

Poštovani korisniče,



Možete biti sigurni da ste napravili dobar izbor. Kupovinom aparata HJ152 izabrali ste izuzetno kvalitetan aparat u koji su ugrađena najsavremenija tehnološka rešenja.

Ukoliko imate pitanja u vezi upotrebe ili načina rada aparata nemojte se ustručavati da nam se obratite na priložene adrese. Biće nam drago da od Vas čujemo i predloge za poboljšanje naše ponude proizvoda i servisa.

Želimo Vam dobro zdravlje i sve najbolje u budućnosti.

*Sa prijateljskim pozdravima,  
PRIZMA, Kragujevac*

## Sadržaj

Uvod .....	3
<b>1. Upotreba aparata.....</b>	<b>4</b>
1.1 Korisni saveti .....	4
1.2 Mere opreza .....	4
<b>2. Izgled aparata .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Priprema za merenje .....</b>	<b>5</b>
3.1 Određivanje dužine koraka .....	5
3.2 Podešavanje vremena .....	5
3.3 Podešavanje težine .....	6
3.4 Podešavanje dužine koraka .....	7
<b>4. Kako da prikačite pedometar .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Upotreba pedometra .....</b>	<b>10</b>
5.1 Konkretna upotreba aparata .....	10
5.2 Promena načina prikazivanja podataka na displeju .....	10
5.3 Produžavanje radnog veka baterije .....	10
<b>6. Funkcija memorije.....</b>	<b>11</b>
5.1 Upotreba funkcije memorije .....	11
5.2 Upotreba funkcije SYSTEM RESET .....	11
<b>7. Zamena baterije .....</b>	<b>12</b>
<b>8. Održavanje i čuvanje aparata.....</b>	<b>14</b>
<b>9. Greške u rukovanju i problemi.....</b>	<b>15</b>
<b>10. Tehnički podaci .....</b>	<b>16</b>

## Uvod

Omron HJ152 prati Vaš trening, kao i broj pređenih koraka, pređeno rastojanje, vreme, kalorije i količinu masnoće koju ste sagoreli tokom pešačenja.

Omron HJ152 ima dvojnju funkciju displeja, tako da u isto vreme prikazuje broj pređenih koraka i vreme. Funkcija memorije može da sačuva i prikaže podatke od prethodnih 7 dana.

Osim uobičajenog brojanja koraka, HJ152 ima i funkciju "aerobik" brojanja koraka, kojom broji postojane korake (ujednačene po ritmu i dužini).

"Postojani" – ili aerobik – koraci su fizička vežba koja nam pomaže da ostanemo zdravi. „Postojani“ koraci se broje odvojeno kad pravite više od 60 koraka u minutu u trajanju od 10 minuta. Ukoliko se odmarate kraće od 1 minuta, pošto ste pešačili više od 10 minuta, ta pauza će se smatrati delom neprekidnog (ili aerobik ili postojanog) koračanja.



Na primer: ako hodate 20 minuta, 120 koraka u minutu, broj postojanih koraka će iznositi 2400.

### **Koliko je potrebno napraviti koraka u toku dana?**

Za dugoročno zdravlje i smanjenje rizika od hroničnih bolesti, trebalo bi da hodamo 10.000 koraka dnevno. Za uspešno gubljenje težine, trebalo bi da napravimo između 12.000 i 15.000. Za "aerobik fitnes" je potrebno barem 3.000 (poželjno i više) postojanih koraka dnevno (po rezultatima istraživanja).

Omron HJ152 Vam pomaže da vodite računa o broju pređenih koraka. Jednostavno ga nosite svaki dan i on će brojati sve Vaše korake.

***Lak je za upotrebu: samo ga podesite i krenite u šetnju!***

## 1. Upotreba aparata

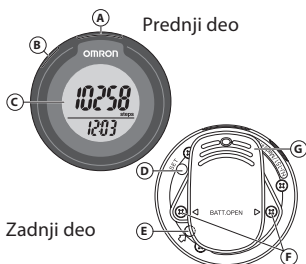
### 1.1 Korisni saveti

- Pričvrstite pedometar vertikalno u odnosu na zemlju.
- Nosite obuću sa čvrstim đonom.
- Šetajte ili džogirajte ujednačenim ritmom.
- Nemojte šetati izuzetno sporo ili neujednačenim ritmom (npr. na mestima gde je velika gužva).
- Skakanje, čučnjevi ili vibracije mogu dovesti do netačnih očitavanja.

### 1.2 Mere opreza

- OMRON HJ152 držite izvan domašaja male dece.
- Ukoliko dete proguta bateriju, poklopac baterije ili zavrtnanj, hitno potražite pomoć lekara.
- Ne bacajte bateriju u vatru jer može da eksplodira.
- Nemojte ga ispustiti ili zgaziti.
- Ne stavljajte HJ152 u zadnji džep šorca ili pantalona.
- Nemojte prati HJ152 ili ga dodirivati vlažnim rukama.
- Izbegnite izlaganje pedometra direktnoj sunčevoj svetlosti.
- Radno okruženje mora da bude bez prekomernih vibracija, udara, magnetnih polja, električnih smetnji itd.

## 2. Izgled aparata



- A** MEMO taster (memorija)
- B** MODE taster (taster za izbor načina rada)
- C** Displej
- D** SET taster
- E** SYSTEM RESET taster (taster za povratak na fabrička podešavanja)
- F** Zavrtnji poklopca za bateriju
- G** Štikaljka / poklopac za bateriju

### 3. Priprema za merenje

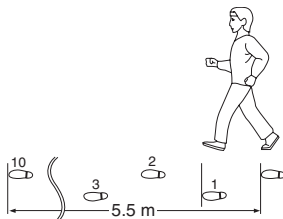
Podešavanje vremena, težine i dužine koraka je neophodno radi evidencije broja koraka, izračunavanja potrošenih kalorija, količine sagorenih masnoća i pređenog rastojanja.

#### 3.1 Određivanje dužine koraka

Da biste obezbedili tačno merenje prvo izmerite dužinu svog koraka.

##### *Kako odrediti dužinu koraka*

Prava dužina koraka je rastojanje između vrhova vaših stopala. Da biste ispravno izmerili prosečnu dužinu koraka podelite rastojanje koje ste prešli sa deset koraka brojem koraka (10). Izračunajte dužinu koraka kao što je pokazano u sledećoj formuli:



**Na primer:** Kada pređete 5,5 metara (ukupno rastojanje) / 10 (broj koraka) = 0,55 m (55 cm).

#### 3.2 Podešavanje vremena

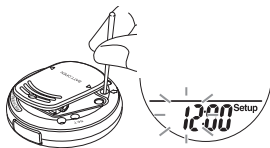
Aparat dobijate sa već ubačenom baterijom. Da bi ga podesili, upotrebite čvrst, tanak štapić.

**Raspon podešavanja: 0:00 - 23:59**

- 1) Početno podešavanje ili podešavanje posle zamene baterije.

Pritisnite SYSTEM RESET taster na poledini aparata, kao na ilustraciji desno.

Na displeju će treptati podešavanje za sate.



- 2) Pritisnite MEMO (gore) ili MODE (dole) da bi povećali / smanjili podešavanje sati za jedan sat.



Ukoliko u roku od 5 minuta ne pritisnete nijedan taster, aparat će se automatski isključiti.

- 3) Pritisnite SET taster da bi potvrdili podešavanje za sate.



Na displeju će treptati podešavanje za minute.

- 4) Pritisnite MEMO (gore) ili MODE (dole) da bi povećali / smanjili podešavanje minuta za jedan minut. Pritisnite i držite te tastere za povećavanje / smanjivanje u koracima od 10 minuta.



- 5) Pritisnite SET taster da bi potvrdili podešavanje za minute.



Na displeju će treptati podešavanje za težinu.

### 3.3 Podešavanje težine

**Raspon podešavanja: 30 do 136 kg**

Podešavanje za težinu trepće na displeju

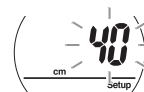


- 1) Pritisnite MEMO (gore) ili MODE (dole) da bi povećali / smanjili podešavanje težine za jedan kilogram. Pritisnite i držite te tastere za povećavanje / smanjivanje u koracima od 10 kilograma.



- 2) Pritisnite SET taster da bi potvrdili podešavanje za težinu.

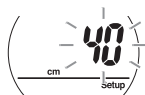
Na displeju će treptati podešavanje za dužinu koraka.



### 3.4 Podešavanje dužine koraka

*Raspon podešavanja: 30 do 120 cm*

Podešavanje za dužinu koraka trepće na displeju



- 1) Pritisnite MEMO (gore) ili MODE (dole) da bi povećali / smanjili podešavanje dužine koraka za jedan centimetar. Pritisnite i držite te tastere za povećavanje / smanjivanje u koracima od 10 centimetara.



- 2) Pritisnite SET taster da bi potvrdili podešavanje za dužinu koraka.

Na displeju će se pojaviti broj koraka i vreme.



**Sva podešavanja su završena.**

### Napomena o podešavanju vremena:

Ako kasnije želite da podesite vreme, uradite sledeće:

- 1) Pritisnite SET taster.

Na displeju će treptati podešavanje za sate.

- 2) Pogledajte poglavlje 3.2.2 za uputstvo o podešavanju vremena.

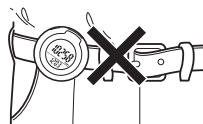
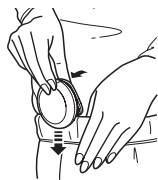
## 4. Kako da prikačite pedometar

Prikačite aparat na Vaš kaiš ili opasač.

- Nemojte stavljati aparat u zadnji džep pantalona.

**Napomena:** da bi skinuli aparat, pritisnite štipaljku da se otvori. Štipaljka može da izgrebe kaiš kada se prikači na njega ili kada se grubo povuče (u zavisnosti od materijala od kojeg je kaiš napravljen).

Trudite se da pedometar postavite vertikalno u odnosu na zemlju.



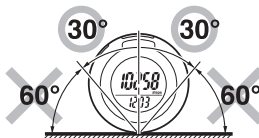
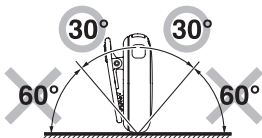
### Kada se broje koraci

Da bi se izbeglo brojanje koraka koji nisu deo hodanja, aparat ne broji korake u prve 4 sekunde hoda. Ukoliko hodate duže od 4 sekunde, na displeju se prikazuje brojač koraka i brojanje počinje.

### Aparat može da netačno broji korake pod sledećim uslovima

#### 1) Nepravilan položaj pedometra

- Kada je aparat postavljen pod uglom manjim od  $60^\circ$  (ilustracija ispod) ili kada je položen horizontalno.





- 2) Hod neujednačenog ritma
  - kada "vučete" noge ili nosite sandale
  - kada u gužvi ne možete da hodate ujednačenim ritmom.
- 3) Nepravilni pokreti aparata
  - ustajanje ili sedanje tokom hoda
  - učestvovanje u nekim drugim sportskim aktivnostima, osim hodanja
  - penjanje ili spuštanje na stepenicama ili nagibu.
- 4) Vibracije iz vozila u pokretu
  - kao što su vožnja bicikle, vožnja u autobusu, vozu ili automobilu.
- 5) Veoma sporo hodanje.



## 5. Upotreba pedometra

### 5.1 Konkretna upotreba aparata

- 1) Prikačite pedometar (pogledajte poglavlje 4).
- 2) Počnite da hodate.

**Napomena:** ukoliko pravite više od 60 koraka u minutu i činite to duže od 10 minuta, uključiće se aerobik mod. Aerobik mod se isključuje posle pauze duže od 1 minuta.

- 3) Pritisnite MODE taster za prikaz podataka.

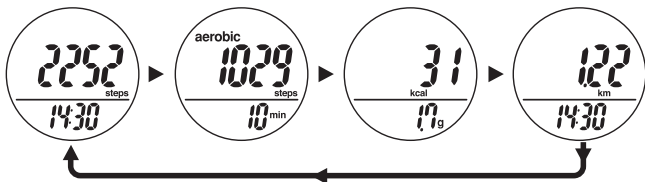
#### Napomene:

- ne možete isključiti aparat.
- aparat se vraća na početnu vrednost u ponoć (0:00 h).

### 5.2 Promena načina prikazivanja podataka na displeju

*Pritisnite taster MODE da bi promenili prikaz na displeju.*

Svaki put kada pritisnete MODE taster, prikaz se menja.



### 5.3 Produžavanje radnog veka baterije

Ukoliko se u intervalu od 5 minuta ne pritisne nijedan taster, displej se automatski isključuje. Aparat i dalje broji korake. Ovakav način rada produžuje radni vek baterije. Pritisnite MEMO ili MODE tastere da bi ponovo aktivirali displej.

## 6. Funkcija memorije

### 6.1 Upotreba funkcije memorije

Aparat može da čuva i prikazuje podatke stare do 7 dana. Podaci od današnjeg dana se automatski čuvaju u ponoć (0:00) svakog dana, a prikaz na displeju se vraća na nulu.

#### Kako da vidite podatke sačuvane u memoriji

Pritiskajte **MODE** taster dok se željeni podatak ne prikaže:

- broj koraka
- broj "aerobik" koraka sa minutima
- kalorije sa količinom sagorene masnoće
- pređena razdaljina.



Pritisnite **MEMO** taster da vidite podatke od prethodnog dana. Pritisnite **MEMO** taster i dalje da bi videli podatke od prethodnih 7 dana.



Napomena: ukoliko se nijedan taster ne pritisne u roku od jednog minuta, displej se vraća na prikaz podataka od današnjeg dana.

Pritisnite **MODE** taster da se vratite na podatke od danas.

### 6.2 Upotreba funkcije SYSTEM RESET

Koristite **SYSTEM RESET** funkciju u sledećim okolnostima:


- kada prikaz na displeju postane nečitljiv
- kada želite da izbrišete sve podatke.

Pritisnite **SYSTEM RESET** taster na poledini aparata. Svi podaci iz memorije su izbrisani i podešavanja su vraćena na fabričke vrednosti. Da bi podesili vreme, težinu i dužinu koraka pogledajte poglavlje 3.

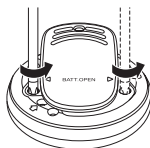


## 7. Zamena baterije

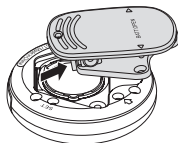
Aparat dobijate sa već ubačenom baterijom.

Kada se na displeju pojavi obaveštenje o istrošenoj bateriji (  ), odmah je zamenite novom CR2032 baterijom. Kada se baterija izvadi iz aparata, sva podešavanja i podaci iz memorije će biti izbrisani. Zato prethodno zapišite postojeće podatke radi kasnije upotrebe.

- 1) Malim šrafcigerom odvrnite dva zavrtnja na poklopcu odeljka za baterije koji se nalazi na poledini aparata.

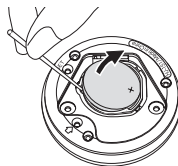


- 2) Skinite poklopac odeljka za baterije.



- 3) Izvadite staru bateriju pomoću čvrstog, tankog štapića.

**Napomena:** nemojte koristiti metalnu pincetu ili šrafciger.

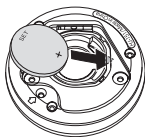


### Upozorenje!

- Odlaganje na otpad baterije, aparata i njegovih delova izvršite u skladu sa lokalnim propisima. Nezakonito odlaganje na otpad izaziva zagađenje životne sredine.
- ne bacajte bateriju u vatru jer može da eksplodira.

4) Ubacite novu bateriju.

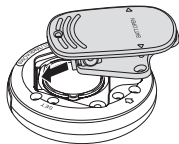
Postavite bateriju tako da pozitivni pol (+) bude okrenut na gore. Ubacite bateriju u smeru strelice (kao na ilustraciji desno).



5) Vratite poklopac odeljka za baterije.

Ubacite predviđeni deo pokopca u telo aparata. Zavrните dva zavrtnja.

Posle ubacivanja baterija, podesite vreme, težinu i dužinu koraka (pogledajte poglavlje 3).



## 8. Održavanje i čuvanje aparata

Da bi Vaš pedometar održali u najboljem stanju i sačuvali od oštećenja, pridržavajte se sledećih uputstava:

### Upozorenje!

Nemojte rastavljati ili prepravljati aparat. Sve izmene na aparatu koje nisu odobrene od strane proizvođača dovode do gubitka garancije.

- aparat čistite samo suvom, mekom krpom.
- nemojte koristiti bilo kakva agresivna sredstva za čišćenje.
- aparat i njegove delove nikada ne potapajte u tečnost
- aparat nije vodootporan. Nemojte ga prati, niti dodirivati mokrim rukama. Vodite računa da voda ne uđe u aparat.
- čuvajte aparat na sigurnom i suvom mestu.
- ne izlažite aparat direktnim sunčevim zracima, visokim temperaturama, visokoj vlažnosti, vodi i/ili prašini.
- ne izlažite aparat jakim udarcima i padovima, vodite računa da ne stanete na aparat.
- izvadite bateriju iz aparata ukoliko ga nećete koristiti 3 meseca ili duži vremenski period.
- upotreba aparata mora biti u skladu sa instrukcijama napisanim u ovom uputstvu.

### **Pravilno odlaganje na otpad ovog proizvoda (Električni i elektronski otpad)**


Ova oznaka na nekom proizvodu ili njegovoj literaturi, označava da on ne bi trebao da se odlaže zajedno sa običnim kućnim otpadom, na kraju svog radnog veka. Da bi sprečili eventualnu štetu po okolinu ili ljudsko zdravlje, molimo da ga odvojite od ostalih vrsta otpada, da bi mogao da se reciklira radi ponovnog korišćenja kao materijalni resurs .

Kućni korisnici bi trebalo da kontaktiraju lokalnu vladinu kancelariju, za detalje gde i kako mogu odložiti ovaj proizvod radi bezbednog recikliranja. Poslovni korisnici trebaju da kontaktiraju svog dobavljača i provere uslove i obaveze iz ugovora o kupovini. Ovaj proizvod ne bi trebalo da se meša sa ostalim vrstama komercijalnog otpada.

Ovaj proizvod ne sadrži nijednu opasnu supstancu.



## 9. Greške u rukovanju i problemi

Problem	Uzrok	Ispravka
	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Ubacite novu CR2032 litijumsku bateriju od 3V.
Na displeju se ništa ne pojavljuje posle pritiskanja MODE ili MEMO tastera	Baterija je slaba ili ispražnjena.	Ubacite novu CR2032 litijumsku bateriju od 3V.
	Polaritet baterije (+ i -) je pogrešno orijentisan.	Pravilno postavite bateriju.
Prikazane vrednosti nisu tačne	Neppravilno prikačen pedometar	Sledite uputstvo za upotrebu.
	Hodate neujednačenim ritmom	Hodajte ujednačenim ritmom sve vreme.
	Podešavanja su pogrešna	Izmenite podešavanja.

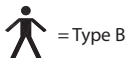
Podružnica	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes MK 15 0DG, United Kingdom	
Podružnica	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a D-68163 Mannheim, Germany www.omron-medizintechnik.de	
Podružnica	OMRON SANTÉ FRANCE, 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, France	
Proizvođač	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshitacho, Ukyoku, Kyoto, 615-0084 Japan	
EU-zastupnik	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577,2132NA Hoofddorp, The Netherlands www.omron-healthcare.com	
Predstavnik za Srbiju	PRIZMA, Kragujevac, Kumanovska 8, 34000 Kragujevac, Srbija, www.prizma.co.rs	

## 10. Tehnički podaci

<b>Naziv proizvoda</b>	Walking style One
<b>Model</b>	HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E
<b>Napajanje el. energijom</b>	CR2032 litijumska baterija od 3V
<b>Trajanje baterije</b>	Nova baterija će trajati otprilike 1 godinu (kada se koristi prilikom prelaska 10,000 koraka dnevno) <b>Napomena:</b> priložena baterija je samo za probu i može trajati kraći vremenski rok.
<b>Merni opseg/Broj koraka</b>	Broj koraka: 0 do 99,999 koraka. Broj aerobik koraka: 0 do 99,999 koraka. Trajanje aerobik šetnje: 0 do 1440 minuta. Utrošene kalorije: 0 do 99,999 kcal. Količina sagorene masti: 0 do 199,9 g. Pređeno rastojanje: 0 do 999,99 km. Vreme: 0 do 23:50.
<b>Kapacitet memorije</b>	Podaci za prethodnih 7 dana
<b>Opseg podešavanja</b>	Vreme: 0:00 do 23:59. Masa: od 30 do 136 kg po 1 kg. Dužina koraka: od 30 do 120 cm po 1 cm
<b>Radna temperatura/vlažnost</b>	-10°C do +40°C / 30% do maks. 85% relativne vlažnosti
<b>Temperatura čuvanja/vlažnost/Vazdušni pritisak</b>	-20°C do +60°C / 10% do maks. 95% relativne vlažnosti / 700-1600 hPa
<b>Preciznost brojanja koraka</b>	U okviru od ± 5% (pomoću vibracione test mašine)
<b>Preciznost merenja vremena</b>	U okviru od ± 90 sekundi prosečnog odstupanja na mesečnom nivou (na normalnoj temperaturi)
<b>Spoljne dimenzije</b>	Približno 53 mm (D) x 53 mm (Š) x 25.8 mm (V)
<b>Masa</b>	približno 33 g (sa baterijama),
<b>Sadržaj kompleta</b>	CR2032 litijumska baterija od 3V, uputstvo

### Napomena:

U interesu poboljšanja proizvoda ovi podaci su predmet izmene bez prethodnog obaveštavanja.



= Type B

CE 0197

Ovaj uređaj ispunjava odredbe EC direktive 93/42/EEC (Direktiva o medicinskim uređajima).