

Bruksanvisning för Stegräknare S-089

Kort introduktion

Stegräknare med 7 dagars minne är en digital stegräknare med 3D-sensor som registrerar rörelserna. Stegräknaren kan bäras i fickan eller i väskan, och det finns inga krav på hur den ska vara vänd för att mäta.

Funktioner: stegräknare, avstånd, kaloriberäkning, förbrukad tid, personligt mål och 7 dagars minne.

Knapparnas funktion

[MODE]-knappen

- växlar mellan de olika informationsmöjligheterna

[SET]-knappen

- används för att ställa in datum m.m.
- används för att se sparade dagliga data

[RESET]-knappen

- hålls intryckt för att radera dagliga data i minnet
- används för att se de senaste 7 dagarnas sparade data

[MASTER RESET]-knappen (på baksidan)

- används för att nollställa alla data och minnet

Minnet

Stegräknaren har 7 dagars minne. Tryck på [MODE] för att se det totala antalet steg/avstånd/förbrukade kalorier/förbrukad tid samt de senaste 7 dagarnas data. Stegräknaren växlar automatiskt 1 dag vid midnatt. Data sparas i minnet i 7 dagar.

Inställning av data

Innan du börjar ställa in data är det viktigt att du fastställer din steglängd. Den korrekta steglängden mäts från spetsen av den ena foten till spetsen av den andra. Den genomsnittliga längden beräknas genom att dela den sammanlagda längden av 10 steg du tagit med antalet steg.

Formel: **total sträcka / antal steg = steglängd**

Se också till att du har din korrekta vikt innan du påbörjar inställningen.

Alla data ställs in i följande ordning:

12/24-timmars klocka → timme → minut → månad → datum → år → enhet → steglängd → vikt → personligt mål.

- Stå på "step" och tryck på [SET] i 3 sekunder för att komma in i inställningsmenyn.
- ADJ visas på skärmen och "setup" ska stå i nedersta fältet på displayen.
- Välj mellan 12- och 24-timmars klocka med [MODE].
- Tryck [SET] för att spara formatet och gå vidare.
- Ställ därefter in timme, minut, månad, dag, enhet (cm/tum), steglängd, vikt och personligt mål på samma sätt.
- Tryck [SET] mellan varje inställning.
- Använd [MODE] för att gå neråt och [RESET] för att gå uppåt i siffrorna. Håller du knappen nere byter siffrorna snabbt.

Displayen återgår automatiskt till tidsvisning om ingen knapptryckning sker inom 10 sekunder.

Kontrollera dagliga resultat

- Tryck [MODE] tills "step" visas upptill och klockan nedtill. Här visas dagens steg.
- Tryck [MODE] för att se tillryggalagt avstånd.
- Tryck [MODE] för att se förbrukade kalorier.
- Tryck [MODE] för att se tid i aktivitet.
- Fortsätt trycka [MODE] för att se föregående dagars resultat. Igår = -1, i förrgår = -2.
- Tryck [RES] för att bläddra bakåt i minnet.

Kontrollera tidigare resultat

- Tryck [MODE] igen för att komma till den samlade minnesvyn.
- Det ackumulerade antalet steg i perioden visas.
- Tryck [SET] för att se de ackumulerade siffrorna för avstånd/förbrukade kalorier/förbrukad tid.

Nollställning av stegräknaren

Stegräknaren kan nollställas dagligen eller helt.

Daglig nollställning:

- Tryck [MODE] för att gå in i minnet.
- Håll [RESET] nere tills "CLEAR" slutar blinka.
- Data för den aktuella dagen är raderade.

Komplett nollställning:

- Tryck [MODE] för att gå in i minnet – "Total Step" ska stå överst på displayen.
- Håll [RESET] nere tills "CLEAR" slutar blinka.
- De ackumulerade data är raderade.

Batteribyte

- Använd en mycket liten stjärnskruvmejsel för att lossa skruven och ta av batterilocket.
- Sätt i ett nytt batteri av typen CR2032. Viktigt: batteriet ska sitta med +–sidan mot batterilocket.
- Sätt tillbaka locket och skruva fast.

Skötsel och underhåll av S-089 stegräknare

- Utsätt inte stegräknaren för extrema temperaturer.
- Rengör med en torr, mjuk trasa eller en lätt fuktad mjuk trasa med vatten och mild tvål.
- Förvara stegräknaren på en torr plats.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

Särskilt om batterier

Elektrisk och elektronisk utrustning samt medföljande batterier innehåller material, komponenter och ämnen som kan vara skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet inte hanteras korrekt.

Elektrisk och elektronisk utrustning och batterier är märkta med symbolen nedan (överstruken soptunna).

Den symboliserar att de inte får slängas tillsammans med osorterat hushållsavfall utan ska samlas in separat.

Vissa batterier är även märkta med de kemiska beteckningarna Hg (kvikksilver), Cd (kadmium) eller Pb (bly). Dessa är särskilt skadliga ämnen och det är därför extra viktigt att de samlas in.

Som slutanvändare är det viktigt att du lämnar in dina uttjänta batterier till de insamlingssystem som finns. På så sätt säkerställer du att batterierna återvinns i enlighet med lagen och inte i onödan belastar miljön.