

Brugervejledning til Skridttæller S-089

Kort introduktion

Skridttæller med 7 dages hukommelse er en digital skridttæller med 3D sensor, som opfanger bevægelserne. Skridttælleren kan bæres i lommen eller i tasken, og der er ingen krav til hvordan den skal vende for at måle.

Funktioner: skridttæller, afstand, kalorieberegning, forbrugt tid, personligt mål og 7 dages hukommelse.

Knappernes funktion:

[MODE] knappen

- skifter mellem de forskellige informationsmuligheder
- benyttes til at komme videre i programmeringsmodulet.

[SET] knappen

- anvendes til at indstille dato mv.
- benyttes til at se daglige gemte data igennem

[RESET] knappen

- holdes inde for at slette daglige data i hukommelsen
- benyttes til se de sidste 7 dages gemte data

[MASTER RESET] knappen (på bagsiden)

- benyttes til at nulstille alle data og hukommelsen

Hukommelsen

Skridttælleren har 7 dages hukommelse. Tryk [MODE] for at se det totale antal skridt/afstand/forbrugte kalorier/antal brugt tid samt de sidste 7 dages data.

Skridttælleren skubber automatisk 1 dag ved midnat. Data gemmes i hukommelsen i 7 dage.

Indstilling af data

Inden du begynder at indstille data, er det vigtigt at du fastlægger din skridtlængde. Den korrekte skridtlængde er fra spidsen af den ene fod til spidsen af den anden. Den korrekte gennemsnitslængde måles ved at dividere den samlede længde af 10 skridt, du har taget, med antallet af skridt. Beregn skridtlængden ved hjælp af følgende formel: samlet længde gået/antal skridt = skridtlængde.

Sørg også for at have din korrekte vægt inden du påbegynder indstillingen af data.

Alle data indstilles under samme funktion og rækkefølgen er:

12/24 timers ur → time → minut → måned → dato → år → enhed → skridtlængde → vægt → personligt mål.

- Stå på step og tryk på [SET] knappen i 3 sek, for at komme ind i opsætningsmenuen.
- Der vises ADJ på skærmen, og der skal stå setup i nederste felt på displayet.
- Vælg mellem 12 og 24 timers ur vha [MODE] knappen.
- Tryk [SET] for at gemme valgt format og gå videre til næste indstilling.
- Indstil herefter timer, minutter, måned, dag, enhed (cm/inch), skridtlængde, vægt og personligt mål på samme måde.
- Tryk [SET] mellem hver indstilling.
- Benyt [MODE] til at gå nedad og [RESET] til at gå opad i tallene. Holder du knappen nede i længere tid vil tallene skifte hurtigt.

Displayet vil automatisk gå tilbage til tids-visning hvis der ikke bliver tastet noget ind i 10 sek.

Kontroller daglige resultater:

- Tryk [MODE] indtil der står step for oven og klokken bliver vist foruden. Her ses dagens skridt
- Tryk [MODE] for at se tilbagelagt afstand
- Tryk [MODE] for at se forbrændte kalorier
- Tryk [MODE] for at se tid i aktivitet
- Fortsæt med at trykke [MODE] for at se de foregående dages resultater. Dagen igår = -1, forgårs=-2
- Tryk [RES] for at bladre tilbage i hukommelsen

Kontroller tidligere resultater:

- Tryk [MODE] igen for at komme ind i den samlede hukommelse.
- Det akkumulerede antal skridt i perioden vil blive vist.
- Tryk [SET] for at se de akkumulerede tal for tilbagelagt afstand/forbrugte kalorier/forbrugt tid.

Nulstilling af skridttælleren

Skridttælleren kan nulstilles dagligt og komplet

Daglig nulstilling:

Tryk [MODE] for at komme ind i hukommelsen

Hold [RESET] nede indtil CLEAR holder op med at blinke

Data for den aktuelle dag er slettet

Komplet nulstilling:

Tryk [MODE] for at komme ind i hukommelsen – der skal stå Total Step øverst i displayet

Hold [RESET] nede indtil CLEAR holder op med at blinke

De akkumulerede data er slettet

Udskiftning af batteri:

- Brug en meget lille stjerneskruetrækker til at løsne skruen og løft batteridækslet af
- Indsæt et nyt batteri af typen CR2032. Det er vigtigt, at batteriet sidder med +-siden op mod batteridækslet.
- Sæt batteridækslet på og skru fast

Pleje og vedligehold af s-089 Skridttæller

- Undlad at udsætte skridttælleren for ekstreme temperaturer
- Til rengøring bruges en tør, blød klud eller en blød klud let fugtet med vand og mild sæbe
- Opbevar skridttælleren et tørt sted
- Gem denne vejledning til fremtidig reference

Særligt med hensyn til batterier.

Elektrisk og elektronisk udstyr samt medfølgende batterier indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, hvis affaldet ikke håndteres korrekt.

Elektrisk og elektronisk udstyr og batterier er mærket med nedenstående overkrydsede skraldespand. Den symboliserer, at elektrisk og elektronisk udstyr og batterier ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Nogle batterier er også mærket med den kemiske betegnelse Hg (kviksølv), Cd (cadmium) eller Pb (bly). Dette er særligt skadelige stoffer og det er derfor specielt vigtigt, at disse batterier bliver indsamlet.

Som slutbruger er det vigtigt, at du afleverer dine udtjente batterier til de ordninger, der er etablerede. På denne måde er du med til at sikre, at batterierne genanvendes i overensstemmelse med lovgivningen og ikke unødigt belaster miljøet.

Alle kommuner har etableret indsamlingsordninger, hvor kasseret elektrisk og elektronisk udstyr samt bærbare batterier gratis kan afleveres af borgerne på genbrugsstationer og andre indsamlingssteder eller bliver afhentet direkte fra husholdningerne. Nærmere information kan fås hos kommunens tekniske forvaltning.

