

# DIGITAL STEGRÄKNARE med REALTIDSKLOCKA (Modell #: PE320)

## BRUKSANVISNING

SWE

### INTRODUKTION

Tack för att du valt en Stegräknare med Realtidsklocka från Oregon Scientific™ (PE320). Denna unika produkt är ett idealiskt träningshjälpmedel. Stegräknaren räknar antalet steg från en plats till en annan. Genom att mata in steglängden kan den totala gångsträckan räknas ut.

I denna förpackning hittar du:

- Digital Stegräknare med Realtidsklocka
- 1 x LR43 1.5 V Batteri

Ha denna manual till hands när du använder din nya produkt. Den innehåller en praktisk steg-för-steg instruktion, samt teknisk specifikation och varningsmeddelanden som du bör känna till.

### HUVUDFUNKTIONER

#### FRAMIFRÅN



1. Omkopplare för Rörelsekänslighet – Ökar eller minskar enhetens känslighet
2. **RESET**-knapp – Återställer displayens värden till noll
3. **DIST** knapp – För att visa totalt avstånd och steglängd
4. **HR / +** knapp – Ändrar klockans timsiffror; ökar inställningsvärdet för steglängden
5. **MIN / -** knapp – Ändrar klockans minutsiffror; minskar inställningsvärdet för steglängden

#### VY BAKSIDA



1. Batterilucka – Behöver 1 x LR43 1,5V batteri
2. Bälteshållare – Använd för att späna fast enheten i bältet

#### LCD DISPLAY SYMBOLER



1. Klocka / Steglängd
2. Gångavstånd

### ATT KOMMA IGÅNG

#### ISOLERINGSTEJP

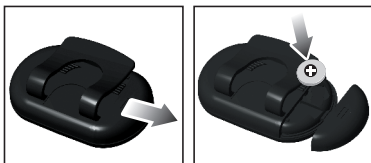
Innan användning av produkten måste isoleringstejpen som skyddar batteriet under batteriluckan avlägsnas.

**NOTERING** Enheten fungerar inte förrän tejpens tagits bort.

#### BATTERIER

Denna produkt behöver 1 x LR43 1,5V batteri. Om du skulle behöva byta batteri,

1. Tryck försiktigt och dra av batteriluckan.
2. Sätt i 1 x LR43 1.5V batteri eller motsvarande.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.



**NOTERING** Skydda miljön genom att slänga förbrukade batterier på en återvinningsstation.

#### KLOCKA

För in ett gem eller liknande i **HR / +** eller **MIN / -** knapparna för att ändra klocktiden. Klockan är grundinställd till 00:00.

**NOTERING** Enheten återvänder till klockläget efter 5 sekunder om inga knappar trycks in.

### JUSTERA INSTÄLLNINGAR

#### AVSTÅND

Gångavståndet visas på den andra raden på displayen. För bättre noggrannhet rekommenderas det att en personlig steglängd matas in.

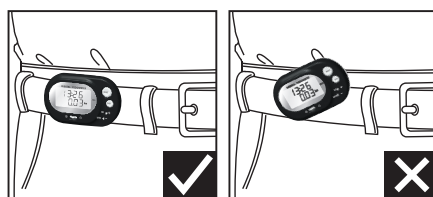
1. Tryck **DIST** tills steglängden visas på övre raden i displayen.



2. För in ett gem eller liknande i **HR / +** för att öka eller **MIN / -** för att minska steglängden (30 till 150cm eller 11 till 60tum). Steglängden är grundinställd på 50cm (20 tum).

Om inga steglängdsändringar görs återgår produkten till klockläget efter 5 sekunder.

### ATT BÅRA STEGRÄKNAREN



Fäst räknaren i midjehöjd på bältet eller träningskläderna och bibehåll horisontellt läge på räknaren för bättre resultat.

### ANVÄNDNING AV STEGRÄKNAREN

#### STEGRÄKNAREN

Stegräknaren räknar antalet tagna steg.

1. Tryck **DIST** en gång för att visa antalet steg.

För att nollställa stegräknaren, tryck **RESET** i **STEG**-läget.

**NOTERING** För att öka eller minska produktens rörelsekänslighet, ändra rörelsekänslighetsomkopplaren. Experimentera med olika inställningar för att hitta rätt känslighetsinställning. Se kapitlet "JUSTERING AV RÖRELSEKÄNSLIGHET" för mer information.

**NOTERING** Felaktigt inställd känslighet kan resultera i felaktiga datavärden.

#### MÄTNING AV GÅNGAVSTÅND

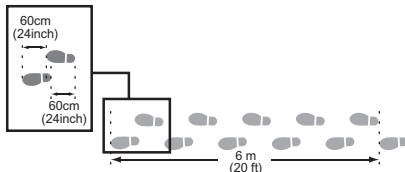
Mätningen av gångavståndet beror på medelsteglängdsinställningen (steglängden) samt på rörelsekänslighetsinställningen.

1. Tryck **DIST** tills gångavståndet visas i displayen.

För att nollställa avståndsräknaren till noll, tryck **RESET** i **DISTANCE**-läget.

Gångavstånd = Antal steg x medelsteglängden

**NOTERING** Den individuella steglängden varierar. Ställ in en passende längd för medelsteglängden. För att bestämma steglängden gå 10 steg och dividera avståndet med 10.



### JUSTERING AV RÖRELSEKÄNSLIGHET

Följ dessa viktiga steg nedan för att justera pedometers / + rörelsekänslighetsomkopplare för att försäkra dig om att beräkningarna blir exakta:

1. Ställ omkopplaren i mittläget.



2. Nollställ stegräknaren.
3. Gå normalt; ta åtminstone 100 steg för att erhålla en mer exakt rörelsekänslighetsinställning.



4. Justera känslighetsomkopplaren om gånghastigheten förändras. Repetera steg 2-5 tills du når önskat resultat.

Följande förhållanden kan orsaka felaktiga mätvärden:

1. Ojämn gångtakt, t.ex. vid förflyttning i stora folkmassor eller på ojämnt underlag.
2. Återkommande förflyttning i höjdlid såsom löpning, gång i trappor eller branta backar, samt hopp i förflyttningen.

### SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

Rengör produkten med en lätt fuktad trasa och mildt tvättmedel.

### VARNINGSMEDDELANDEN

Denna produkt är designad för att ge dig många års glädje om den hanteras på ett korrekt sätt. Se följande anvisningar:

- Eftersom produkten endast är stänkskyddad, sänk aldrig ner den i vatten. Detta kan orsaka en elektrisk stöt som förstör produkten.
- Utsätt inte enheten för extrema krafter, stötar eller variationer i temperatur eller luftfuktighet.
- Produkten tål ett fall på 1 meter, men de rekommenderas starkt att du undviker att tappa produkten.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Blanda inte gamla och nya batterier eller batterier av olika fabrikat.
- Använd inte laddningsbara batterier till denna produkt.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.

- Repa inte LCD displayen.
- Läs denna bruksanvisning noga innan du sätter igång apparaten.

Innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning. Bilderna är inte ritade i skala. Gör inga ändringar eller modifieringar på produkten. Obehöriga ändringar kan komma att upphäva din rätt att använda produkten.

### SPECIFIKATIONER

Stegräknare	0 till 99 999 steg
Gångavstånd	0 till 999,99 km (0 till 999,99 miles)
Steglängd	30 till 150 cm (11 till 60 inches)
Klocka	24 timmar
Dimensioner	65 x 40 x 14 mm (L x B x H) 2,6 x 1,6 x 15,24 mm (L x B x H)
Vikt	24gram (0.85 ounces)
Arbetstemperatur	-5,0 till 40,0 °C (23 till 104,0 °F)
Förvaringstemperatur	-20 till 60 °C (-4 till 140 °F)
Batteri	1 x LR43 1.5 V
Batterilivslängd	1 år

### OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida ([www.oregonscientific.se](http://www.oregonscientific.se)) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida [www.oregonscientific.se](http://www.oregonscientific.se) eller [www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com) för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

### EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Digital Stegräknare med Realtidsklocka modell PE320 överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "Declaration of Conformity" kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.

