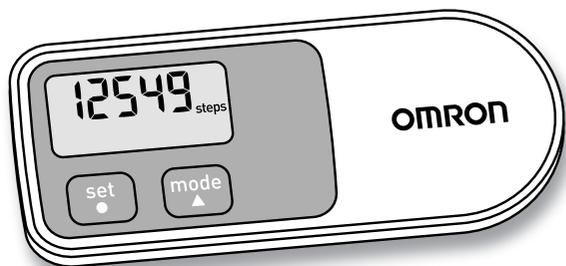


# OMRON®

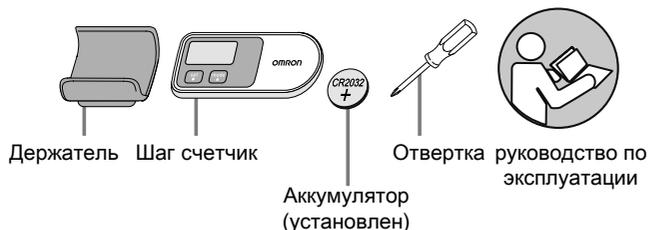
## HJ-320-E

### Step counter

### Walking style One 2.0

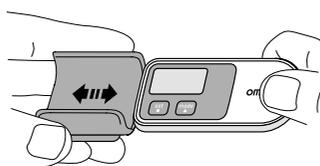


IM-HJ-320-E-03-10/2018  
5331675-6C



#### 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
- AR 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 Przepięcie urządzenia
- PT Fixar produto
- RO Atașarea produsului
- SL Pripni izdelek
- SK Pripnutie zariadenia
- SV Sätta fast enheten
- TR Ürün ekle

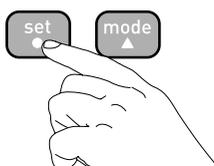


#### Сведения об энергосберегающей функции элемента питания

Для экономии энергии элемента питания дисплей устройства автоматически отключается, если не нажимать на кнопки в течение более 5 минут. Однако устройство продолжает контролировать подсчет шагов. Нажмите кнопки **•** или **▲** чтобы вновь включить дисплей.

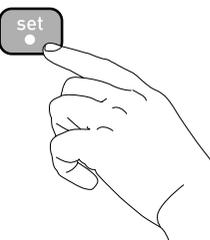
#### 2.

- 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 sekundit 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.

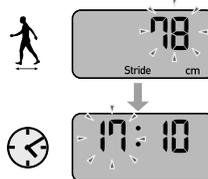
- EN General Settings: Press **•** for 2 sec.. Convert unit with **▲**. Confirm with **•**.
- IT Impostazioni generali: Premere **•** per 2 sec. Convertire lo strumento con **▲**. Confermare con **•**.
- DE Grundeinstellung: Drücken Sie 2 Sek. die Taste **•**. Wechseln Sie die Einheiten mit **▲**. Bestätigen 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 Üldsätet: Vajutage 2 sekundit nuppu **•**. Teisendamiseks kasutage nuppe **▲**. Kinnitamiseks vajutage nuppu **•**.
- FI Yleiset asetukset: Paina **•** 2 s. ajan. Muunna yksikkö painamalla **▲**. Valvasta painamalla **•**.



feet/inch ↔ cm

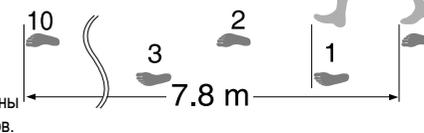
km ↔ mile

12h ↔ 24h



#### О длине шага

- Начальное значение длины шага, которое мигает на дисплее, означает примерную длину шага, рассчитанную из настройки роста. Установите длину шага, основываясь на типе ходьбы и ваших физических данных.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте длину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- Отображаемое расстояние рассчитывается путем умножения установленной длины шага на число шагов.



#### Примечание:

Если начальные значения заданы неправильно, результаты измерений могут быть неточными.

#### 4.

- EN Checking results
- IT Controllo dei risultati
- DE Ergebnisse prüfen
- FR Contrôle des résultats
- NL Resultaten controleren
- ES Comprobación de los resultados
- RU Проверка сегодняшних результатов
- AR تحقق نتائج
- BG Проверка на резултати
- CS Kontrola výsledků
- DA Kontrol af resultater
- EL Έλεγχος αποτελεσμάτων
- ET Tulemuste kontrollimine
- FI Tulosten tarkistelu
- HR Provjera rezultata
- HU Eredmények megtekintése
- LT Rezultatų tikrinimas
- LV Rezultātu apskatīšana
- NO Kontrollere resultater
- PL Sprawdzanie pomiarów
- PT Verificar os resultados
- RO Verificarea rezultatelor
- SL Preverjanje rezultatov
- SK Kontrola výsledkov
- SV Kontrollera resultat
- TR Sonuçların kontrolü



## Случаи, когда устройство не может точно подсчитывать число шагов

### Неравномерное движение

- Если устройство находится в сумке, которая движется неравномерно.
- Если устройство подвешено к поясу или сумке.

### Непостоянная скорость ходьбы

- Когда вы шаркаете ногами или обуты в сандалии и т.п.
- Когда вы не можете идти с постоянной скоростью в людном месте.

### Чрезмерное вертикальное движение или вибрация

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Когда вы занимаетесь другими видами спорта, кроме ходьбы.
- Когда вы спускаетесь или поднимаетесь по лестнице или крутому склону.
- При наличии вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в машине, поезде или автобусе).

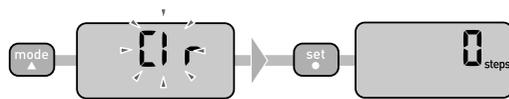
### При очень медленной ходьбе

#### Примечание:

Чтобы не подсчитывать шаги, которые не являются ходьбой, устройство не отображает подсчет шагов в течение первых 4 секунд с момента начала ходьбы. Если ходьба продолжается более 4 секунд, устройство покажет подсчет шагов для первых 4 секунд и продолжит считать.

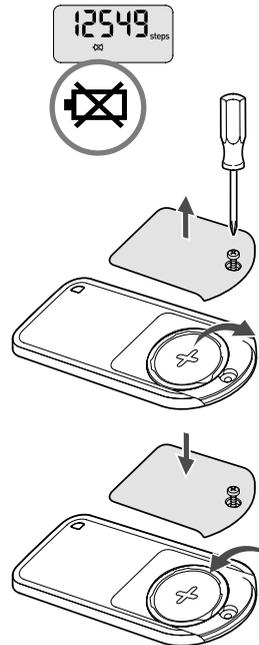
## 5.

- EN** Resetting: Press ▲ for 2 sec. Confirm with ●.
- IT** Reset: premere ▲ per 2 sec. Confermare con ●.
- DE** Zurücksetzen: Drücken Sie ▲ 2 Sekunden lang. Bestätigen Sie mit ●.
- FR** Réinitialisation : Appuyez sur ▲ pendant 2 s. Confirmez à l'aide de ●.
- NL** Resetten: druk 2 seconden lang op ▲ . Bevestig met ●.
- ES** Restaurar: pulse ▲ durante 2 seg. Confirme con ●.
- RU** Сброс: нажимайте ▲ в течение 2 секунд. Подтвердите с помощью ●.
- AR** إعادة الضبط: اضغط ▲ لمدة ثانيتين. قم بالتأكد باستخدام ●.
- BG** Нулиране: Натиснете ▲ за 2 сек. Потвърдете с ●.
- CS** Resetování: Stiskněte ▲ na 2 sekundy. Potvrďte pomocí ●.
- DA** Nulstilling: Tryk på ▲ i 2 sek. Bekræft med ●.
- EL** Επαναφορά ρυθμίσεων: Πατήστε το ▲ για 2 δευτ. Επιβεβαιώστε με το ●.
- ET** Lähtestamine: vajutage kahe sekundi väitel nuppu ▲ . Kinnitage nupuga ●.
- FI** Nollaus: Paina ▲ 2 sekuntia. Vahvista valitsemalla ●.
- HR** Ponovno postavljanje: pritisnite ▲ na 2 sekunde. Potvrđite pomoću ●.
- HU** Alapértékre állítás: Nyomja meg a ▲ gombot 2 másodpercig. Jóváhagyás a ● jellel.
- LT** Kartotinis nustatymas: spauskite ▲ 2 sek. Patvirtinkite su ●.
- LV** Atiestatīšana: nospiediet un 2 sekundes turiet nospiestu ▲ . Apstipriniet ar ●.
- NO** Tilbakestill: Trykk på ▲ i 2 sekunder. Bekreft med ●.
- PL** Resetowanie: Naciskaj ▲ przez 2 sekundy. Potwierdz, naciskając ●.
- PT** Repor: Premir ▲ durante 2 segundos. Confirma com ●.
- RO** Resetare: Apăsati ▲ timp de 2 secunde. Confirmați cu ●.
- SI** Ponastavitev: Pritisnite gumb ▲ za 2 sekundi. Potrđite z gumbom ●.
- SK** Znulovanie: Potlačte ▲ v dĺžke 2 sekúnd. Potvrďte ●.
- SV** Återställa: Tryck på ▲ i 2 sek. Bekräfta med ●.
- TR** Resetleme: 2 sn. boyunca ▲ tuşuna basin. ● tuşu ile onaylayın.



## 6.

- EN** Change battery
- IT** Sostituzione della batteria
- DE** Batterie wechseln
- FR** Remplacement de la pile
- NL** Batterij vervangen
- ES** Reemplazar pila
- RU** Замена батареи
- AR** تغيير البطارية
- BG** Смяна на батерията
- CS** Výměna baterie
- DA** Skift batteri
- EL** Αλλαγή μπαταρίας
- ET** Patarei vahetamine
- FI** Pariston vaihto
- HR** Promjena baterije
- HU** Elemcsere
- LT** Elemento keitimas
- LV** Baterijas nomaiņa
- NO** Bytte batteri
- PL** Wymiana baterii
- PT** Troca de pilha
- RO** Schimbarea bateriei
- SI** Zamenjaj baterijo
- SK** Výmena batérie
- SV** Byta batteri
- TR** Pili değiştir



## 7.

### Примечание по технике безопасности

Используются следующие значки и определения:

⚠ **Осторожно:** Неправильное использование может привести к травмам или повреждению имущества.

#### ⚠ Осторожно:

- Прежде чем приступать к программе снижения веса или упражнениям, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником.
- Храните устройство в местах, недоступных для детей младшего возраста.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и чувство дискомфорта не исчезают, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу.
- Если ребенок проглотил какую-либо мелкую деталь, немедленно обратитесь к врачу.
- Не раскачивайте устройство на ремешке. Раскачивающееся на ремешке устройство может стать причиной травмы.
- Не кладите устройство в задний карман шорт или брюк. Если устройство находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
- При установке элемента питания обязательно соблюдайте полярность.
- Всегда используйте элементы питания нужного типа.
- Немедленно заменяйте свежий элемент питания на новый.
- Извлекайте элемент питания из устройства, если вы не собираетесь пользоваться им в течение длительного времени (более 3 месяцев).
- Не бросайте элемент питания в огонь, так как он может взорваться.
- Не погружайте устройство или его компоненты в воду. Устройство не является водонепроницаемым.

Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данное изделие в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на элемент питания, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Поврежденные изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку. Не разбирайте и не переделывайте устройство. Изменения и модификации, не одобренные компанией OMRON HEALTHCARE, аннулируют пользовательскую гарантию.

## 8.

- EN** Download the complete instruction manual at:
- IT** Scarica il manuale d'istruzioni completo dal sito:
- DE** Laden Sie das vollständige Handbuch mit Anweisungen von herunter.
- FR** Téléchargez le mode d'emploi complet sur le site
- NL** Download de volledige instructiehandleiding op:
- ES** Descárguese el manual de instrucciones completo en:
- RU** Загрузите полную версию руководства по эксплуатации по адресу:
- AR** يمكن تنزيل دليل الإرشادات بالكامل من الموقع:
- BG** Изтеглете пълните инструкции за употреба на:
- CS** Kompletní návod k použití lze stáhnout z webu
- DA** Hent den komplette brugsanvisning på:
- EL** Πραγματοποιήστε λήψη του πλήρους εγχειριδίου οδηγιών στη διεύθυνση:
- ET** Laadige täielik kasutusjuhend alla veebilehelt
- FI** Lataa koko ohjekirja osoitteesta:
- HR** Cjelokupni korisnički priručnik preuzmite na adresi:
- HU** Töltse le a teljes használati útmutatót az alábbi helyről:
- LT** Visą instrukcijų vadovą galite parsisiųsti iš interneto svetainės
- LV** Lejupielādējiet pilnīgu lietošanas instrukciju vietnē
- NO** Hele bruksanvisningen kan lastes ned på:
- PL** Pełna instrukcja obsługi jest dostępna do pobrania pod adresem
- PT** Transfira o manual de instruções completo em:
- RO** Descărcați întregul manual de instrucțiuni de la adresa:
- SI** Celoten priročnik z navodili za uporabo si lahko prenesete na naslovu:
- SK** Kompletný návod na obsluhu si stiahnite zo stránky:
- SV** Ladda ner hela instruktionshandboken på:
- TR** Adresinden komple kullanım kılavuzunu indirebilirsiniz:

[http://www.omron-healthcare.com/en/product/step\\_counters/HJ-320.html](http://www.omron-healthcare.com/en/product/step_counters/HJ-320.html)



### Технические данные

Название изделия	Walking style One 2.0
Тип	HJ-320-E
Источник питания	Литиевый элемент питания напряжением 3 В, тип CR2032
Срок службы элемента	Примерно 6 месяцев* (при использовании по 12 часов в день) Примечание: Поставляемый элемент питания предназначен для пробного использования. Он может разрядиться до истечения 6 месяцев.
Диапазон измерений	Шаги От 0 до 99 999 шагов Пройденное расстояние От 0,0 до 5999,9 км / от 0,0 до 3725,9 миль
Диапазон настроек	Время От 0:00 до 23:59 / от 12:00 утра до 11:59 вечера Время: от 0:00 до 23:59 / от 12:00 утра до 11:59 вечера Длина шага: от 30 до 120 см с шагом 1 см / от 12 до 48 дюймов с шагом 1 дюйм
Рабочая температура/ влажность	От -10°C до +40°C (от 14°F до 140°F) / от 30 до 85% относительной влажности
Внешние размеры	75,0 (Ш) x 31,0 (В) x 8,0 (Д) мм
Вес	Примерно 20 г (вместе с элементом питания)
Комплект поставки	Шагомер, литиевый элемент питания напряжением 3 В (тип CR2032), держатель, отвертка и руководство по эксплуатации

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данное изделие изготовлено компанией OMRON в строгом соответствии с системой контроля качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Япония.

\* Срок службы нового элемента питания основан на испытаниях, проведенных компанией OMRON.

**CE** CE-маркировку относится к соблюдению EMC Директива ЕС 2004/108/EC.

### Директива ЕЭС 2008/12 об утилизации элементов питания

Элементы питания не относятся к обычным бытовым отходам. Их необходимо возвращать в местный пункт сбора отходов или в место продажи элементов питания соответствующего типа.

### Директива ЕЭС 2002/96 об утилизации электрических и электронных приборов

Это изделие не следует рассматривать как обычные бытовые отходы; изделие следует возвращать в пункт утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах самоуправления, в местных службах утилизации отходов или по месту покупки данного изделия.

**Производитель** OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO,  
617-0002 ЯПОНИЯ

**Представитель в ЕС** OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, НИДЕРЛАНДЫ  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

**Производственное подразделение** OMRON DALIAN Co., Ltd.  
No. 3, Song Jiang Road,  
Economic and Technical Development Zone,  
Dalian 116600, Китай

**Филиалы** OMRON HEALTHCARE UK LTD.  
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes,  
MK15 0DG, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, ГЕРМАНИЯ  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

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

Сделано в Китае