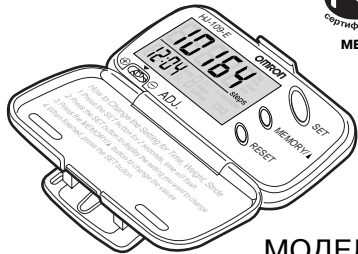


HJ-109-E

OMRON

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ШАГОМЕР



ME20

МОДЕЛЬ

OMRON HJ-109-E

A Good Sense of Health

Шагомер OMRON HJ-109-E измеряет Ваши энергозатраты при ходьбе и беге трусцой, пройденную дистанцию, время и затраченные калории. После 10 минут равномерной ходьбы твердым шагом включается режим “аэробика”. Этот режим помогает Вам решать задачу оздоровления. Число сделанных шагов хранится в памяти прибора.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАГОМЕРА	3
2. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	4
3. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ	5
4. НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ	7
5. НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА	13
6. СБОИ В РАБОТЕ: ПРИЧИНЫ И ИХ УСТРАНЕНИЕ	18
7. ПАМЯТЬ	24
8. УХОД И ХРАНЕНИЕ	26
9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ	28
АДРЕСА РЕГИОНАЛЬНЫХ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ И ЦЕНТРОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ OMRON HEALTHCARE В РОССИИ	30
ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН	19-22

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАГОМЕРА

1.1. Общие рекомендации

- храните прибор в месте, недоступном для маленьких детей

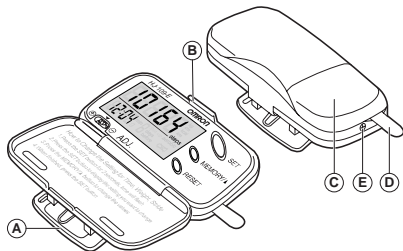
1.2. Начальные рекомендации по использованию прибора

- располагайте прибор непосредственно на передней стороне Вашего тела
- держите прибор в закрытом состоянии
- используйте крепкую обувь
- ходите или бегайте твердым шагом
- избегайте ходьбы и бега в местах большого скопления людей
- движения вверх и вниз могут привести к некорректным результатам.

1.3. Меры предосторожности

- не подвергайте прибор колебательным нагрузкам
- соблюдайте осторожность, чтобы не наступить на прибор
- не раскрывайте чрезмерно широко и не перекручивайте клипсу прибора
- не открывайте слишком широко крышку прибора
- содержите прибор в сухом состоянии
- условия окружающей среды должны исключать воздействие на прибор излишних вибраций, ударов.

2. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

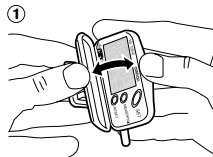


- А - клипса
- В - защелка крышки
- С - крышка батарейного отсека
- Д - изоляционная прокладка
- Е - винт фиксации крышки батарейного отсека

3. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

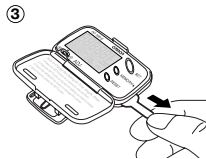
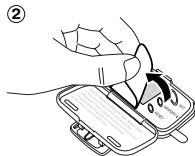
3.1. Первые операции

1. Откройте крышку.
2. Отклейте предохранительную пленку.
3. Вытяните изоляционную прокладку.



Примечание.

Прибор включается благодаря извлечению изоляционной прокладки.

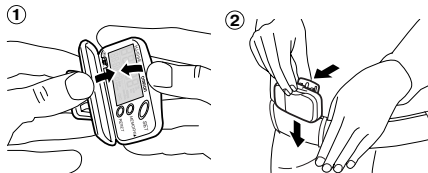


3.2. Как носить шагомер

1. Закройте крышку.
2. Прикрепите прибор с помощью клипсы к поясу Ваших брюк, ремню или краю верхнего переднего кармана одежды.

Примечание.

Чтобы обеспечить надежный счет, держите прибор вертикально. Не располагайте прибор на /в заднем кармане Ваших брюк.



4. НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

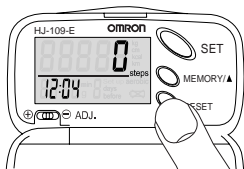


4.1. Панель управления

- F - дисплей
- G - регулятор чувствительности
- H - кнопка "set" (установка)
- J - кнопка "memory/▲" (память)
- K - кнопка "reset" (сброс)

4.2. Обнуление текущих данных

1. Нажмите кнопку "reset" и удерживайте ее в течение 2 сек.



Внимание!

Все данные из памяти за текущий день будут стерты!
Полностью всю информацию из памяти можно стереть при временном отсоединении элемента питания.

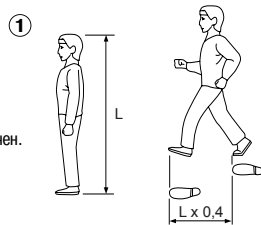
4.3. Определение длины Вашего шага

Средняя длина шага составляет приблизительно 40% от роста:

соответственно большие шаги – >40%;
маленькие шаги – <40%.

Рассчитайте длину Вашего шага следующим образом:

- А) Длина шага = рост (L) x 0,4.
Например: 170 см x 0,4 = 68 см.
- Б) Пройдите 100 м и сосчитайте число шагов.
Разделите пройденную дистанцию на число шагов.



Примечание.

Метод Б более точен.

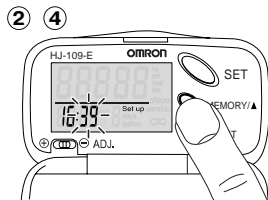
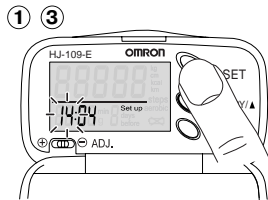
4.4. Установка времени, веса и длины шага

Примечания.

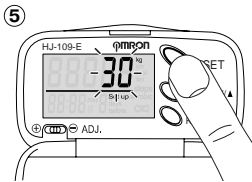
Если прибор находится в режиме установки времени, веса и длины шага без каких-либо воздействий, то через 5 минут дисплей вернется в режим отображения числа шагов, при этом время, вес и длина шага останутся без изменений.

При каждом нажатии кнопки памяти значения времени, веса и длины шага увеличиваются на единицу. Если удерживать кнопку памяти нажатой, то смена значений будет проходить быстрее.

1. Нажмите кнопку "set" и удерживайте ее в течение 2 секунд, дисплей перейдет в режим установки времени, и начнут мигать цифры отсчета часов.
2. Нажимая на кнопку памяти, установите нужное значение отчета часов.
3. Нажмите на кнопку "set": значение часов зафиксируется, и начнут мигать минуты.
4. Нажимая на кнопку памяти, установите нужное значение минут.



5. Нажмите кнопку "set": значение минут зафиксируется, дисплей перейдет в режим установки веса, и начнет мигать начальное значение веса 30 кг. Кнопкой памяти установите нужное значение веса и зафиксируйте его кнопкой "set". Дисплей перейдет в режим установки длины шага, и начнет мигать начальное значение 30 см.



Примечание.

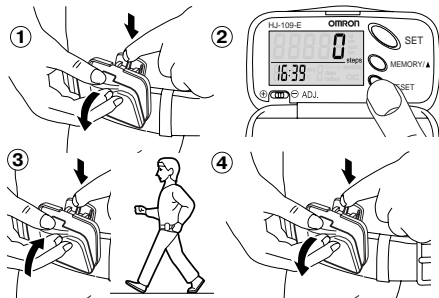
Если значение веса достигает 136 кг, то при следующем нажатии кнопки памяти снова установится начальное значение 30 кг.

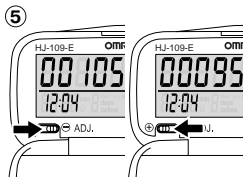
6. Действуя таким же образом кнопками "memory/" и "set", установите требуемое значение длины шага. Если значение длины шага достигает 120 см, то при следующем нажатии кнопки памяти снова установится начальное значение 30 см.

5. НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА

5.1. Подстройка чувствительности

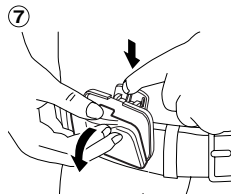
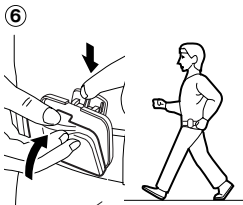
1. Откройте прибор.
2. Нажмите кнопку "reset".
3. Закройте прибор и пройдите 100 шагов.
4. Откройте прибор и проверьте число шагов, отображенное на дисплее.





5. Передвиньте регулятор чувствительности к -, если число шагов на дисплее равно 105 или более. Передвиньте регулятор чувствительности к +, если число шагов 95 или менее.

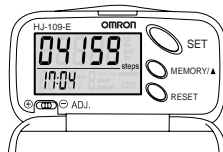
6. Закройте прибор и пройдите 100 шагов.



7. Откройте прибор и проверьте число шагов.

Примечание.

Если разница все еще превышает ± 5 , повторите подстройку чувствительности.



5.2. Практическое использование прибора

1. Откройте прибор.
2. Нажмите кнопку "reset".
3. Закройте прибор и начинайте ходьбу или бег трусцой.

Примечание.

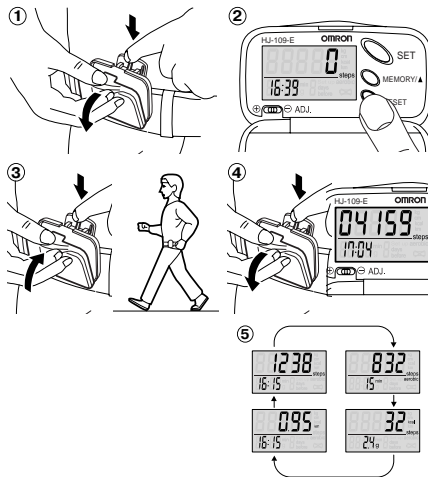
Пройдите не менее 10 минут при числе шагов в минуту не менее 60. При изменении темпа или вида движения подстройте чувствительность.

4. Откройте прибор и прочитайте результаты.
5. Нажмите на кнопку "set" один или несколько раз для выбора желаемого режима:


aerobic	–	число твердых шагов,
kcal	–	число затраченных калорий,
km	–	пройденная дистанция,
steps	–	число шагов.

Примечания.

Изменить полученные результаты невозможно, только удалить. В режиме "kcal" под чертой отображается количество "сожженного" жира в граммах.



6. СБОИ В РАБОТЕ: ПРИЧИНЫ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Сбой		Причины	Устранение
На дисплее отсутствует изображение	Низкое напряжение питания	Слабый/разряженный элемент питания	Установите новый элемент типа LR 43 на 1,5 В
На дисплее изображен символ 			
Необъяснимые величины		Неправильное пользование	Следуйте рекомендациям руководства по эксплуатации
		Вы ходите нетвердым шагом	Ходите все время твердым шагом
		Ошибки в начальных установках данных	Смените начальные установки

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Срок гарантии 36 месяца

ВНИМАНИЮ ПОКУПАТЕЛЕЙ

1. Центры технического обслуживания по гарантии осуществляют бесплатную замену вышедших из строя запасных частей и другие ремонтные работы в течение 36 месяцев с момента покупки аппарата.
2. Гарантия теряет силу в случаях:
 - нарушения требований Руководства по эксплуатации;
 - наличия механических повреждений, попадания в аппарат влаги или возникновения дефектов, вызванных стихийными бедствиями;
 - самостоятельного вскрытия аппарата владельцем или третьими лицами;
 - неправильного заполнения гарантийных талонов, наличия в них подчисток и незаверенных исправлений;
 - подключения к электросети через сетевые адаптеры, не рекомендованные фирмой "КомплектСервис", или возникновения неисправностей из-за перенапряжения в электросети.
3. Гарантия не распространяется на элементы питания.

ОТРЫВНОЙ ТАЛОН № 1

Модель _____

Заводской № _____ Дата покупки _____

ПРОИЗВЕДЕННЫЕ РАБОТЫ

Наименование	Скл. номер	Цена за ед.	Кол-во

Замененные детали

ДАТА РЕМОНТА

Подпись владельца

Подпись исполнителя

ОТРЫВНОЙ ТАЛОН № 2

Модель _____

Заводской № _____ Дата покупки _____

ПРОИЗВЕДЕННЫЕ РАБОТЫ

Наименование	Скл. номер	Цена за ед.	Кол-во

Замененные детали

ДАТА РЕМОНТА

Подпись владельца

Подпись исполнителя

Дата продажи _____

Штамп магазина

Подпись продавца _____

Изделие во всех режимах работы проверялось
в присутствии покупателя

Подпись покупателя _____

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 г. № 55 "...приборы и аппаратура медицинские входят в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фазона, расцветки или комплектации".

В соответствии с Законом "О защите прав потребителя" "...изготовитель или организация, выполняющая функции изготовителя на основании договора с ним, обязаны принять товар ненадлежащего качества у потребителя, а в случае необходимости **провести проверку качества товара. Потребитель вправе участвовать в проверке качества товара.**

При возникновении спора о причинах возникновения недостатков товара изготовитель или организация, выполняющая функции изготовителя, обязаны провести экспертизу товара за свой счет. Потребитель вправе оспорить заключение такой экспертизы в судебном порядке.

Если в результате экспертизы товара установлено, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им установленных правил использования, хранения или транспортировки товара, действий третьих лиц или непреодолимой силы, потребитель обязан возместить изготовителю или организации, выполняющей функции изготовителя, расходы на проведение экспертизы, а также связанные с ее проведением расходы на хранение и транспортировку товара".

**АДРЕСА РЕГИОНАЛЬНЫХ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ
И ЦЕНТРОВ ТЕХНИЧЕСКОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ OMRON HEALTHCARE В РОССИИ**
приведены в конце настоящего Руководства по эксплуатации

Прибор соответствует всем требованиям безопасности, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

— **ГОССТАНДАРТ РФ:**

Орган по сертификации средств информатизации, приборостроения, медицинской техники и электрооборудования (ОС «Сертинформ ВНИИНМАШ»)

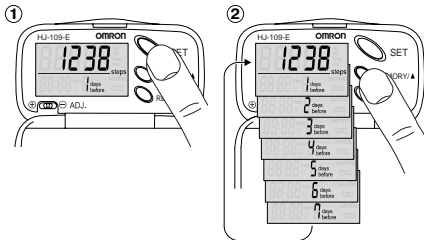
Сертификат соответствия:

№ РОСС JP.ME20.H00891 Срок действия
с 17.03.2004г. по 17.03.2007г.

Соответствуют требованиям:

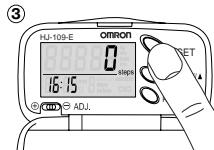
ГОСТ Р 51317.4.2-99 (МЭК 61000-4-2-95)

7. ПАМЯТЬ



6.1. Вызов данных из памяти

1. Нажмите на кнопку "set" один или несколько раз и установите желаемый режим.
2. Последовательно нажимайте на кнопку памяти для вызова предыдущих данных.
3. Для выхода из режима памяти нажмите кнопку "set".



6.2. Стирание данных

1. Нажмите на кнопку "reset" и удерживайте ее в течение 2 секунд.

Внимание!

Все данные, память и установки будут стерты!



8. УХОД И ХРАНЕНИЕ

7.1. Замена элемента питания

1. Удалите крышку батарейного отсека.

Примечание.

Пользуйтесь крестовидной отверткой типа "Филипс".

2. Извлеките элемент питания из батарейного отсека и установите новый элемент типа LR 43 на 1,5 В.

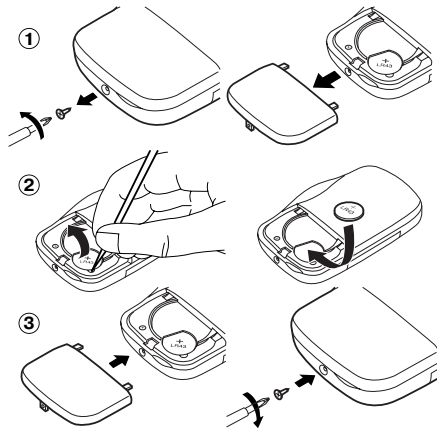
Внимание!

Не пользуйтесь металлическими предметами для извлечения элемента питания из батарейного отсека!

3. Установите крышку батарейного отсека и зажмите ее винтом.

Внимание!

Утилизация элементов питания и прибора OMRON HJ-109-E должна производиться в соответствии с национальными требованиями по утилизации электронной техники.



9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Наименование продукта	Шагомер OMRON HJ-109-E
Модель	HJ-109-E
Источник питания	Элемент питания на 1,5 В типа LR43
Диапазон измерений:	
– число шагов	0–99 999
– число уверенных шагов	0–99 999
– продолжительность ходьбы раномернымным шагом	0–1440 мин.
– дистанция	0–999,99 км
– число калорий	0– 99 999 ккал
– время	0 час. 0 мин. – 23 час. 59 мин.
Память	данные за 7 предыдущих дней
Диапазон установок:	
– время	0 час. 00 мин.–23 час. 59 мин.
– вес	30–136 кг через 1 кг
– длина шага	30–120 см через 1 см
Диапазон рабочих температур окружающей среды	–10°C – +40°C
Точность отсчета числа шагов	± 5% (по тестовому вибратору)

Точность отсчета времени	± 90 сек. при нормальной температуре (среднее отклонение за месяц)
Габариты	63,5x36,3x23 мм
Вес	24 г (включая элемент питания)
Комплект поставки	электронный блок, литиевый элемент питания на 1,5 В типа LR43, руководство по эксплуатации с гарантийным талоном.
Срок службы:	
– электронного блока	не менее 7 лет
– элемента питания	устанавливает производитель элементов питания или не менее 1 года при ежедневном использовании с результатом 10000 шагов
В интересах улучшения продукции технические данные могут быть изменены без уведомления потребителя.	

.....

.....

.....

.....

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

Наряду с шагомерами компания OMRON производит целый спектр домашних медицинских приборов, помогающих сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни как Вам, так и Вашей семье. Среди них:

- **электронные измерители артериального давления OMRON** полуавтоматические и автоматические.
- **ингаляторы OMRON** для ингаляционного лечения.

Одним из эффективных способов лечения **бронхиальной астмы** и **аллергии** является ингаляторная терапия.

При использовании ингалятора лекарственный препарат попадает непосредственно к органам дыхания, минуя кровь. Неблагоприятные побочные явления лекарства сводятся к минимуму.

Ингаляторная терапия значительно облегчает течение болезни в периоды ее обострений;

- **определитель жировых отложений OMRON BF 306** позволяет узнать точное количество и процентное содержание жира в организме;
- **медицинские массажеры OMRON** применяются для миотерапии при:
 - мышечной боли;
 - мышечной усталости;
 - напряжении в мышцах;
- **электронные термометры OMRON** для измерения температуры у детей безопасны для ребенка, не содержат вредных веществ и не бьются.

Будьте здоровы вместе с OMRON!

