

Poštovani korisniče,



Zahvaljujemo Vam na kupovini OMRON-ovog proizvoda. Možete biti sigurni da ste napravili dobar izbor. Kupovinom aparata **Walking style III** izabrali ste izuzetno kvalitetan aparat za praćenje Vašeg treninga u koji su ugrađena najsvremenija tehnološka rešenja.

Pre prve upotrebe, pročitajte pažljivo ovo uputstvo. Pošto proučite ovo uputstvo sačuvajte ga da bi i u daljem radu mogli da ga koristite kao podsetnik.

***Za precizne informacije o Vašem krvnom pritisku konsultujte Vašeg lekara.***

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

<b>1. Uvod .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Pre upotrebe aparata .....</b>	<b>4</b>
2.1 Važne bezbednosne informacije.....	4
<b>3. Izgled aparata .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Upoznajte Vaš aparat.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Podešavanje aparata .....</b>	<b>6</b>
5.1 Podešavanje vremena, težine, visine i dužine koraka .....	6
<b>6. Upotreba aparata .....</b>	<b>8</b>
6.1 Priprema aparata za upotrebu .....	8
6.2 Kako da zakačite aparat .....	8
6.3 Upotreba aparata .....	9
6.4 "Activity" način rada.....	9
<b>7. Prikaz na displeju .....</b>	<b>11</b>
7.1 Trenutni prikaz na displeju .....	11
7.2 Prikaz na displeju tokom "activity" načina rada .....	11
<b>8. Upotreba memorije .....</b>	<b>14</b>
8.1 Pregled rezultata sačuvanih u memoriji .....	14
<b>9. Trajanje baterije i njena zamena .....</b>	<b>15</b>
9.1 Zamena baterije .....	15
<b>10. Održavanje i čuvanje .....</b>	<b>16</b>
<b>11. Rešavanje problema .....</b>	<b>17</b>
<b>12. Tehnički podaci .....</b>	<b>18</b>

## 1. Uvod

Aparat **Walking style III** je visoko kvalitetan digitalni brojač koraka (pedometar). On će precizno meriti Vašu fizičku aktivnost, pomoći će Vam prilikom dijete ili Vas motivisati da dostignete ciljanu vrednost dnevne šetnje.

Ovaj pedometar može brojati korake dok se nalazi u torbi ili u džepu, a može se nositi i oko vrata, tako da ga možete koristiti u raznim situacijama i na jednostavan način pratiti Vaše zdravlje i kondiciju.

### Glavne karakteristike

#### Sagorene kalorije/sagorena masnoća

Meri se intenzitet Vašeg hodanja, a proračunavaju se količina sagorenih kalorija i sagorene masnoće.

#### "Activity" način rada

U ovom načinu rada se čuvaju izmerene vrednosti (broj koraka, pređena razdaljina, sagorene kalorije i sagorena masnoća) za određeni vremenski period. Ove vrednosti se čuvaju odvojeno od vrednosti sačuvanih za svaki dan.

#### simbol za 10000 koraka

Ovaj simbol će se pojaviti na displeju ukoliko u toku dana učinite više od 10000 koraka (neće se pojaviti prilikom prikaza "activity" načina rada i prikaza "activity" memorije).

## 2. Pre upotrebe aparata

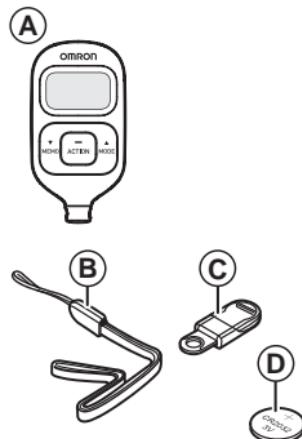
### 2.1 Važne bezbednosne informacije

- Pre početka programa za smanjivanje telesne težine ili vežbanja, obavezno se konsultujte sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom.
- Aparat držite van domaćaja male dece.
- Ako dete proguta bateriju, poklopac baterije ili zavrtanj, odmah se konsultujte sa lekarom.
- Nemojte mahati aparatom dok držite njegov kaiš, u tom slučaju može doći do povređivanja.
- Nemojte stavljati aparat u zadnji džep šorca ili pantalona, jer u tom slučaju možete oštetiti aparat prilikom sedanja ukoliko je on još uvek u džepu.
- Ukoliko tečnost iz baterija dođe u dodir sa očima, odmah isperite oči sa dosta čiste vode i pozovite lekara.
- Ukoliko tečnost iz baterija dođe u dodir sa kožom ili odećom, odmah isperite mesto kontakta sa dosta čiste vode.
- Prilikom ubacivanja baterija vodite računa o polaritetu ("+" i "-").
- Koristite samo naznačenu vrstu baterije.
- Istrošenu bateriju što pre zamenite novom baterijom.
- Izvadite bateriju iz aparata ukoliko aparat nećete koristiti duži vremenski period (tri meseca ili više).
- Ne bacajte bateriju u vatru jer može doći do eksplozije.
- Prilikom odlaganja aparata na otpad poštujte lokalnu zakonsku regulativu u vezi zaštite životne sredine.

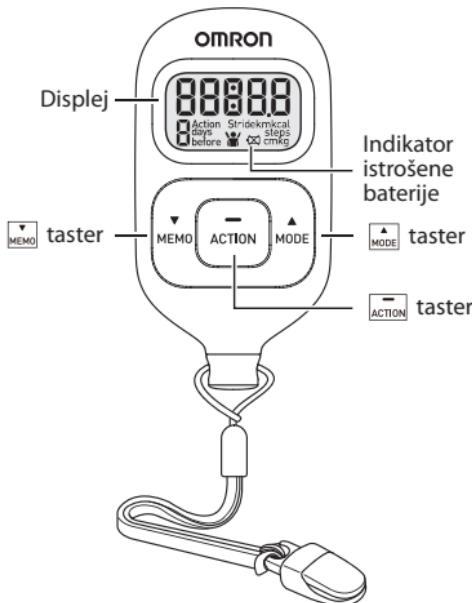


### 3. Izgled aparata

- A** Aparat
- B** Kaiš
- C** Spajalica
- D** Baterija (već je ubaćena u aparat)



### 4. Upoznajte Vaš aparat

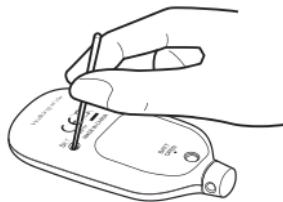


## 5. Podešavanje aparata

### 5.1 Podešavanje vremena, težine, visine i dužine koraka

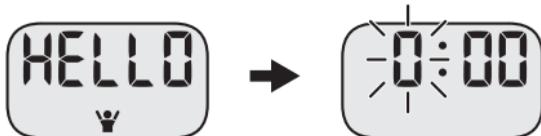
Kada koristite aparat prvi put ili želite da promenite podešavanja, pratite sledeće korake:

- Pritisnite SET taster na poleđini aparata tankim, čvrstim štapićem koje se ne može lako polomiti.



**Napomena:** ne pritiskajte ovaj taster oštrim predmetima, jer može doći do oštećenja aparata.

Posle uvodnog displeja, trepće podešavanje za sate:



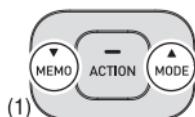
**Napomena:** ako nijedno podešavanje nije urađeno u roku od 5 minuta, aparat će se vratiti na fabrička podešavanja.

\* detalje o opsegu podešavanja pogledajte u poglavljju 12 "Tehnički podaci".

#### 2. Podešavanje sati

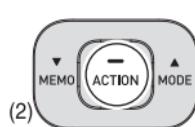
(1) Pritisnite ili da izaberete željenu vrednost.

- pritisnite ili da povećate ili smanjite vrednost sati za jedan.



- pritisnite i držite ili da brzo povećate ili smanjite vrednost za sate.

(2) Pritisnite da potvrdite podešavanje.



#### 3. Ponovite korake (1) do (2) i podesite minute.

#### 4. Ponovite korake (1) do (2) i podesite težinu.

5. Ponovite korake (1) do (2) i podešite visinu.
6. Ponovite korake (1) do (2) i podešite dužinu koraka.

**Napomene:**

- početna vrednost dužine koraka koja trepće na displeju je procenjena na osnovu Vaše visine. Podesite pravu dužinu koraka u zavisnosti od Vašeg načina hodanja i muskulature.
- da biste izmerili tačnu dužinu koraka, podelite ukupnu dužinu 10 koraka sa brojem koraka (npr. 7.1 metar podeljeno sa 10 koraka = 71 cm je dužina jednog koraka)

Ovim završavate sva podešavanja aparata.

### Ponovno podešavanje aparata

1. Pritisnite SET taster na poleđini aparata tankim, čvrstim štapićem koje se ne može lako polomiti.  
Na displeju trepće podešavanje za sate.
2. Ponovite proceduru od koraka 2 u poglavljju 5.1.

**Napomene:**

- ovaj postupak ne briše izmerene vrednosti sačuvane u memoriji, uključujući i one od trenutnog dana.
- ako nijedno podešavanje nije urađeno u roku od 5 minuta, aparat će se vratiti na fabrička podešavanja.

## 6. Upotreba aparata

### 6.1 Priprema aparata za upotrebu

1. Zakačite kaiš za aparat.
2. Zakačite spajalicu za kaiš.
3. Otvorite i zatvorite spajalicu.



**Napomena:** pritisnite i otvorite spajalicu da otkačite aparat. U zavisnosti od materijala, spajalica može da ošteći ili izgrebe odeću ako se zakači ili otkači na silu.

### 6.2 Kako da zakačite aparat

Preporučujemo da aparat stavite u džep, torbu ili da visi oko vrata. Da spričite eventualno ispuštanje aparata i da ga učinite uočljivim prilikom stavljanja odeće na pranje, preporučujemo da koristite spajalicu i kaiš koje ste dobili u kompletu.

#### Džep

- 1 Ubacite aparat u prednji džep od gornjeg dela odeće ili pantalona.
- 2 Prikačite kaiš aparata za ivicu džepa.

**Napomena:** nemojte stavljati aparat u zadnji džep šorca ili pantalona.



#### Torba

- 1 Stavite aparat u torbu.

**Napomene:**

- torbu čvrsto držite uz telo.
- proverite da li je aparat sigurno pričvršćen za torbu.
- kaiš aparata prikačite za ivicu torbe.



## Oko vrata

- Prikačite aparat na komercijalno dostupnu ogrlicu (kanap za ID kartice, traka za mobilni...) i okačite ga oko vrata.

**Napomena:** kaiš i spajalica koje ste dobili uz aparat služe kao preventiva da aparat ne bi pao. Nemojte kačiti aparat da visi sa struka ili torbe.



## 6.3 Upotreba aparata

- Počnite da hodate.

**Napomena:** da bi se izbeglo brojanje koraka koji nisu deo šetnje, aparat ne računa korake napravljene u prve 4 sekunde. Ako nastavite da hodate posle 4 sekunde, prikazat će broj načinjenih koraka u te 4 sekunde i nastaviće sa brojanjem.

- Kada završite sa hodanjem, pritisnite taster i pročitajte podatke (poglavlje 7 "Proveravanje rezultata merenja").

**Napomena:** aparat se vraća na vrednost "0" u ponoć (0:00) svakog dana.

Da biste osigurali tačno brojanje koraka pročitajte "Slučajevi kada aparat nije u mogućnosti da tačno izbroji korake" u poglavlju 7.2 pre upotrebe aparata.

## 6.4 "Activity" način rada

U ovom načinu rada aparata se čuvaju izmerene vrednosti za određeni vremenski period.

**Napomena:** ne možete proveriti trenutni prikaz na displeju ili memoriju kada ste u "activity" načinu rada.

- Pritisnite i držite taster dve sekunde. Kod korišćenja "activity" načina rada na displeju se rotira .



**2** Počnite da hodate.

Prikaz na displeju se menja svakim pritiskom tastera  i prikazuje broj koraka, pređenu razdaljinu, sagorene kalorije, sagorenu masnoću i vreme (tim redosledom).

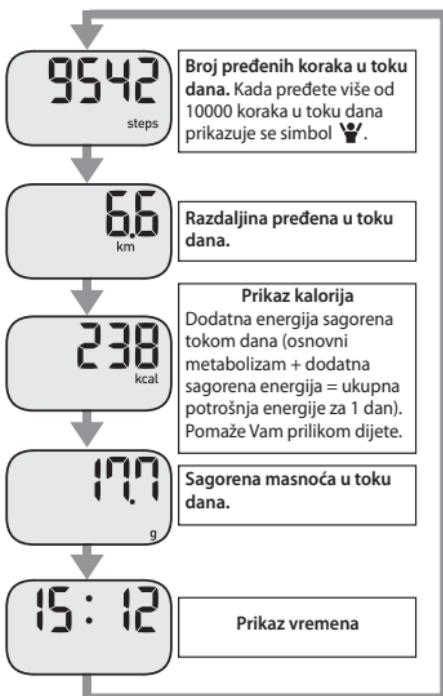
**3** Pritisnite i držite taster  dve sekunde da izađete iz "activity" načina rada. Pritisnite taster  da pogledate rezultate pošto je "activity" način rada završen.

**Napomena:** samo jedna šetnja može biti sačuvana u memoriji "activity" načina rada.

## 7. Prikaz na displeju

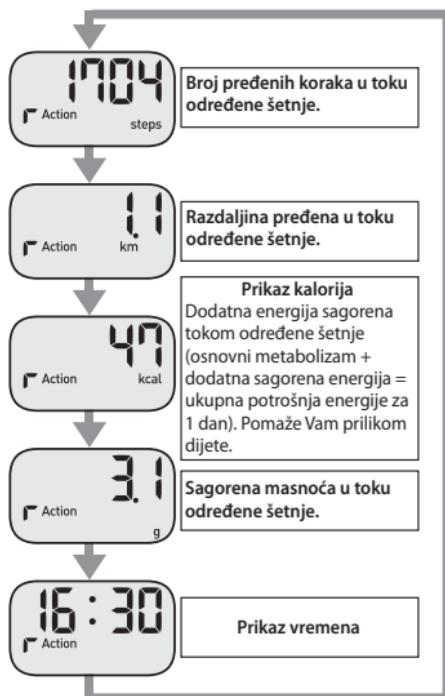
### 7.1 Trenutni prikaz na displeju

Pritiskom na taster  menjate trenutni prikaz na displeju.



### 7.1 Trenutni prikaz na displeju tokom "activity" načina rada

Pritiskom na taster  menjate trenutni prikaz na displeju.



## Funkcija uštede energije

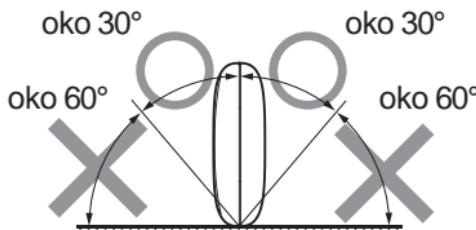
Ukoliko nijedan taster nije pritisnut u roku od 5 minuta, displej na aparatu će se automatski isključiti pošto se na njemu prikaže "SLEEP" radi uštede energije. Ipak, aparat će nastaviti da broji korake.

Pritisnite tastere  ,  ili  da ponovo uključite displej.

## Slučajevi kada aparat nije u mogućnosti da tačno izbroji korake

### *Nepравилно постављен апарат*

- kada se prednji deo aparata nalazi pod uglom manjim od 60° (ilustracija dole) ili horizontalno u odnosu na zemlju.



**Napomena:** aparat će brojati korake i kada je postavljen pod nagibom ili naopačke (ilustracija dole), ili se nalazi vertikalno u odnosu na zemlju.



### ***Nepравилни покрети***

- kada se aparat nalazi u torbi koja se nepravilno njiše zbog kontakta sa odećom ili nogom.
- kada aparat visi sa struka ili torbe.

### ***Neravnomeren ritam hodanja***

- kada "vučete" noge ili nosite sandale.
- kada ne možete ravnomerno da hodate zbog gužve.

### ***Prejaki vertikalni pokreti ili vibracije***

- kada ustajete i/ili sedate.
- kada se bavite sportom.
- kada se penjete ili spuštate niz stepenice ili veliki nagib.
- kada ste izloženi vertikalnim ili horizontalnim vibracijama u vozilu u pokretu, npr. bicikl, automobil, voz ili autobus.

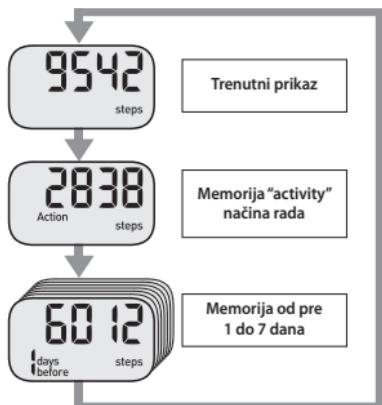
### ***Prilikom trčanja ili veoma sporog hoda***

## 8. Upotreba memorije

Svakodnevna merenja (broj koraka, pređena razdaljina, sagorene kalorije i sagorena masnoća) se automatski čuvaju u memoriji i resetuju na vrednost "0" svakog dana u ponoć (0:00).

### 8.1 Pregled ranije sačuvanih rezultata u memoriji

1. Pritisnite taster  i izaberite vrstu prikaza koju želite da vidite.
2. Pritisnite taster  da biste videli rezultate merenja.  
Prikaz na displeju se menja svakim pritiskom tastera  .
  - držite taster  pritisnutim dok se ne pojavi trenutni prikaz.
  - pritisnite taster  da se vratite na trenutni prikaz.



#### Napomene:

- ne možete koristiti pregled memorije dok ste u "activity" načinu rada (poglavlje 6.4).
- ako nijedan taster nije pritisnut više od 1 minuta, displej se vraća na prethodni prikaz.

## 9. Trajanje baterije i njena zamena

Kada se na ekranu pojavi simbol istrošene baterije , zamenite je novom (CR2032) baterijom.

Kada izvadite bateriju, podešavanja i svi rezultati će se izbrisati. Ponovo podesite podešavanja (poglavlje 5.1).

### Napomene:

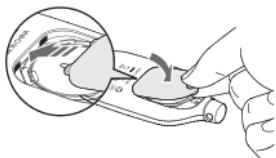
- ako želite da sačuvate podatke iz memorije, zabeležite ih pre vađenja baterije.
- baterija koja stiže uz aparat je radi probe i traje oko 1.5 godina.

### 9.1 Zamena baterije

1. Pomoću malog odvijača odvrnите zavrtanj po-klopca za baterije na poleđini aparata i sklonite poklopac za baterije povlačeći ga u smeru strelice na ilustraciji.  

2. Tankim štapićem izvadite bateriju. Nemojte koristiti metalni štapić, makazice ili odvijač.  

3. Ubacite bateriju (CR2032) sa pozitivnom stranom gore.  

4. Vratite poklopac baterije tako što ćete prvo gurnuti deo sa zakačkom, a zatim zavrtnite zavrtanj.  


## 10. Održavanje i čuvanje

Uvek održavajte aparat čistim.

Aparat čistite mekom suvom krpom.

Veću prljavštinu očistite krpom ovlaženom vodom ili blagim deterdžentom, a zatim osušite aparat suvom krpom.

### Održavanje i čuvanje

Nemojte koristiti agresivne tečnosti za čišćenje aparata, kao što su benzin, razređivač, ...

Poštujte sledeće savete prilikom čuvanja aparata:

- nemojte rastavlјati ili prepravljati aparat. Izmene koje nisu odobrene od strane Omron-a predstavljaju kršenje uslova garancije.
- nemojte izlagati aparat udarcima ili vibracijama, ispuštati ga, stajati na njemu ili ga ostavljati pod nagibom.
- nemojte potapati aparat ili bilo koji njegov deo u tečnost. Aparat nije vodootporan. Nemojte ga prati, niti dodirivati vlažnim rukama. Vodite računa da tečnost ne dospe u telo aparata.
- nemojte izlagati aparat visokim ili niskim temperaturama, vlažnošti ili direktnoj sunčevoj svjetlosti.
- nemojte čuvati aparat u prostorijama gde može biti izložen hemijskim ili korozivnim isparenjima.

Uvek čuvajte aparat van domaćaja male dece.

Izvadite baterije iz aparata ukoliko ne nameravate da ga koristite duži vremenski period (3 meseca ili više).

## 11. Greške u rukovanju i problemi

Prikaz na ekranu	Uzrok	Rešenje
Simbol  trepće ili neprestano svetli.	Baterija je slaba ili istrošena.	Ubacite novu 3V litijumsku bateriju tipa CR2032 (poglavlje 9.1).
Na displeju ništa nije prikazano.	Baterija je nepravilno postavljena (proverite polaritet baterije + i -)	Pravilno postavite bateriju (poglavlje 9.1).
	Baterija je slaba ili istrošena.	Ubacite novu 3V litijumsku bateriju tipa CR2032 (poglavlje 9.1).
	Uključena je funkcija štednje energije.	Pritisnite tastere  ,  ili  (poglavlje 7.2).
Prikazane vrednosti nisu tačne.	Aparat nije pravilno zakačen.	Pratite uputstvo (poglavlje 6.2).
	Hodate neravnomernim ritmom.	Slučajevi kada aparat nije u mogućnosti da tačno izbroji korake (poglavlje 7.2).
	Podešavanja nisu lepo urađena.	Promenite podešavanja (poglavlje 5.1).
Prikaz na ekranu je neobičan ili tasteri ne funkcionišu normalno.	Izvadite bateriju, pa je ponovo ubacite (poglavlje 9.1).	

**Napomena:** ako dođe do kvara aparata i njegove popravke, sva podešavanja i rezultati će biti izbrisani. Preporučujemo da beležite Vaše rezultate.

### 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 odlaze zajedno sa običnim kućnim otpadom, na kraju svog radnog veka. Da bi sprečili eventualnu štetu po okolini 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.

Odlaganje istrošenih baterija na otpad treba obaviti u skladu sa nacionalnom regulativom o odlaganju baterija na otpad.

## 12. Tehnički podaci

<b>Ime proizvoda</b>	Walking style III
<b>Model</b>	HJ-203-ED/HJ-203-EG/HJ-203-EK/HJ-203-EV
<b>Napajanje el. energijom</b>	3V litijumska baterija, tip CR2032
<b>Trajanje baterije</b>	nova baterija će trajati oko 1.5 godinu (kada se koristi oko 4 sata dnevno). Baterija koja stiže uz nov aparat je probna i traje oko 1.5 godinu
<b>Opseg merenja</b>	Koraci: 0 do 99,999 koraka Pređena razdaljina: 0.0 do 9,999.9 km Sagorene kalorije: 0 do 99,999 kcal Sagorena masnoća: 0 do 9,999.9 g Vreme: 0:00 do 23:59
<b>Kapacitet memorije</b>	Prikaz na displeju za poslednjih 7 dana Prikaz na displeju za 1 šetnju ("activity" način rada)
<b>Opseg podešavanja</b>	Vreme: 0:00 do 23:59 (24-satni prikaz na ekranu) Težina: 30 do 136 kg u podeocima od 1 kg Visina: 100 do 199 cm u podeocima od 1 cm Dužina koraka: 30 do 120 cm u podeocima od 1 cm
<b>Radna temperatura/vlažnost</b>	-10°C do +40°C / 30 do 85% RVV
<b>Spoljne dimenzije</b>	Približno 35.5 mm (Š) x 68.5 mm (V) x 11.0 mm (D)
<b>Masa</b>	Približno 19 grama (sa baterijom)
<b>Sadržaj kompleta</b>	Aparat, kaiš, spajalica, 3V litijumska baterija tip CR2032 i uputstvo za upotrebu

**Napomena:** Predmet tehničkih izmena bez prethodnog obaveštavanja

\* Trajanje nove baterije na osnovu Omron-ovih testiranja.



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

*Beleške*

*Kratko uputstvo*