

DIGITAL STEGRÄKNARE
DIGITAL SKRITTELLER
DIGITAALINEN ASKELMITTARI
DIGITAL SKRIDTTÆLLER



DIGITAL STEGRÄKNARE

TEKNISKA DATA

Omgivningstemperatur:0 – +50 °C
 Luftfuktighet:10 – 95%
 Batteri:CR2025, 1 st.
 Mått:70 x 37 mm

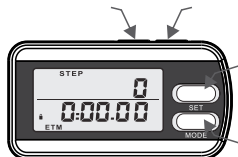
ANVÄNDINGSOMRÅDE

Denna digitala stegräknare visar steg/tid (STEP/ETM), avstånd/medelhastighet (DIST/KM/H), kaloriförbränning/stegfrekvens (KCAL/SPM). Dessutom finns funktionerna timer och stoppur. Läs denna manual noggrant och se till att du är bekant med de olika funktionerna innan du börjar använda stegräknaren. Spara manualen för framtida bruk.

SÄKERHETSFORESKRIFTER

- Kontrollera att produkten är hel före användning.
- Produkten får inte modifieras eller byggas om.
- Produkten får inte utsättas för fukt eller regn.
- Sänk aldrig ner produkten i vatten eller annan vätska och skölj den inte under rinnande vatten.
- Skydda enheten från extrem värme och elchocker. Utsätt den inte för direkt solljus någon längre tid.
- Utsätt inte enheten för starka kemikalier så som bensin, lösningsmedel, aceton, alkohol, insektsmedel, eftersom de kan förstöra enhetens packningar, hölje, och ytbehandling.
- Stegräknaren ska inte användas i omgivningar med elchocker, magnetiska fält, elektriskt ljud och starka vibrationer.
- Rör inte produkten med blöta händer.
- Se till att batterierna sitter korrekt.
- Utsätt aldrig batterierna för hög värme då det kan orsaka kortslutning.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller temperaturer över 60 °C.
- Ta ur batterierna ur produkten då den inte ska användas på länge.
- Förbrukade batterier ska tas ur produkten och återvinnas enligt gällande föreskrifter.
- Kontrollera att batterierna placeras enligt symbolerna för de positiva (+) och negativa (-) polerna.
- Blanda inte nya och gamla batterier eller olika typer av batterier.
- Batterier får inte öppnas eller modifieras.
- Batterier får inte kortslutas.
- Ladda inte icke uppladdningsbara batterier.
- Batterier får inte utsättas för slag eller eld.
- Förvara batterier utom räckhåll för barn.
- Batterier ska bytas av en vuxen person.

KNAPPFUNKTIONER



MODE

1. Lås upp/aktivera displayen genom att trycka och hålla MODE-knappen intryckt i 2 s. Displayen låses automatiskt efter 30 s om ingen knapp trycks in.
2. Tryck och håll knappen intryckt i 2 s för att växla mellan Steg- och Tid-läge. Tid-läge – tryck på MODE för att växla mellan tid, datum och stoppur. Steg-läge – tryck på MODE för att växla mellan att visa steg/träningsstid, distans/hastighet och kaloriförbränning/stegfrekvens.
3. Inställningsläge – Bekräfta gjord inställning.

SET

1. Tryck för att tända/släcka bakgrundsbelysningen
2. Tryck och håll intryckt i 2 s för att aktivera inställningsläget.

+/ST

Steg-läge – Aktivera/gå ur minnet

Stoppur – Start/stop

Inställningsläge – Öka värdet. Tryck och håll intryckt för att öka fortare.

-/RST

Steg-läge – Återställ data

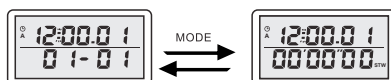
Stoppur – Start/stop

Inställningsläge – Minska värdet. Tryck och håll intryckt för att minska fortare.

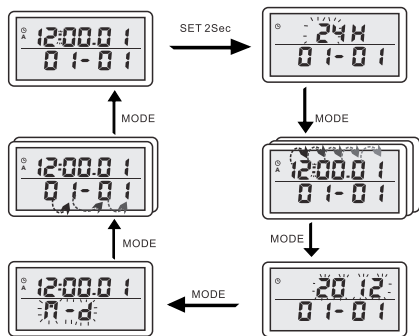
ANVÄNDNING

Ställ klockan

1. Tryck och håll knappen MODE intryckt i 2 s. Nu låses displayen upp.
2. Tryck och håll knappen MODE intryckt i 2 s för att aktivera läget Datum/Tid.



3. Tryck och håll knappen SET intryckt för att ställa datum tid.
4. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att välja 12H eller 24H klocka.
5. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
6. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange timmar.
7. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
8. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange minuter.
9. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
10. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange sekunder.
11. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
12. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange år
13. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
14. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att välja format för presentation av datum.
15. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
16. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange dag/månad.
17. Tryck på MODE för att bekräfta valet.
18. Tryck på +/-ST respektive -/RST för att ange dag/månad.
19. Tryck på MODE för att bekräfta valet.



Stoppur

1. Ställ stegräknare i Tid-läge.
2. Tryck på **MODE** för att visa stoppuret.
3. Tryck på **+ / ST** för att starta och stoppa.
4. Tryck på **- / RST** för att nollställa.

INSTÄLLNINGAR

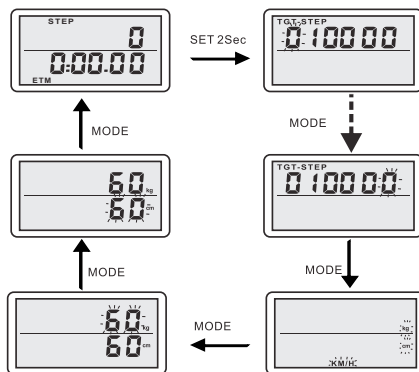
Mät ut din steglängd

Gå 10 steg. Mät sträckan i cm och dividera med 10.
Nu har du fått fram din genomsnittliga steglängd.



Ställ in personlig data

1. Tryck och håll MODE intryckt i 2 s för att aktivera displayen.
2. Tryck och håll MODE intryckt i 2 s för att växla till Stegläget.
3. Tryck och håll SET intryckt i 2 s för att aktivera inställningsläget.
4. Tryck på +/ST respektive -/RST för att ange antal steg du vill nå.
5. Tryck på MODE för att flytta markören till nästa position.
6. Tryck på +/ST respektive -/RST för att välja enhet, kg/lb.
7. Tryck på MODE för att ställa in vikt.
8. Tryck på +/ST respektive -/RST för att ange vikt.
9. Tryck på MODE för att ställa in steglängd.
10. Tryck på +/ST respektive -/RST för att ange steglängd.
11. Tryck på MODE för att bekräfta.



PLACERA STEGRÄKNAREN

Fäst den långa eller korta snodden i stegräknaren.

OBS! Den korta snodden har en klämma som fästs i kläderna. Fäst och ta bort klämman försiktigt så att den inte skadar eller rispar materialet det fästs i.

Vi rekommenderar att stegräknaren läggs i fickan, i väskan eller hängs runt halsen. Använd någon av medföljande snoddar för att minska risken att du tap-par stegräknaren.

I ficka

Lägg stegräknaren i bröst- eller bakficka och fäst klämman i fickkanten. Lägg inte stegräknaren i bakfickan på dina shorts eller byxor.

I väska

Lägg stegräknaren i väskan.

OBS!

- Kontrollera att väskan kan hållas nära kroppen
- Kontrollera att stegräknaren sitter fast vid väskan
- Kläm fast snodden i kanten på väskan.

Runt halsen

Fäst den långa snodden i stegräknaren och häng den runt halsen. Tänk på risken att fastna då stegräknaren hängs runt halsen.

RÄKNA STEG

1. Tryck och håll MODE intryckt för att låsa upp stegräknaren.
2. Tryck på MODE till stegräknaren är i läge Step/ETM.

Nu kommer stegräknaren att börja räkna upp när du går.

OBS! Slutar du gå under 3 s stoppar tiden räkna upp och efter 2 minuter släcks displayen.

NOLLSTÄLL STEGRÄKNAREN

1. Ställ stegräknare i Steg-läge.
2. Tryck på MODE för att välja vad som ska nollställas, STEP/ETM, DIST/KM/H eller KCAL/SPM.
3. Tryck på -/RST.

AUTOMATISK START/STOP

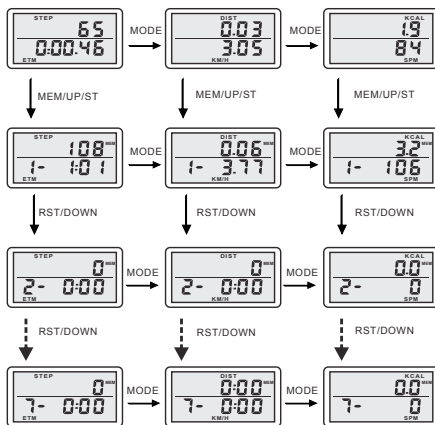
När du gått mer än 10 steg kommer stegräknaren att visa ackumulerad data för STEP/ETM, DIST/KM/H och KCAL/SPM. Går du mindre än 10 steg ändras inte data. Detta för att säkra noggrannheten vid oregelbunden träning.

OBS! Tryck på valfri knapp för att stoppa stegräknaren. Den börjar räkna automatiskt då du gått mer än 10 steg.

MINNESFUNKTION

Stegräknaren lagrar data för de 7 senaste dagarna. Data lagras automatiskt kl. 00:00 och alla räknare nollställs.

1. Ställ stegräknaren i Steg-läge.
2. Tryck på +/ST för att visa lagrad data.
3. Tryck på -/RST för att stega genom listan (dag 1-7).



BATTERIBYTE

Batterityp: CR2025 x 1 st.

1. Vänd stegräknaren så att displayen är nedåt. Dra försiktigt ut batterihållaren på ena sidan.
2. Ta bort det tomma batteriet från enheten och lägg in ett nytt batteri (se till att placera +-polen uppåt, mot dig i batterihållaren).
3. Tryck tillbaka batterihållaren.

RENGÖRING OCH FÖRVARING

- Torka av produktens utsida med en lätt fuktad trasa. Använd inga starka rengöringsmedel.
- Förvara enheten torrt när den inte används.

EL-AVFALL

Förbrukade elektriska och elektroniska produkter, däribland alla typer av batterier, ska lämnas till avsett insamlingsställe för återvinning. (Enligt direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EC).



DIGITAL SKRITTELLER

TEKNISKE DATA

Omgivelsestemperatur: 0 – +50 °C
 Luftfuktighet: 10 – 95 %
 Batteri: CR2025, 1 stk.
 Mål: 70 x 37 mm

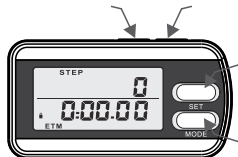
BRUKSOMRÅDE

Denne digitale skrittelleren viser skritt/tid (STEP/ETM), distanse/gjennomsnittshastighet (DIST/KM/H), kaloriforbrenning/skrittfrekvens (KCAL/SPM). I tillegg har den funksjonene timer og stoppeklokke. Les denne bruksanvisningen nøye, og sørg for å gjøre deg kjent med de forskjellige funksjonene før du tar skrittelleren i bruk. Ta vare på bruksanvisningen slik at du kan slå opp i den senere.

SIKKERHETSFORSKRIFTER

- Kontroller at produktet er helt før bruk.
- Produktet må ikke modifiseres eller bygges om.
- Produktet må ikke utsettes for fuktighet eller regn.
- Produktet må aldri nedsenkes i vann eller annen væske. Det må heller ikke skylles under rennende vann.
- Beskytt enheten fra ekstrem varme og elektrisk støt. Utsett den ikke for direkte sollys over lengre tid.
- Utsett ikke enheten for sterke kjemikalier så som bensin, løsemidler, aceton, alkohol, insektmiddel, fordi dette kan ødelegge enhetens pakninger, deksel og overflatebehandling.
- Skrittelleren skal ikke brukes i omgivelser med elektrisk støt, magnetiske felt, elektrisk lyd og sterke vibrasjoner.
- Ikke ta på produktet med våte hender.
- Sørg for at batteriene er riktig montert.
- Batteriene må aldri utsettes for høy varme siden det kan forårsake kortslutning.
- Produktet må ikke utsettes for direkte sollys eller temperaturer over 60 °C.
- Fjern batteriene fra produktet når det ikke skal brukes på en stund.
- Gamle batterier må fjernes fra produktet og leveres til resirkulering.
- Kontroller at batteriene plasseres riktig i henhold til symbolene for de positive (+) og negative (–) polene.
- Bland ikke nye og gamle batterier eller ulike typer batterier.
- Batterier må ikke åpnes eller modifiseres.
- Batterier må ikke kortsluttes.
- Lad ikke batterier som ikke er oppladbare.
- Batterier må ikke utsettes for slag eller ild.
- Oppbevar batterier utilgjengelig for barn.
- Batterier må kun byttes av voksne.

KNAPPEFUNKSJONER



MODE

1. Lås opp/aktiver displayet ved å trykke og holde MODE-knappen inntrykt i 2 s. Displayet låses automatisk etter 30 s dersom ingen knapp trykkes inn.
2. Trykk og hold knappen inntrykt i 2 s for å veksle mellom Skritt- og Tid-modus. Tid-modus – trykk på MODE for å veksle mellom tid, dato og stoppeklokke. Skritt-modus – trykk på MODE for å veksle mellom å vise skritt/treningstid, distanse/hastighet og kaloriforbrenning/skrittfrekvens.
3. Innstillingsmodus – Bekrefte innstilling.

SET

1. Trykk for å slå bakgrunnsbelysning av/på.
2. Trykk og hold inntrykt i 2 s for å aktivere innstillingsmodus.

+ / ST

Skritt-modus – Aktivere/gå ut av minnet
 Stoppeklokke – Start/stop

Innstillingsmodus – Øke verdi. Trykk og hold inntrykt for å øke raskere.

- / RT

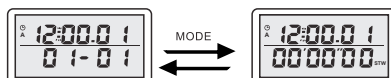
Skritt-modus – Tilbakestill data
 Stoppeklokke – Start/stop

Innstillingsmodus – Redusere verdi. Trykk og hold inntrykt for å redusere raskere.

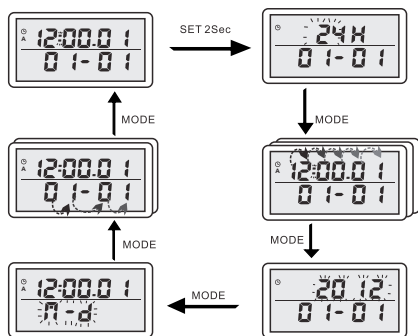
BRUK

Stille klokka

1. Trykk og hold knappen MODE inntrykt i 2 s. Nå låses displayet opp.
2. Trykk og hold knappen MODE inntrykt i 2 s for å aktivere modus Dato/Klokkeslett.



3. Trykk og hold knappen SET inntrykt for å stille inn dato og klokkeslett.
4. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å velge 12H eller 24H tidsangivelse.
5. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
6. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi timer.
7. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
8. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi minutter
9. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
10. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi sekunder.
11. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
12. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi år.
13. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
14. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å velge format for presentasjon av dato.
15. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
16. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi dag/måned.
17. Trykk på MODE for å bekrefte valget.
18. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi dag/måned.
19. Trykk på MODE for å bekrefte valget.



Stoppeklokke

1. Still skrittelleren i Tid-modus.
2. Trykk på MODE for å vise stoppeklokka.
3. Trykk på +/ST for å starte og stoppe.
4. Trykk på -/RST for å nullstille.

INNSTILLINGER

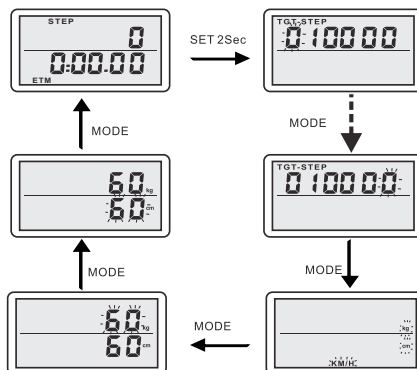
Måle skrittlengde

Gå 10 skritt. Mål strekningen i cm, og del på 10. Nå har du fått fram din gjennomsnittlige skrittlengde.



Stille inn personlige data

1. Trykk og hold MODE inntrykt i 2 s for å aktivere displayet.
2. Trykk og hold MODE inntrykt i 2 s for å veksle til Skrittmodus.
3. Trykk og hold SET inntrykt i 2 s for å aktivere innstillingsmodus.
4. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi antall skritt du vil nå.
5. Trykk på MODE for å flytte markøren til neste posisjon.
6. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å velge enhet, kg/lb.
7. Trykk på MODE for å stille inn vekt.
8. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi vekt.
9. Trykk på MODE for å stille inn skrittlengde.
10. Trykk på hhv. +/ST og -/RST for å angi skrittlengde.
11. Trykk på MODE for å bekrefte.



PLASSERE SKRITTELLEREN

Fest den lange eller korte snoren i skrittelleren.

OBS! Den korte snoren har en klemme som festes i klærne. Fest og løsne klemmen forsiktig slik at den ikke skader eller risper materialet den festes i.

Vi anbefaler at skrittelleren legges i lommen, i vesken eller henges rundt halsen. Bruk en av medfølgende snorer for å redusere risikoen for at du mister skrittelleren.

I lommen

Legg skrittelleren i bryst- eller baklomme, og fest klemmen i lommekanten. Legg ikke skrittelleren i baklommen på shorts eller bukse.

I vesken

Legg skrittelleren i veska.

OBS!

- Kontroller at vesken kan holdes nær kroppen.
- Kontroller at skrittelleren sitter fast i vesken.
- Klem snoren fast i kanten på vesken.

Rundt halsen

Fest den lange snoren i skrittelleren, og heng den rundt halsen. Husk på risikoen for å sette seg fast når skrittelleren henges rundt halsen.

TELLE SKRITT

1. Trykk og hold MODE inntrykt for å låse opp skrittelleren.
2. Trykk på MODE til skrittelleren er i modus Step/ETM.

Nå kommer skrittelleren til å begynne å telle når du går.

OBS! Slutten du å gå i 3 sekunder, stoppes tellingen, og etter 2 minutter slukkes displayet.

NULLSTILLE SKRITTELLEREN

1. Still skrittelleren i Skritt-modus.
2. Trykk på MODE for å velge hva som skal nullstilles, STEP/ETM, DIST/KM/H eller KCAL/SPM.
3. Trykk på -/RST.

AUTOMATISK START/STOPP

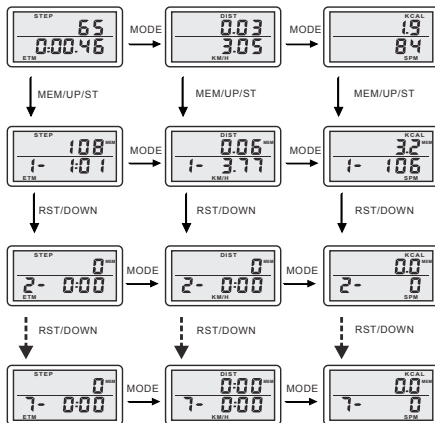
Når du har gått mer enn 10 skritt, vil skrittelleren vise akkumulerte data for STEP/ETM, DIST/KM/H og KCAL/SPM. Går du mindre enn 10 skritt, endres ikke dataene, dette for å sikre nøyaktigheten ved uregelmessig trening.

OBS! Trykk på valgfri knapp for å stoppe skrittelleren. Den begynner å telle automatisk når du har gått mer enn 10 skritt.

MINNEFUNKSJON

Skrittelleren lagrer data for de 7 siste dagene. Data lagres automatisk kl. 00:00 og alle tellere nullstilles.

1. Still skrittelleren i Skritt-modus.
2. Trykk på +/ST for å vise lagrede data.
3. Trykk på -/RST for å bla deg gjennom listen (dag 1–7).



BATTERISKIFTE

Batteritype: CR2025 x 1 stk.

1. Snu skrittelleren slik at displayet er nedover. Dra forsiktig ut batteriholderen på den ene siden.
2. Ta ut det brukte batteriet fra enheten, og legg i et nytt batteri (pass på å plassere +-polen oppover, mot deg i batteriholderen).
3. Trykk batteriholderen tilbake på plass.

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Tørk av produktets utside med en lett fuktet klut. Bruk ingen sterke rengjøringsmidler.
- Enheten må oppbevares tørt når den ikke er i bruk.

EE-AVFALL

Brukte elektriske og elektroniske produkter, deriblant alle typer batterier, skal leveres til gjenvinning på eget innsamlingssted. (I henhold til direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EC).



DIGITAALINEN ASKELMITTARI

TEKNISET TIEDOT

Ympäristön lämpötila:0 – +50 °C
 Ilmankosteus:10 – 95 %
 Paristo:CR2025, 1 kpl
 Mitat:70 x 37 mm

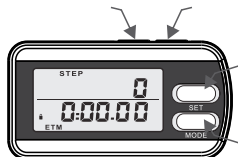
KÄYTTÖKOHEET

Tämä digitaalinen askelmittari näyttää askelien määrän/ajan (STEP/ETM), etäisyyden/keskinopeuden (DIST/KM/H) ja kalorienkulutuksen/askeltiheyden (KCAL/SPM). Lisäksi ajastin ja ajanottokello. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja tutustu askelmittarin toimintoihin ennen sen käyttämisen aloittamista. Säilytä käyttöohje tulevaa käyttöä varten

TURVALLISUUSOHJEET

- Tarkista ennen käyttämistä, että laite on ehjä.
- Laitteeseen ei saa tehdä muutoksia.
- Tuotetta ei saa altistaa sateelle tai kosteudelle.
- Älä koskaan upota tuotetta veteen tai muuhun nesteeseen, äläkä huuhtelee sitä juoksevan veden alla.
- Suojaa laite kuumuudelta ja sähköiskuilta. Älä altista sitä suoralle auringonpaisteelle pitkään.
- Älä altista laitetta voimakkailla kemikaaleilla, kuten bensiinille, liuottimille, asetonille, alkoholille tai hyönteismyrkyille. Ne voivat vaurioittaa laitteen tiivisteitä, kuorta ja pintaa.
- Askelmittaria ei saa käyttää paikoissa, joissa esiintyy sähköiskuja, magneettikenttiä, sähköistä kohinaa tai voimakasta värinää.
- Älä koske laitetta märin käsin.
- Varmista, että paristot ovat oikein paikallaan.
- Paristoja ei saa koskaan sijoittaa kuumaan paikkaan, sillä seurauksena voi olla oikosulku.
- Älä altista tuotetta suoralle auringonvalolle tai yli 60 °C:n lämpötilalle.
- Jos tuote on pitkään käyttämättä, poista paristot siitä.
- Käytetyt paristot on poistettava tuotteesta ja kierätettävä voimassa olevien määräysten mukaisesti.
- Varmista, että paristot tulevat plus- (+) ja miinusnapojen (-) merkien mukaisesti.
- Älä käytä sekaisin uusia ja vanhoja paristoja.
- Paristoja ei saa avata eikä muuttaa
- Paristoja ei saa oikosulkea
- Älä lataa ei-ladattavia paristoja
- Paristoja ei saa altistaa iskuille tai avotulelle.
- Säilytä paristot lasten ulottumattomissa
- Paristojenvaihtaminen on aikuisen tehtävä.

PAINIKETOIMINNOT



MODE

1. Voit lukita näytön tai ottaa sen käyttöön pitämällä MODE-painiketta painettuna 2 sekuntia. Näyttö lukittuu automaattisesti 30 sekunnin kuluttua, jos mitään painiketta ei paineta.
2. Voit vaihtaa Askeleet- ja Aika-tilan välillä pitämällä painiketta painettuna 2 sekunnin ajan. Aika-tila: voit vaihtaa ajan, päiväyksen ja ajanottokellon välillä painamalla MODE-painiketta. Askeleet-tila: voit vaihtaa askeleiden/kuntoiluajan, etäisyyden/nopeuden ja kalorienkulutuksen/askeltiheyden välillä painamalla MODE-painiketta.
3. Asetukset-tila: tehtyjen asetusten vahvistaminen.

SET

1. Painamalla tätä voit sytyttää/sammuttaa taustavalon.
2. Voit siirtyä asetustilaan pitämällä painettuna 2 sekunnin ajan.

+ / ST

Askeleet-tila: aktivoiminen/muistista poistuminen
 Ajanottokello – aloittaminen/pysäyttäminen
 Asetustila – kasvattaa arvoa. Voit kasvattaa nopeammin pitämällä painettuna.

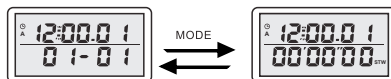
/ RST

Askeleet-tila – tietojen palauttaminen
 Ajanottokello – käynnistys/pysäyttäminen
 Asetustila – pienentää arvoa. Voit pienentää nopeammin pitämällä painettuna.

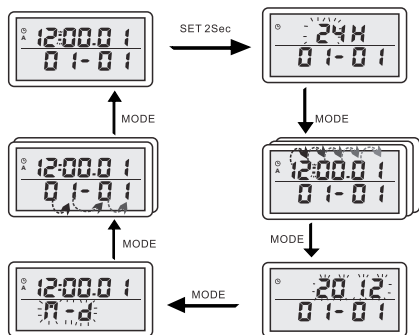
KÄYTTÄMINEN

Kellonajan asettaminen

1. Pidä MODE-painiketta painettuna 2 sekuntia. Näyttö lukitus vapautetaan.
2. Voit siirtyä Päiväys/aika-tilaan pitämällä MODE-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan.



3. Voit asettaa päiväyksen ja ajan pitämällä SET-painiketta painettuna.
4. Voit valita 12 tai 24 tunnin kellon painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
5. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
6. Aseta tunnit painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
7. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
8. Aseta minuutit painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
9. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
10. Aseta sekunnit painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
11. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
12. Aseta vuosi painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
13. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
14. Voit valita päiväyksen muodon painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
15. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
16. Aseta päivä/kuukausi painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
17. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.
18. Aseta päivä/kuukausi painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
19. Vahvista valinta painamalla MODE-painiketta.



Ajanottokello

1. Siirrä askelmittari Aika-tilaan.
2. Saat ajanottokellon näkyviin painamalla MODE-painiketta.
3. Voit käynnistää ja pysäyttää ajan ottamisen painamalla +/ST-painiketta.
4. Voit nollata painamalla -/RST.

ASETUKSET

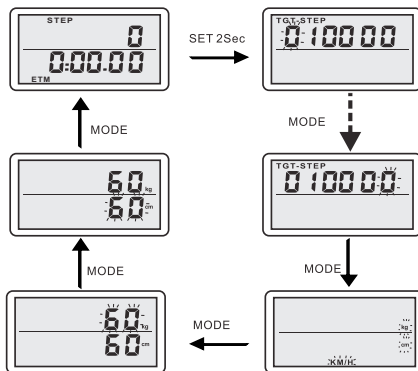
Askeleesi pituuden mittaaminen

Kävele 10 askelta. Mittaa matka senttimetreinä ja jaa tulos kymmenellä. Tämä on keskimääräinen askeleesi pituus.



Omien tietojesi syöttäminen

1. Ota näyttö käyttöön pitämällä MODE painettuna 2 sekunnin ajan.
2. Siirry Askel-tilaan pitämällä MODE painettuna 2 sekunnin ajan.
3. Siirry asetustilaan pitämällä SET painettuna 2 sekunnin ajan.
4. Aseta askeltavoite painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
5. Siirrä osoitin seuraavaan kohtaan painamalla MODE.
6. Valitse yksikkö (kg tai lb) painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
7. Siirry syöttämään paino painamalla MODE-painiketta.
8. Syötä paino painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
9. Siirry syöttämään askeleen pituus painamalla MODE-painiketta.
10. Syötä askeleen pituus painamalla +/ST- tai -/RST-painiketta.
11. Vahvista painamalla MODE.



ASKELMITTARIN KIINNITTÄMINEN

Kiinnitä askelmittariin pitkä tai lyhyt nyöri.

HUOMIO! Lyhyessä nyörissä on kiinnike vaatteisiin kiinnittämiseksi. Kiinnitä ja irrota kiinnike varovaisesti, jotta materiaali, johon se kiinnitetään, ei vaurioidu.

On suositeltavaa asettaa askelmittari taskuun, laukkuun tai roikkumaan kaulan ympärille. Käyttämällä mukana toimitettuja nyörejä vähennät askelmittarin katoamisen vaaraa.

Taskussa

Laita askelmittari rinta- tai takataskuun ja kiinnitä kiinnike taskun reunaan. Älä laita askelmittaria shortsien tai housujen takataskuun.

Laukussa

Aseta askelmittari laukkuun.

HUOMIO!

- Varmista, että laukua voi kantaa vartalon lähellä.
- Tarkista, että askelmittari pysyy paikallaan laukussa.
- Kiinnitä nyöri laukun reunaan.

Kaulan ympärillä

Kiinnitä pitkä nyöri askelmittariin, ja ripusta se kaulan ympärille. Ota huomioon kiinni juuttumisen vaara, kun askelmittari on ripustettu kaulan ympärille.

ASKELIEN MÄÄRÄN LASKEMINEN

1. Voit lukea askelten määrän pitämällä MODE-painettuna.
2. Painele MODE-painiketta, kunnes askelmittari on Step/ETM-tilassa.

Askelmittari aloittaa nyt askelten määrän laskemisen, kun kävelet.

HUOMIO! Jos pysähtyt 3 sekunniksi, ajan ottaminen keskeytyy. Näyttö sammuu 2 minuutin kuluttua.

ASKELMITTARIN NOLLAAMINEN

1. Siirrä askelmittari Askel-tilaan.
2. Paina MODE ja valitse, mitä on nollattava: STEP/ETM, DIST/KM/H vai KCAL/SPM.
3. Paina -/RST.

AUTOMAATTINEN KÄYNNISTYS JA PYSÄYTYS

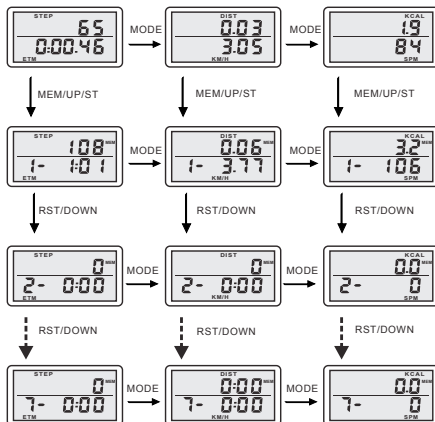
Kun olet kävellyt yli 10 askelta, askelmittari näyttää STEP/ETM-, DIST/KM/H- ja KCAL/SPM-tiedot. Jos kävelet alle 10 askelta, tietoihin ei tehdä muutoksia. Tämä parantaa tarkkuutta, kun liikunta on epäsäännöllistä.

HUOMIO! Voit pysäyttää askelmittarin painamalla jotain painiketta. Se aloittaa mittaamisen automaattisesti, kun olet kävellyt enemmän kuin 10 askelta.

MUISTITOIMINTO

Edellisten 7 päivän tiedot tallennetaan muistiin. Tiedot tallennetaan automaattisesti klo 00:00, ja kaikki laskurit nollataan.

1. Siirrä askelmittari Askel-tilaan.
2. Näet tallennetut tiedot painamalla +/ST.
3. Voit siirtyä luettelossa (päivät 1–7) painamalla -/RST.



PARISTON VAIHTAMINEN

Pariston tyyppi: CR2025, 1 kpl

1. Aseta askelmittari siten, että näyttö on alaspäin. Irrota pariston pidin varovasti toiselta puolelta.
2. Poista tyhjentynyt paristo. Aseta uusi paristo paikalleen plusnapa ylöspäin eli itseäsi kohden pariston pitimessä.
3. Paina pariston pidin takaisin paikalleen.

PUHDISTAMINEN JA SÄILYTTÄMINEN

- Pyyhi laitteen ulkopinta kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Kun laitetta ei käytetä, säilytä sitä kuivassa paikassa.

ELEKTRONIIKKAJÄTE

Käytetyt sähkö- ja elektroniset laitteet, myös kaikki akut ja paristot, on toimitettava kierrätykseen. (Direktiivien 2012/19/EU ja 2006/66/EC mukaisesti).



DIGITAL SKRIDTTÆLLER

TEKNISKE DATA

Omgivende temperatur:0 – +50° C
 Luftfugtighed:10 – 95%
 Batteri:CR2025, 1 stk.
 Mål:70 x 37 mm

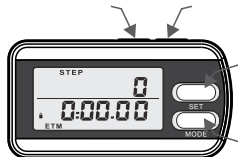
ANVENDELSESOMRÅDE

Denne digitale skridttæller viser skridt/tid (STEP/ETM), afstand/genomsnitshastighed (DIST/KM/H), kalorieforbrænding/skridtfrekvens (KCAL/SPM). Desuden er der funktionerne timer og stopur. Læs denne manual omhyggeligt og sørg for, at du kender de forskellige funktioner, inden du begynder at bruge skridttælleren. Gem manualen til fremtidigt brug.

SIKKERHEDSFORSKRIFTER

- Kontroller, at produktet er helt, inden det anvendes.
- Produktet må ikke modificeres eller bygges om.
- Produktet må ikke udsættes for fugt eller regn.
- Sænk aldrig produktet ned i vand eller andre væsker, og skyl det ikke under rin-dende vand.
- Beskyt enheden mod varme og elektriske stød. Udsæt den ikke for direkte sollys i længere tid.
- Udsæt ikke enheden for kraftige kemikalier som benzin, opløsningsmidler, acetone, alkohol eller insektmidler, da disse kan forstørre enhedens pakninger, kappe og overfladebehandling.
- Skridttælleren må ikke anvendes, hvor der er fare for elektrisk stød, magnetfelter, elektrisk lyd og kraftige vibrationer.
- Berør ikke produktet med våde hænder.
- Sørg for, at batterierne sidder korrekt.
- Udsæt aldrig batterierne for kraftig varme, da dette kan forårsage kortslutning.
- Udsæt ikke produktet for direkte sollys eller temperaturer over 60°C.
- Tag batterierne ud af produktet, hvis det ikke skal bruges i længere tid.
- Brugte batterier skal tages ud af produktet og bortskaffes i henhold til gældende forskrifter.
- Kontroller, at batterierne placeres i henhold til symbolerne for de positive (+) og negative (-) poler.
- Bland ikke nye og gamle batterier eller forskellige typer batterier.
- Batterier må ikke åbnes eller ændres
- Batterier må ikke kortsluttes
- Ikke-genopladelige batterier må ikke oplades.
- Opbevar batterier uden for børns rækkevidde
- Batterier må ikke udsættes for slag eller ild
- Batterier skal udskiftes af en voksen.

KNAPFUNKTIONER



MODE

1. Lås op/aktiver displayet ved at trykke og holde MODE-knappen inde i 2 s. Displayet låses automatisk efter 30 s, hvis der ikke trykkes på en knap.
2. Tryk og hold knappen inde i ca. 2 sekunder for at skifte mellem Skridt- og Tidsindstillingen. Tidsindstillingen – tryk på MODE for at skifte mellem tid, dato og stopur. Skridtindstillingen – tryk på MODE for at skifte mellem visning af skridt/træningstid, afstand/hastighed og kalorieforbrænding/skridtfrekvens.
3. Indstillingsposition – Bekræft den valgte indstilling.

SET

1. Tryk for at tænde/slukke baggrundslyset.
2. Tryk og hold inde i 2 sekunder for at aktivere indstillingspositionen.

+/ST

Skridtindstilling – Aktiver/gå ud af hukommelsen.

Stopur – Start/stop.

Indstillingsposition – Øge værdien. Tryk og hold inde for at øge hurtigere.

-/RST

Skridtindstilling – Nulstil data.

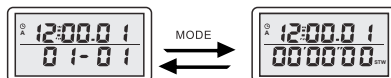
Stopur – Start/stop.

Indstillingsposition – Mindske værdien. Tryk og hold inde for at mindske hurtigere.

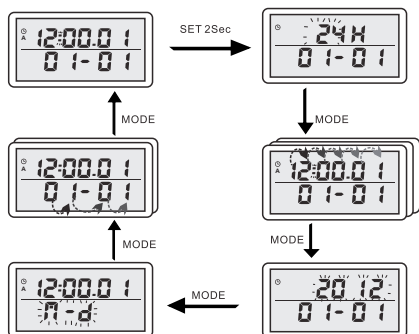
ANVENDELSE

Indstil uret

1. Tryk og hold knappen MODE inde i 2 sekunder. Nu åbnes displayet.
2. Tryk og hold MODE inde i 2 sekunder for at aktivere Dato/Tid.



- Tryk og hold SET inde for at indstille dato og tid.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at vælge 12H eller 24H ur.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive timer.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive minutter.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive sekunder.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive år.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at vælge format til visning af dato.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive dag/måned.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive dag/måned.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.



Stopur

- Sæt skridttælleren i Tid-position.
- Tryk på MODE for at vise stopuret.
- Tryk på +/-ST for at starte og stoppe.
- Tryk på -/RST for at nulstille.

INDSTILLINGER

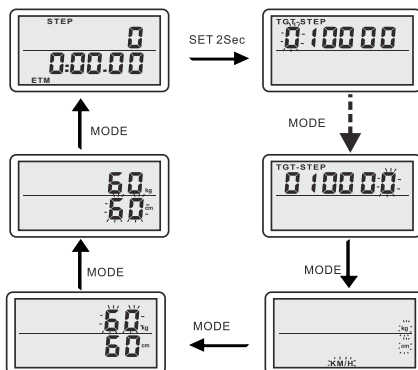
Udmål din skridtlængde

Gå 10 trin. Mål strækningen i cm og del med 10. Resultatet er din gennemsnitlige skridtlængde.



Indstil personlige data

- Tryk og hold MODE inde i 2 sekunder for at aktivere displayet.
- Tryk og hold MODE inde i 2 sekunder for at skifte til Skridtindstillingen.
- Tryk og hold SET inde i 2 sekunder for at aktivere indstillingspositionen.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive det antal skridt, du vil nå.
- Tryk på MODE for at flytte markøren til næste position.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at vælge enhed, kg/lb.
- Tryk på MODE for at indstille vægt.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive vægt.
- Tryk på MODE for at indstille skridtlængde.
- Tryk på +/-ST eller -/RST for at angive skridtlængde.
- Tryk på MODE for at bekræfte.



PLACERING AF SKRIDTTÆLLEREN

Fastgør den lange eller korte snor i skridttælleren.

OBS! Den korte snor har en klemme, der fastgøres i tøjet. Fastgør den, så den ikke beskadiger eller ridser materialet, den fastgøres i.

Vi anbefaler, at skridttælleren placeres i lommen, i tasken eller hænges om halsen. Brug de medfølgende snore, så risikoen for at tabe skridttælleren mindskes.

I lommen

Kom skridttælleren i bryst- eller sidelommen og fastgør klemmen i lommens kant. Læg ikke skridttælleren i baglommen på dine shorts eller bukser.

I tasken

Læg skridttælleren i tasken.

OBS!

- Kontroller, at tasken holdes tæt til kroppen
- Kontroller, at skridttælleren sidder fast i tasken.
- Klem snoren fast i taskens kant.

Om halsen

Fastgør den lange snor i skridttælleren og hæng den om halsen. Vær opmærksom på faren ved at have skridttælleren hængende om halsen.

UDREGNING AF SKRIDT

1. Tryk og hold MODE inde for at låse skridttælleren op.
2. Tryk på MODE, indtil skridttælleren er i position Step/ETM.

Nu starter skridttælleren udregningen, når du går.

OBS! Hvis du holder op med at gå inden for 3 sekunder, holder den op med at udregne og slukkes efter 2 minutter.

NULSTIL SKRIDTTÆLLEREN

1. Sæt skridttælleren i Skridt-position.
2. Tryk på MODE for at vælge, hvad der skal nulstilles, STEP/ETM, DIST/KM/H eller KCAL/SPM.
3. Tryk på -/RST.

AUTOMATISK START/STOP

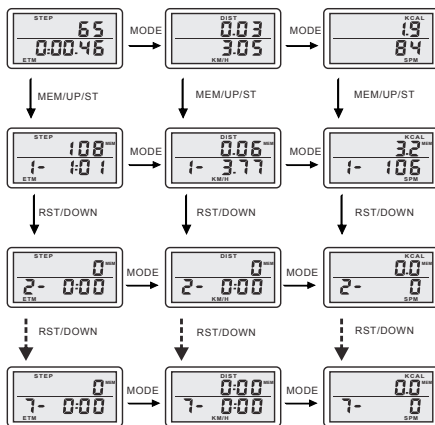
Når du har gået mere end 10 skridt, viser skridttælleren de akkumulerede data for STEP/ETM, DIST/KM/H og KCAL/SPM. Går du under 10 skridt, ændres data ikke. Dette er for at sikre nøjagtigheden ved uregelmæssig træning.

OBS! Tryk på en vilkårlig knap for at standse skridttælleren. Den begynder at udregne automatisk, når du har gået mere end 10 skridt.

HUKOMMELSESFUNKTION

Skridttælleren gemmer data for de sidste 7 dage. Data gemmes automatisk kl. 00:00, og alle udregninger nulstilles.

1. Sæt skridttælleren i Skridt-position.
2. Tryk på +/ST for at vise de gemte data.
3. Tryk på -/RST for at gennemgå listen (dag 1-7).



BATTERISKIFT

Batteritype: CR2025 x 1 stk.

1. Vend skridttælleren med displayet nedad. Træk forsigtigt batteriholderen ud på den ene side.
2. Fjern det brugte batteri fra enheden og læg et nyt batteri i (sørg for, at +-polen vender opad, mod dig selv i batteriholderen).
3. Tryk batteriholderen på plads igen.

RENGØRING OG OPBEVARING

- Tør produktets ydre af med en let fugtet klud. Brug ikke stærke rengøringsmidler.
- Opbevar enheden tørt, når den ikke er i brug.

EL-AFFALD

Brugte elektriske og elektroniske produkter, også alle typer batterier, skal afleveres der, hvor der indsamles til genbrug. (Iht. direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EC).



SE

NO

FI

DK