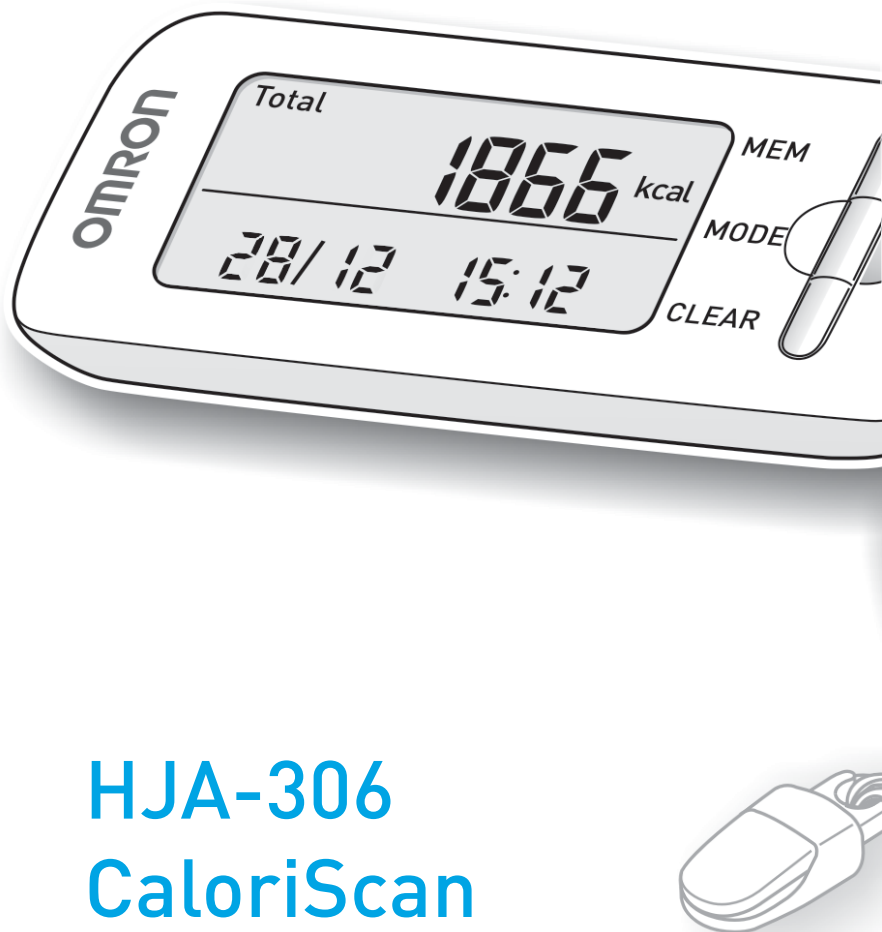




OMRON



HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

All for Healthcare

- (EN) Instruction Manual
- (IT) Istruzioni per l'uso
- (DE) Gebrauchsanweisung
- (FR) Mode d'emploi
- (NL) Gebruiksaanwijzing
- (ES) Manual de instrucciones
- (RU) Руководство по эксплуатации
- (AR) دليل التعليمات
- (BG) Наръчник с инструкции
- (CZ) Návod k použití
- (DA) Brugsanvisning
- (EL) Εγχειρίδιο Οδηγιών
- (ET) Kasutusjuhend
- (FI) Käyttöohje
- (HR) Upute za korištenje
- (HU) Használati útmutató
- (LT) Naudojimo instrukcija
- (LV) Lietošanas instrukcija
- (NO) Bruksanvisning
- (PL) Instrukcja obsługi
- (PT) Manual de Instruções
- (RO) Manual de utilizare
- (SL) Navodila za uporabo
- (SK) Návod na použitie
- (SV) Bruksanvisning
- (TR) Kullanma Kılavuzu

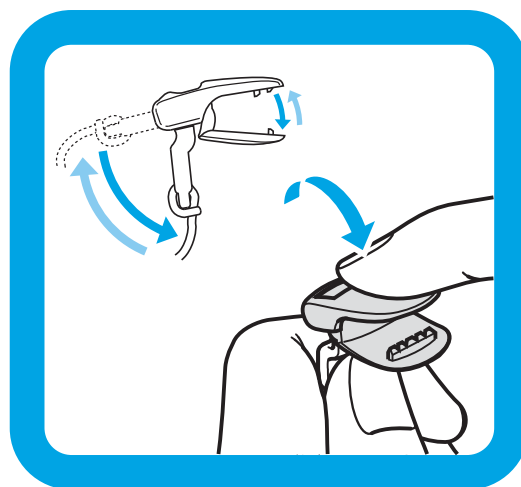
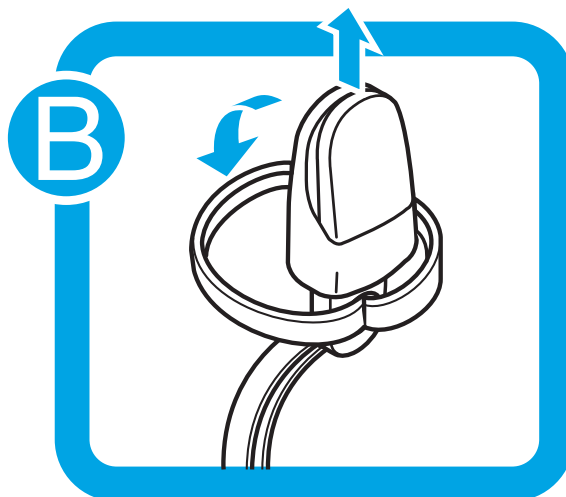
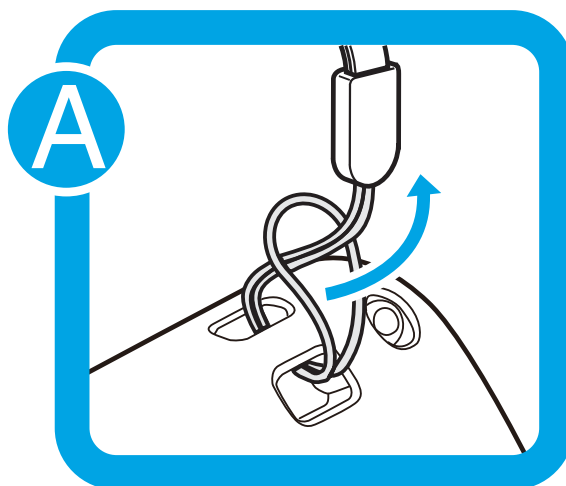
IM-HJA-306-E-01-09/2011
5333325-1A



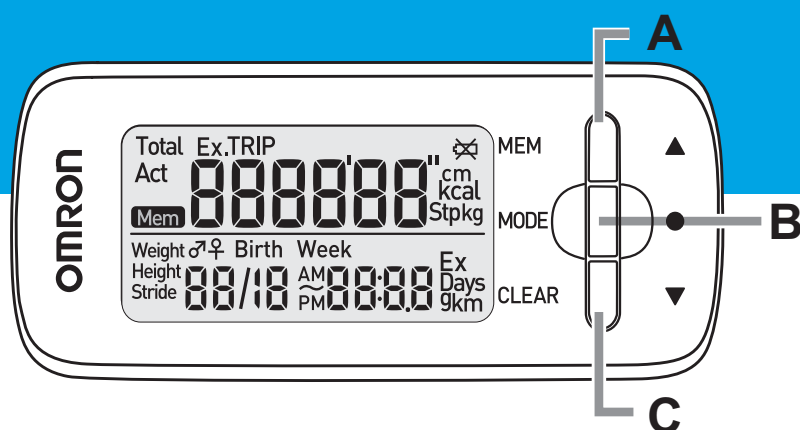
- (EN) Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.
- (IT) La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell'attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.
- (DE) Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.
- (FR) Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce moniteur d'activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi de façon à utiliser l'appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter a tout moment.
- (NL) Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.
- (ES) Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.
- (RU) Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.
- (AR) نشكرك لشرايك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدام المنتج بأمان وعلى نحو سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.
- (BG) Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.
- (CZ) Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtete tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.
- (DA) Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.
- (EL) Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.
- (ET) Täname teid, et ostsite OMRONi liikumismonitori. Enne seadme esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.

1

- Ⓔ Assemble strap
- Ⓘ Montaggio della cinghietta
- Ⓓ Band anbringen
- Ⓕ Fixation de la lanière
- Ⓖ Koord bevestigen
- Ⓔ Cinta de montaje
- Ⓔ Крепление ремешка
- Ⓐ شريط التعليق
- Ⓖ Поставяне на ремъка
- Ⓒ Připeňovací řemínek
- Ⓓ Monteringsstrop
- Ⓔ Τοποθετήστε το λουράκι
- Ⓔ Kinnitusrihm
- Ⓕ Kiinnitä turvanauha
- Ⓕ Pričvrščivanje vrpce
- Ⓕ A szíj összeszerelése
- Ⓕ Dirželio pritvirtinimas
- Ⓕ Siksniņas pievienošana
- Ⓕ Montere snoren
- Ⓕ Dołączanie paska
- Ⓕ Montagem da correia
- Ⓕ Curea de asamblare
- Ⓕ Pritrdite jermenček
- Ⓕ Šnúrka
- Ⓕ Montering av snodden
- Ⓕ Montaj kayışı



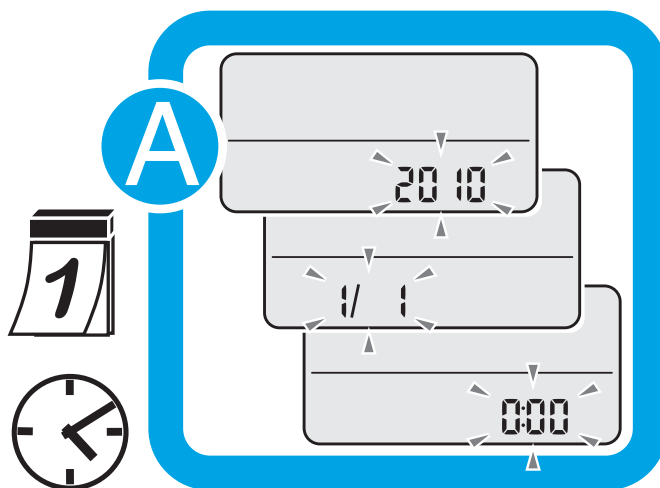
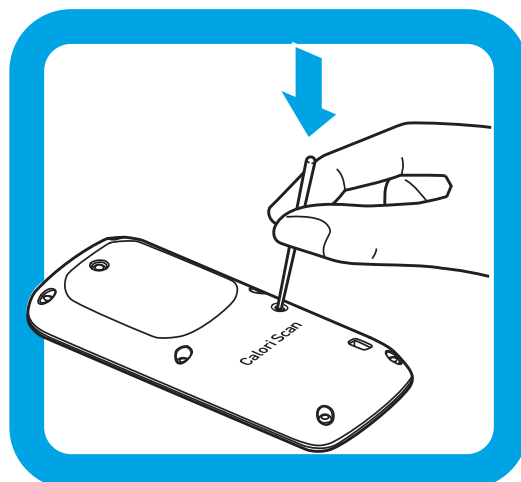
2



- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancella/▼Giù
- (DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
- (FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
- (NL) Functietoetsen A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
- (ES) Teclas de función A. Mem (Memoria)/▲Arriba B. Mode (Modo)/●Ejecutar C. Clear (Borrar)/▼Abajo
- (RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
- (AR) المفاتيح الوظيفية أ. الذاكرة/▲ لأعلى ب. الوضع/● إدخال ج. مسح/▼ لأسفل
- (BG) Функционални клавиши A. Памет/▲Нагоре B. Режим/●Въведи C. Изчисти/▼Надолу
- (CZ) Funkční tlačítka A. Paměť/▲nahoru B. Režim/●Enter C. Vymazat/▼dolů
- (DA) Funktionstaster A. Hukommelse/▲Op B. Tilstand/●Enter C. Slet/▼Ned
- (EL) Λειτουργικά κουμπιά A. Μνήμη/▲Επάνω B. Λειτουργία/●Enter C. Εκκαθάριση/▼Κάτω
- (ET) Funktsiooninupud A. Mälu/▲Üles B. Olek/●Kinnita C. Lähtesta/▼Alla
- (FI) Toimintonäppäimet A. Muisti/▲Ylös B. Tila/●Kuittaus C. Nollaus/▼Alas
- (HR) Funkcijske tipke A. Memorija/▲Gore B. Modus/●Unos C. Očisti/▼Dolje
- (HU) Funkciógombok A. Memória/▲Fel B. Üzem mód/●Bevitel C. Törlés/▼Le
- (LT) Funkciniai mygtukai A. Atminties/▲Aukštyn B. Režimo/●Įvedimo C. Ištrinimo/▼Žemyn
- (LV) Funkciju pogas A. Atmiņa/▲Uz augšu B. Režīms/●Ievadīt C. Izdzēst/▼Uz leju
- (NO) Funksjonstaster A. Minne/▲opp B. Modus/●Enter C. Slette/▼ned
- (PL) Klawisze funkcyjne A. Pamięć/▲W górę B. Tryb/●Zatwierdź C. Wyczyść/▼W dół
- (PT) Teclas de função A. Memória/▲Para cima B. Modo/●Introduzir C. Limpar/▼Para baixo
- (RO) Chei funcționale A. Memorie/▲Sus B. Mod/●Introduceți C. Ștergeți/▼Jos
- (SL) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbriši/▼Dol
- (SK) Funkčné tlačidlá A. Pamäť/▲Nahor B. Režim/●Potvrdenie zadania C. Zrušenie/▼Nadol
- (SV) Funktionsknappar A. Minne/▲Upp B. Läge/●Enter C. Rensa/▼Ned
- (TR) İşlev tuşları A. Hafıza/▲Yukarı B. Mod/●Enter C. Sil/▼Aşağı

3

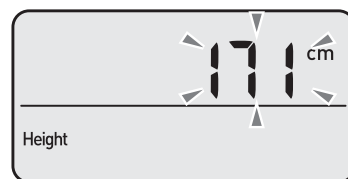
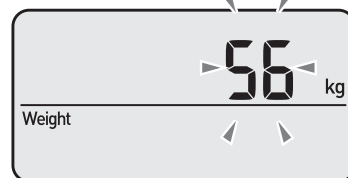
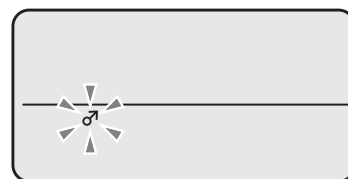
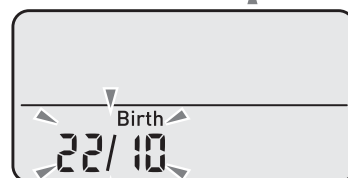
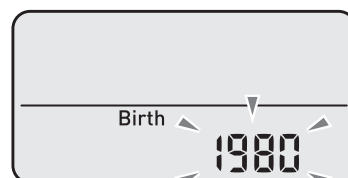
- (EN) Settings A. Date (▲ ● ▼)
- (IT) Impostazioni A. Data (▲ ● ▼)
- (DE) Einstellungen A. Datum (▲ ● ▼)
- (FR) Réglages A. Date (▲ ● ▼)
- (NL) Instellingen A. Datum (▲ ● ▼)
- (ES) Ajustes A. Fecha (▲ ● ▼)
- (RU) Настройки A. Дата (▲ ● ▼)
- (AR) الإعدادات أ. التاريخ (▲ ● ▼)
- (BG) Настройки A. Дата (▲ ● ▼)
- (CZ) Nastavení A. Datum (▲ ● ▼)
- (DA) Indstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
- (EL) Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲ ● ▼)
- (ET) Sätted A. Kuupäev (▲ ● ▼)
- (FI) Asetukset A. Päivämäärä (▲ ● ▼)
- (HR) Postavke A. Datum (▲ ● ▼)
- (HU) Beállítások A. Dátum (▲ ● ▼)
- (LT) Nuostatos A. Data (▲ ● ▼)
- (LV) Iestatījumi A. Datums (▲ ● ▼)
- (NO) Innstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
- (PL) Ustawienia A. Data (▲ ● ▼)
- (PT) Definições A. Data (▲ ● ▼)
- (RO) Setări A. Data (▲ ● ▼)
- (SL) Nastavitve A. Datum (▲ ● ▼)
- (SK) Nastavenia A. Dátum (▲ ● ▼)
- (SV) Inställningar A. Datum (▲ ● ▼)
- (TR) Ayarlar A. Tarih (▲ ● ▼)



- (EN) B. Personal data
 (IT) B. Dati personali
 (DE) B. Persönliche Daten
 (FR) B. Données personnelles
 (NL) B. Persoonlijke gegevens
 (ES) B. Datos personales
 (RU) B. Личные данные
 (AR) ب. البيانات الشخصية
 (BG) B. Лични данни
 (CZ) B. Osobní údaje
 (DA) B. Personlige data
 (EL) B. Προσωπικά στοιχεία
 (ET) B. Kasutaja andmed
 (FI) B. Henkilötiedot
 (HR) B. Osobni podaci
 (HU) B. Személyes adatok
 (LT) B. Asmeniniai duomenys
 (LV) B. Personīgie dati
 (NO) B. Personlige opplysninger
 (PL) B. Dane osobiste
 (PT) B. Dados pessoais
 (RO) B. Date personale
 (SL) B. Osebni podatki
 (SK) B. Osobné údaje
 (SV) B. Personliga data
 (TR) B. Kişisel veriler



B



* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten
 • Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes
 • См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Viz další stránky • Se de næste sider
 • Βλ. επόμενες σελίδες • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katso seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következő
 oldalakon • Zr. kitus puslapius • Skatiet nākamajās lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguin-
 tes • Vedeti paginile următoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si ďalšie stránky • Se följande sidor • Sonraki sayfalara bakın

(FR) À propos de la longueur des pas

- La valeur initiale de la longueur des pas qui clignote sur l'affichage représente une estimation de la longueur des pas calculée à partir de la taille indiquée. Réglez la longueur des pas à utiliser lors des séances d'entraînement en fonction du type d'entraînement que vous suivrez et de votre propre constitution physique.
- Pour obtenir des résultats extrêmement précis, faites 10 pas et mesurez la longueur d'un pas (d'orteil à orteil ou de talon à talon).
- Si vous marchez vite, vous aurez tendance à augmenter régulièrement vos foulées. Le moniteur peut ajuster automatiquement la longueur des pas de façon à se calquer sur vos foulées.
- La distance affichée est calculée en multipliant la longueur des pas ainsi ajustée par le nombre de pas effectués.

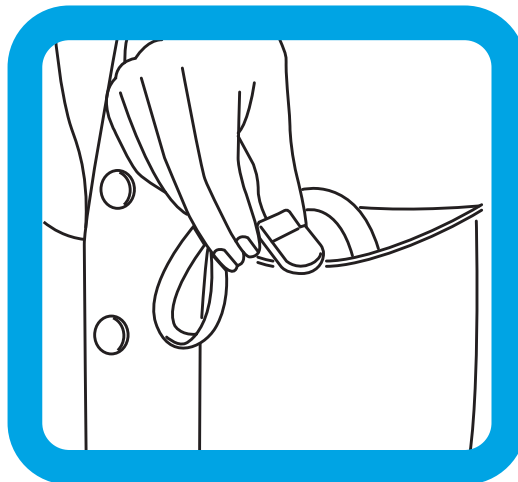
(NL) Paslengte

- De beginwaarde voor de paslengte die op het display knippert, is een geschatte paslengte die is berekend op basis van de ingestelde lengte. Stel de werkelijke paslengte in op basis van de soort wandelingen die u gaat maken en uw eigen lichaamsbouw.
- U krijgt de meest nauwkeurige resultaten door 10 stappen te zetten en vervolgens de paslengte voor één stap te meten (van teen tot teen of van hiel tot hiel).
- Als u snel loopt, zal uw paslengte per stap gemiddeld langer zijn. De monitor past de paslengte automatisch aan aan de snelheid waarmee u loopt.
- De afstandswaarde wordt berekend door de aangepaste paslengte te vermenigvuldigen met het aantal stappen.

(ES) Información sobre la longitud del paso

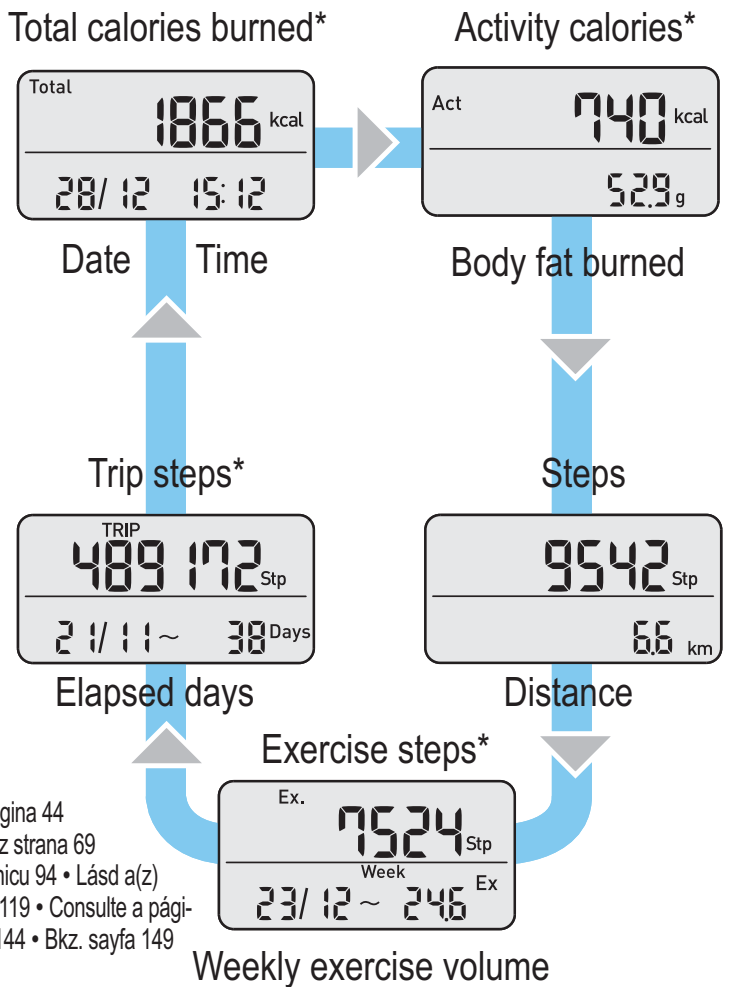
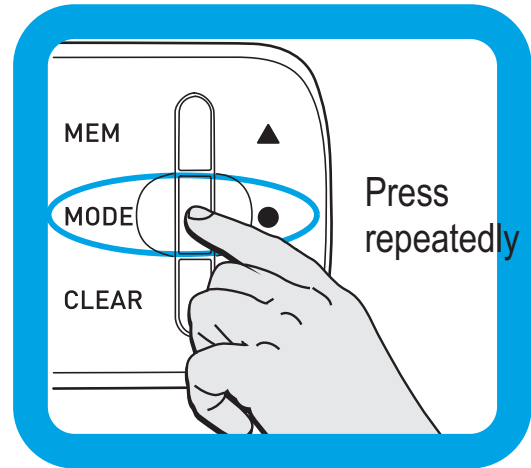
- El valor inicial de longitud del paso que parpadea en pantalla es una longitud de los pasos estimada que se ha calculado utilizando la estatura. Ajuste la longitud real de los pasos que desea dar según el tipo de paseo que realizará y según su propia constitución.
- Para conseguir resultados precisos, dé 10 pasos y mida la longitud de un paso (de dedo a dedo y de talón a talón).
- Si camina con rapidez, tenderá a dar pasos más largos. El monitor puede ajustar de forma automática la longitud del paso para que coincida con el ritmo de sus pasos.
- La visualización de la distancia se calcula multiplicando la longitud del paso ajustada por el número de pasos.

- Ⓔ Attach product
- Ⓘ Fissaggio del prodotto
- Ⓓ Produkt anbringen
- Ⓕ Fixation de l'appareil
- Ⓝ Product bevestiging
- Ⓔ Colocación del producto
- Ⓒ Крепление изделия
- Ⓐ تثبيت المنتج
- Ⓑ Прикрепяне на продукта
- Ⓒ Připnutí přístroje
- Ⓓ Vedhæft produkt
- Ⓔ Προσάρτηση προϊόντος
- Ⓔ Seadme kinnitamine
- Ⓕ Mittarin kiinnitys
- Ⓒ Pričvrstite proizvod
- Ⓓ A termék rögzítése
- Ⓕ Pritvirtinkite prietaisą
- Ⓓ Ierīces piestiprināšana
- Ⓒ Feste produktet
- Ⓕ Przypinanie urządzenia
- Ⓕ Fixar produto
- Ⓒ Ataşarea produsului
- Ⓒ Pripni izdelek
- Ⓒ Pripnutie zariadenia
- Ⓒ Sätta fast enheten
- Ⓒ Ürün ekle



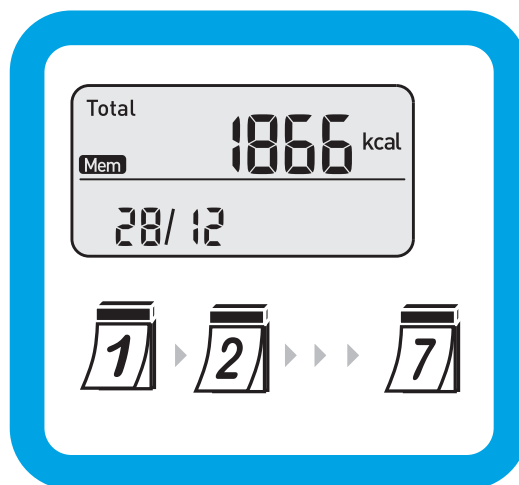
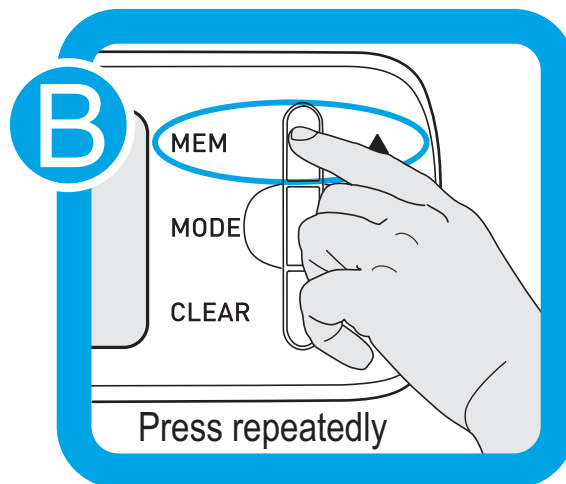
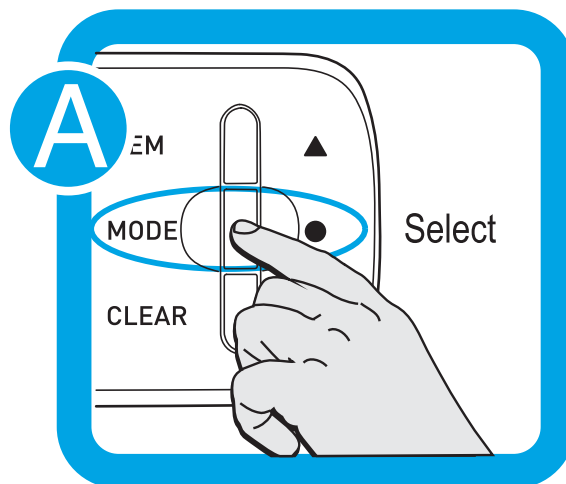
5

- (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
- (CZ) 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) Sprawdzenie 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



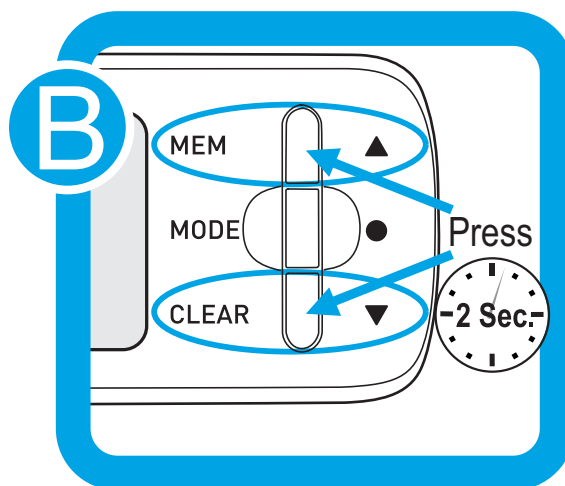
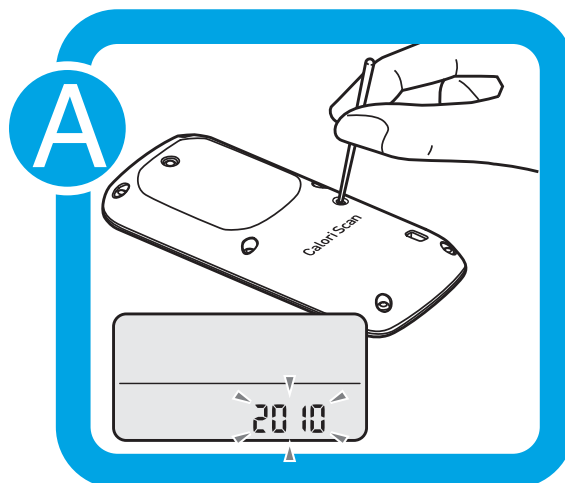
* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة 54 • Видж стр. 64 • Viz strana 69
 • Se side 74 • Βλ. σελίδα 79 • Vaata lehekülj 84 • Katso sivua 89 • Vidi stranicu 94 • Lásd a(z)
 99. oldal • Žr. 104 puslapį • Skatiet 109. lappusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a pági-
 na 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149

ⓔ	Memory
ⓓ	Memoria
ⓓ	Speicher
ⓓ	Mémoire
ⓓ	Geheugen
ⓓ	Memoria
ⓓ	Память
ⓓ	الذاكرة
ⓓ	Памет
ⓓ	Paměť
ⓓ	Hukommelse
ⓓ	Μνήμη
ⓓ	Mälu
ⓓ	Muisti
ⓓ	Memorija
ⓓ	Memória
ⓓ	Atmintis
ⓓ	Atmiņa
ⓓ	Minne
ⓓ	Pamięć
ⓓ	Memória
ⓓ	Memorie
ⓓ	Pomnilnik
ⓓ	Pamät'
ⓓ	Minne
ⓓ	Hafıza

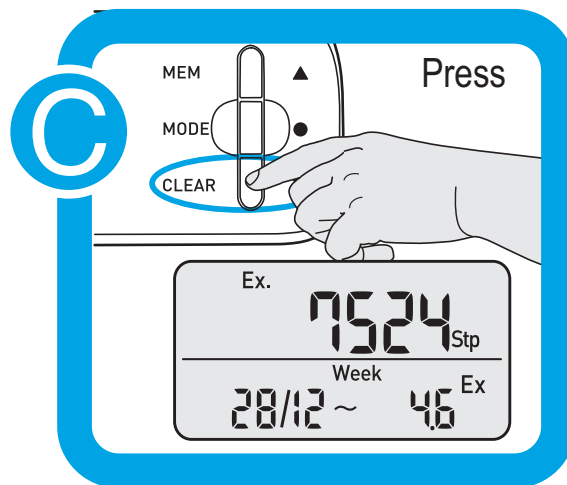
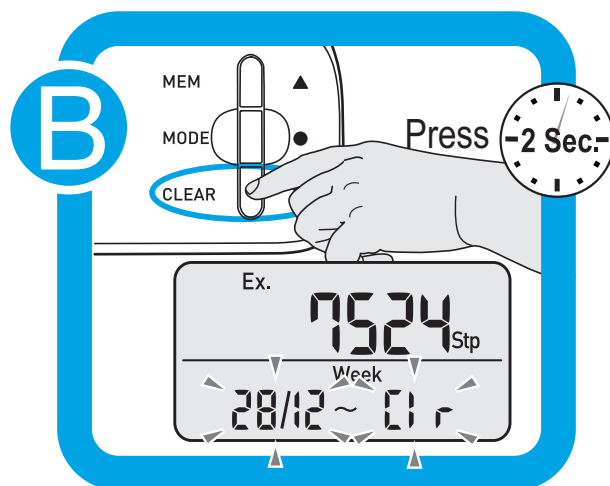
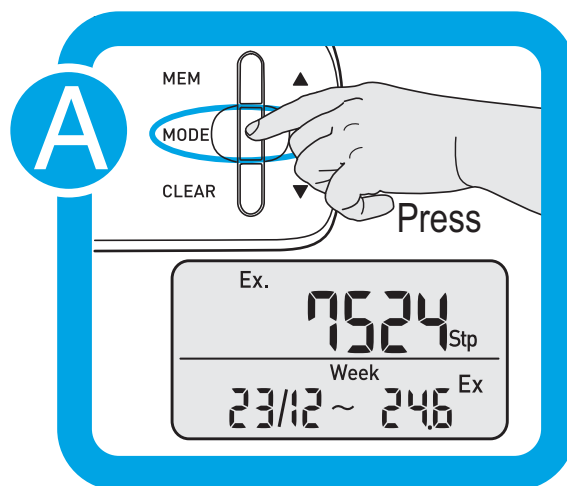


7

- Ⓔ Resetting all
- Ⓘ Azzerare tutto
- Ⓓ Alles zurücksetzen
- Ⓕ Réinitialisation totale
- Ⓖ Alles resetten
- Ⓔ Restablecer todo
- Ⓔ Сброс всех значений
- Ⓐ إعادة تعيين الكل
- Ⓕ Нулиране на всички
- Ⓒ Úplný reset
- Ⓓ Nulstiller alt
- Ⓔ Επαναφορά όλων
- Ⓔ Kõigi väärtuste lähtestamine
- Ⓕ Kaikkien arvojen nollaus
- Ⓕ Resetiranje svih vrijednosti
- Ⓕ Minden alapállapotba állítása
- Ⓕ Visų nuostatų gražinimas į pradinę padėtį
- Ⓕ Visu parametru atiestatīšana
- Ⓕ Nullstille alt
- Ⓕ Kasowanie wszystkich danych
- Ⓕ Redefinição total
- Ⓕ Resetare tot
- Ⓕ Ponastavitev vsega
- Ⓕ Vymazanie všetkých údajov
- Ⓕ Nollställa allt
- Ⓕ Tümünün sıfırlanması

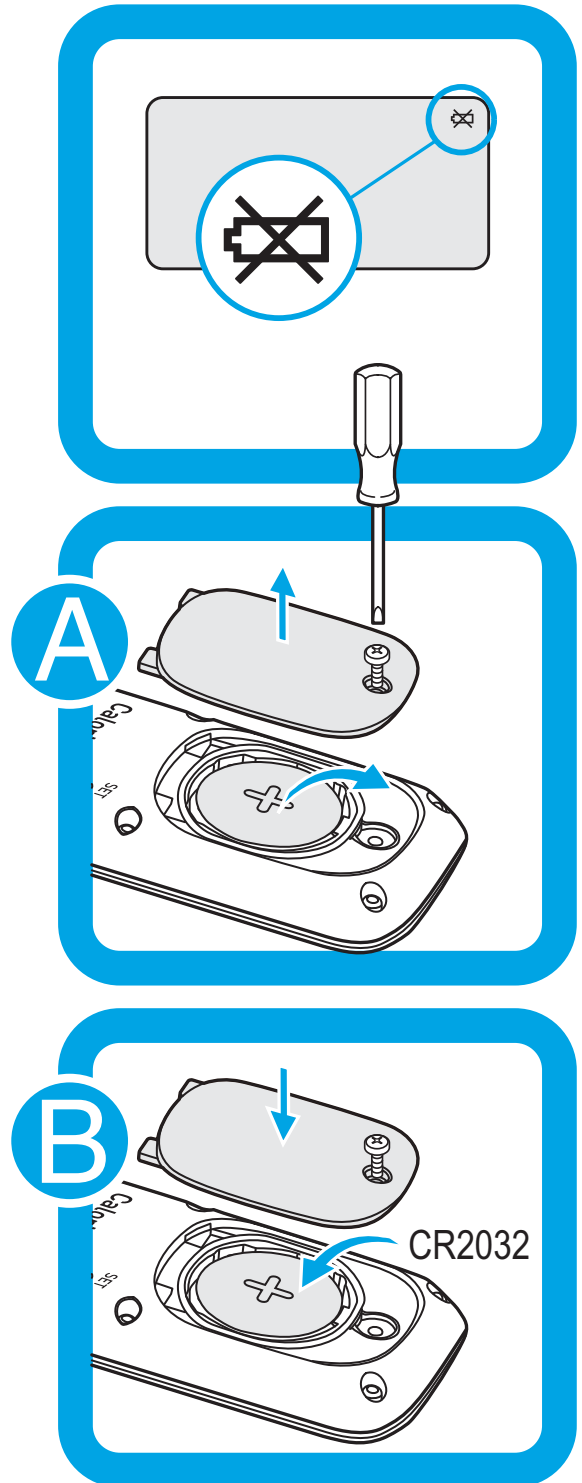


- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps
 (IT) Azzerare attività/passi totali della settimana
 (DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke
 (FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués
 (NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten
 (ES) Restablecer Ex total semanal/pasos de excursión
 (RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки
 (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки
 (CZ) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu
 (DA) Nulstilller ugentlig motionstotal/turskridt
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής
 (ET) Nädala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine
 (FI) Viikon harjoitusaskeleiden kokonaismäärän / matka-askelten nollaus
 (HR) Poništavanje tjednih vrijednosti ukupnog vježbanja/ svih prehodanih koraka
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítása
 (LT) Savaitės treniruočių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulinę padėtį
 (LV) Iknedēļas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ćw./kroków w cyklu
 (PT) Redefinição do Ex (exercício) total/número de passos de percurso semanais
 (RO) Resetare număr total de exerciții/pași ușori efectuați săptămânal
 (SL) Tedenska ponastavitev celotne vadbe/vseh prehojenih korakov
 (SK) Vymazanie celkového množstva cvičenia za týždeň/ počtu krokov sledovaného úseku
 (SV) Nollställa veckans totala motionsmängd/stegantal
 (TR) Haftalık Egz. toplamı/Gezi adımlarının sıfırlanması



9

- Ⓔ 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
- Ⓔ CZ 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
- Ⓔ SL Zamenjaj baterijo
- Ⓔ SK Výmena batérie
- Ⓔ SV Byta batteri
- Ⓔ TR Pili deđiřtir



Ⓔ	Cleaning
Ⓘ	Pulizia
Ⓓ	Reinigung
Ⓕ	Nettoyage
Ⓝ	Reinigen
Ⓔ	Limpieza
Ⓡ	Чистка
Ⓐ	التنظيف
Ⓑ	Почистване
Ⓒ	Čištění
Ⓓ	Rengøring
Ⓔ	Καθαρισμός
Ⓔ	Puhastamine
Ⓕ	Puhdistus
Ⓕ	Čišćenje
Ⓕ	Tisztítás
Ⓕ	Valymas
Ⓕ	Tīrīšana
Ⓝ	Rengjøre
Ⓕ	Czyszczenie
Ⓕ	Limpeza
Ⓕ	Curățarea
Ⓕ	Čišćenje
Ⓕ	Čistenie
Ⓕ	Rengöra
Ⓕ	Temizleme



(FR) Affichage du nombre total de calories brûlées/de l'heure

Affiche le nombre total de calories (métabolisme au repos + calories de la séance d'entraînement) brûlées entre minuit et l'heure actuelle.

Affichage des calories de la séance d'entraînement/des graisses brûlées

Affiche le nombre de calories brûlées pendant l'activité physique, par exemple les heures de bureau, entre minuit et l'heure actuelle, et la quantité de graisses brûlées.

Nombre de pas effectués pendant l'exercice

Affiche le nombre de pas effectués à 3 MET minimum sur une semaine et le nombre total des exercices hebdomadaires.

MET (équivalents métaboliques)

Indique l'intensité de l'exercice par rapport à l'intensité de la demande du métabolisme de base. En moyenne, l'équivalent métabolique au repos correspond à 1 MET alors qu'en marchant à un rythme normal (4 km/h), l'équivalent métabolique est égal à 3 MET.

Nombre de pas effectués

En plus de la comptabilisation normale du nombre de pas, cette fonction permet d'afficher le nombre total de pas et le nombre de jours. Il est possible de réinitialiser à tout moment cette fonction qui s'avère utile pour comptabiliser le nombre de pas effectués sur une certaine distance ou période.

À propos de la fonction d'économie d'énergie

Afin d'économiser la pile, l'affichage de cet appareil s'éteint si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus de 5 minutes. Cependant, l'appareil continue à compter vos pas.

Appuyez sur le bouton ▲, ● ou ▼ pour allumer à nouveau l'appareil.



(FR) Remarques sur la sécurité

Les symboles et leurs définitions sont indiqués ci-dessous :

⚠ Attention : Une utilisation incorrecte de l'appareil peut entraîner des blessures ou des dégâts matériels.

⚠ Attention :

- Ne regardez pas l'affichage en courant. Arrêtez-vous toujours dans un endroit où vous pouvez le faire en toute sécurité avant de contrôler l'affichage.
- Contactez votre médecin ou votre prestataire de santé avant d'entamer un programme de perte de poids ou d'activités physiques.
- Conservez le moniteur d'activité hors de portée des enfants.
- N'hésitez pas à vous reposer si vous vous sentez fatigué ou si vous ressentez une douleur pendant l'exercice physique. Si la douleur ou la gêne persiste, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Si un enfant avale la pile, le couvercle ou la vis du compartiment à pile, consultez immédiatement un médecin.
- Ne balancez pas le moniteur d'activité en le tenant par la lanière. Vous pourriez vous blesser ou blesser une autre personne.
- Ne placez pas le moniteur d'activité dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon. Vous pourriez l'endommager si vous vous asseyez alors qu'il se trouve toujours dans votre poche.
- En cas de projections du liquide de la pile dans les yeux, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire. Consultez immédiatement un médecin.
- En cas de projections du liquide de la pile sur la peau ou les vêtements, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire.
- N'introduisez pas la pile dans le compartiment en inversant les polarités.
- Utilisez systématiquement le type de pile indiqué.
- Remplacez immédiatement une pile usagée par une pile neuve.
- Retirez la pile de ce moniteur d'activité lorsque vous prévoyez de ne pas l'utiliser pendant une longue période (environ 3 mois ou plus).
- Ne jetez pas la pile au feu car elle pourrait exploser.



Situations dans lesquelles le moniteur d'activité n'est pas en mesure de compter les pas avec précision

Mouvement irrégulier

- Lorsque le moniteur d'activité se trouve dans un sac qui bouge de façon irrégulière.
- Lorsque le moniteur d'activité est suspendu à votre taille ou à un sac.

Allure de marche irrégulière

- Lorsque vous avez une démarche traînante ou portez des sandales, etc.
- Lorsque vous ne pouvez pas marcher à une allure régulière dans un endroit bondé.

Vibration ou mouvement vertical excessif

- Lorsque vous vous levez et/ou vous asseyez.
- Lorsque vous pratiquez un sport autre que la marche.
- Lorsque vous montez ou descendez des escaliers ou une pente abrupte.
- En cas de vibration verticale ou horizontale dans un véhicule en déplacement (vélo, voiture, train ou bus).

Lorsque vous marchez très lentement.

Remarque :

Afin d'éviter de compter les pas qui ne font pas partie de la marche, le moniteur d'activité n'affiche pas le nombre de pas des 4 premières secondes de marche. Si vous continuez à marcher pendant plus de 4 secondes, il affiche le nombre de pas effectués pendant les 4 premières secondes, puis continue à compter.

(FR) Données techniques


Nom du produit	Calori Scan
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Alimentation	Pile lithium 3 V de type CR2032
Durée de vie de la pile	Environ 6 mois* (pour une utilisation quotidienne de 12 heures) Remarque : La pile fournie est destinée uniquement à essayer l'appareil. Elle peut se décharger dans les 6 mois.
Plage de mesure	Pas 0 à 999 999 pas Distance parcourue 0,0 à 999,9 km Total des calories brûlées 0 à 59 999 kcal Nombre total des exercices hebdomadaires 0,0 à 999,9 Ex Pas effectués pendant l'exercice 0 à 999 999 pas Graisses brûlées 0,0 à 999,9 g Calories de la séance d'entraînement 0 à 59 999 kcal Nombre de pas effectués 0 à 999 999 pas Jours d'activité 1 à 9999 jours Heure 0:00 à 23:59
Capacité de la mémoire	1 à 7 jours
Plage de réglage	Date : du 1er janvier 2010 au 31 décembre 2040 Heure : de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures) Date de naissance : du 1er janvier 1900 au 31 décembre 2040 Sexe : masculin/féminin Poids : de 30 à 136 kg par incrément de 1 kg Taille : de 100 à 199 cm par incrément de 1 cm Longueur du pas : de 30 à 120 cm par incrément de 1 cm
Température de fonctionnement/ humidité	-10 °C à +40 °C/30 à 85 % HR
Dimensions externes	78,0 (L) x 33,0 (l) x 10,0 (h) mm environ (Zone des boutons : 11,0 mm environ)
Poids	25 g environ (pile incluse)
Contenu	Moniteur d'activité, lanière, pince, pile lithium 3 V de type CR2032 et mode d'emploi


Ces spécifications sont soumises à des modifications sans préavis. Ce produit OMRON est conforme aux exigences du système de qualité extrêmement strict de OMRON HEALTHCARE Co., Ltd . Japon.

* Durée de vie de la pile neuve déterminée par des tests effectués par OMRON.

Ⓕ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantit ce produit pendant 2 ans à compter de sa date d'achat. La garantie ne couvre pas la pile ou l'emballage ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) par l'utilisateur. Les produits qui font l'objet d'un litige ne seront remplacés que s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.

CE L'acronyme CE indique que le produit est conforme aux exigences de la directive européenne EMC 2004/108/EC (compatibilité électromagnétique).

EU
 **Directive européenne 2008/12/CE relative à la mise au rebut de la pile**
Les piles usagées ne font pas partie des déchets ménagers ordinaires. Vous devez les rapporter aux autorités locales compétentes en matière d'élimination des déchets toxiques ou dans le magasin où vous les avez achetées.


Directive européenne relative à la mise au rebut des appareils électriques et électroniques 2002/96/CE
Ce produit ne doit pas être traité de la même façon que les déchets ménagers ordinaires mais rapporté dans un centre de collecte des appareils électriques et électroniques. Vous pouvez obtenir davantage d'informations à ce sujet auprès de votre municipalité, du service de ramassage des déchets de votre ville ou du commerçant qui vous a vendu l'appareil.

Manufacturer



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

EU-representative



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

Production facility

OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Economic & Technical Development Zone Dalian
116600, CHINA

Subsidiary

OMRON HEALTHCARE UK LIMITED
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
Made in China