KROKOMIERZ
Instrukcja Obsługi

SPIS TREŚCI

① Informacje ogólne
② Zegar
③ Krokomierz
④ Stoper
⑤ Pamięć pomiarów dziennych
⑥ Archiwum pomiarów
⑦ Alarm oraz dźwięki klawiszy

INFORMACJE OGÓLNE ①

1.1 **Funkcje**

Krokomierz
- Zakres pomiaru: 0 - 999999 kroków
- Przebyty dystans: 0 - 9999.99 km / mil
- Zakers pomiaru kalorii: 0 - 99999.9 kcal
- Czas pomiaru: 0 - 1440 minut (23:59:59)
- Ustawienie odległości w krokach - po osiągnięciu celu sygnał dźwiękowy
- Ustawienia osobiste - Waga / Długość kroku
- Urządzenie wyposażone w akcelerometr

Kalendarz od 2011 - 2099 roku - automatyczny po wprowadzeniu roku

Format czasu 12/24 godziny

Sygnał pełnej godziny

Czas letni

Stoper
- Pomiar do 23h59m59s
- Funkcja pomiaru międzyczasów

Archiwum pomiarów krokomierza (do 30 pomiarów z możliwością wykasowania pojedyńczego lub wszystkich rekordów).

Alarm codzienny i jednorazowy

Wskaźnik wyczerpania baterii

Wyciszenie dźwięków przycisków

Podświetlenie elektroluminescencyjne - ok. 3 sekundy

1.2 **Dane techniczne**

Rodzaj baterii: CR 2032 (3V, 210 mAh)

Żywotność baterii w przybliżeniu wynosi (żywotność baterii jest zależna m.in. od częstotliwości używania krokomierza):
- 8 godzin / dzień ~ 7 miesięcy
- 3 godziny / dzień ~ 16 miesięcy
- 2 godziny / dzień ~ 21 miesięcy
- 1 godzina / dzień ~ 32 miesiące
- 1/2 godziny / dzień ~ 42 miesiące

Dokładność urządzenia ok. 90 %

Wodoszczelność: 10 ATM

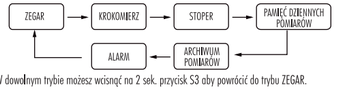
Zakres temperatur użytkowania: - 20 ºC ~ 50ºC

1.3 **Wyświetlacz**

Przycisk	Funkcja podstawowa
S1 (Start/Stop)	Stoper: Start/Pauza (pomiar) Krokomierz: Start/Stop (zapis danych) Ustawianie menu: + wartość (Wcisnąć dla szybszej zmiany)
S2 (Reset)	Stoper: Resetowanie pomiaru Ustawianie menu: - wartość (Wcisnąć dla szybszej zmiany)
S3 (Tryb)	Wybór trybu pracy (funkcji) Menu- nawigacja
S4 (Wprowadź/ Pod. EL)	Podświetlenie EL. Wcisnąć na 2 sek. - Tryb ustawiania Menu ekranowe: Zapamiętanie i powrót do poprzedniego menu

1.4 **Wybór trybu pracy**

To urządzenie posiada 6 trybów pracy (pokazane na poniższym schemacie), aby przełączać się pomiędzy nimi należy naciskać przycisk S3.



W dowolnym trybie możesz wcisnąć na 2 sek. przycisk S3 aby powrócić do trybu ZEGAR.

1.5 **Działanie urządzenia**

1) Automatyczne powracanie do trybu ZEGAR.
   W trybie ARCHIWUM POMIARÓW oraz ALARM urządzenie samo powrócu do trybu ZEGAR jeżeli użytkownik przez 2 minuty nie wykona żadnej czynności. Jeżeli podczas ustawiania użytkownik w ciągu 2 minut nie wykona żadnej operacji urządzenie automatycznie przerwie procedurę ustawiania.
2) Ekran domyślny
   W trybie pamięci oraz archiwum pomiarów ostatni zapamiętany pomiar zawsze wyświetlany jest jako pierwszy.

ZEGAR ②

Pierwszy wiersz: Aktualny czas
Drugi wiersz: Data
Pasek postępu krokomierza dla celu dziennego (segment to 10% postępu)

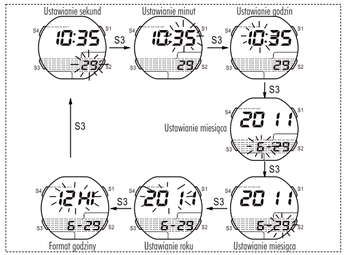
2.1 **Sterowanie**

S1:Wybór czasu letniego lub czasu zimowego
S2: Zał/Wył sygnału pełnej godziny
S3: Wybór trybu pracy (funkcja)
S4: Podświetlenie, ustawianie zegara

2.2 Ustawianie czasu oraz kalendarza

1) W trybie zegara wciśnij S4 na 2 sekundy (cyfry sekund zaczną migać).
2) Naciśnij S3 aby zaznaczyć jaką wartość chcesz ustawiać.
3) Ustaw wybraną wartość używając S1 lub S2.
4) Kiedy ustawisz właściwą godzinę naciśnij S4 aby zapamiętać ustawienia.

Wciśnij S4 na 2 sekundy S4



W trybie 12-o godzinnym zegarek wyświetla symbol PM od godziny 12 po południu.

Zegarek posiada automatyczny kalendarz , który ustawia na podstawie wprowadzonego roku.

KROKOMIERZ ③

Pierwszy wiersz: Aktualny czas (godziny minuty)
Drugi wiersz: Licznik kroków / spalone kalorie przebyta odległość / pozostały czas podróży

3.1 **Krokomierz - uruchomienie**

Wciśnij S1 aby uruchomić krokomierz (pomiar twoich kroków rozpocznie się w tym momencie).

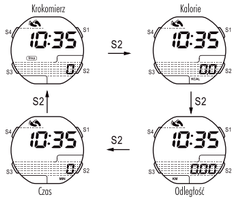
Na wyświetlaczy miga symbol informujący o aktywnym krokomierzu.

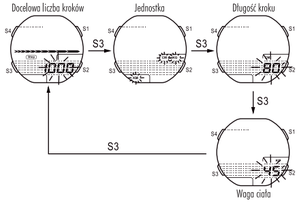
Wskazówka

Jeżeli nie idziesz przez min. 5 minut krokomierz wyłączy się aby oszczędzić baterię

3.2 **Sprawdzaj ilość kroków do końca, spalone kalorie oraz pozostały czas**

1) Wciśnij S2 aby sprawdzać kolejno pomiary: krokomierza, spalonych kalorii, odległości oraz pozostałego czasu chodu.
2) Kiedy krokomierz jest nieaktywny wciśnij na 2 sekundy przycisk S2 aby zresetować pomiary.





3.4 **Krokomierz - rozwiązywanie problemów**

1) Dlaczego nie mogę wprowadzić docelowej liczby kroków, jednostki, długości kroku lub wagi ?
   Nie dopuszcza się wprowadzania informacji po uruchomieniu krokomierza.
2) Dlaczego alarm spowodaował zaprzestanie odmierzania przez krokomierz ?
   Krokomierz przestaie odmierzać dystans po uruchomieniu się alarmu lub zakończeniu się odmierzania kroków.
3) Odległość wskazana na moim krokomierzu nie odpowiada odległości rzeczywistej.
   Wprowadź poprawne wartości dla kroku - długości kroku.
4) Zauważyłem , że krokomierz ma tendencję do nagłego wzrostu liczby kroków. Krokomierz posiada funkcę analizy kroków co pozwala na określenie właściej liczby kroków dla danej odległości.
5) Liczba wskazanych kroków nie odpowiada rzeczywistaj liczbie kroków. Krokomierz służy wyłącznie do pomiaru chodu lub biegania a nie np. sprintu. Ćwiczenia powodujące ruch dłoni specyficzny dla biegania mogą powodować błędne wskazania krokomierza.

STOPER ④

4.1 **Używanie stopera do pomiaru okrożenia**

S1 Start → S1 Stop → S1 Re-start → S1 Stop → S2 Reset

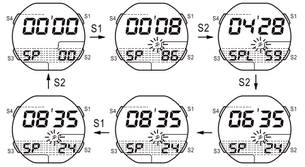
4.2 **Pomiar czasu okrążenia**

S1 Start → S2 Okrążenie (SPL displayed) → S2 Split release → S1 Stop → S2 Reset

Wartości pojawiającą się w drugim wierszu są sumą poprzednio zapamiętanych wartości i są wyświetlane do momentu zresetowania krokomierza.

Jeżeli ustawiłeś stałą odległość do pokonania krokomier będzie informował o postępach za pomocą wskaźnika ko 10% a na końcu usłyszysz sygnał dźwiękowy.

Jeżeli usłyszysz sygnał dźwiękowy naciśnij jkikolwiek przycisk aby go wyłączyć.



4.3 **Używanie stopera do pomiaru dwóch biegaczy**

S1 Start → S2 Okrążenie (Pierwszy biegacz dobiegł. Wyświetlenie czasu tego biegacza) → S1 Stop (Drugi biegacz kończy bieg) → S2 Okrążenie odczyt (Wyświetlenie czasu drugiego biegacza) → S2 Reset

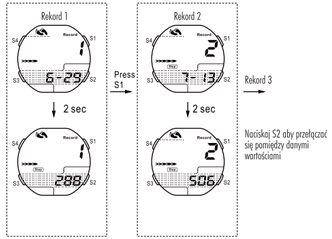
PAMIĘĆ POMIARÓW DZIENNYCH ⑤

Tryb pamięci pomiarów dziennych pokazuje sumę danych zapamiętanych w ciąg dnia takich jak: liczba kroków, spalone kalorie, pokonana odległość, czas oraz pokonana odległość, w %, która była wcześniej wprowadzona przez użytkownika. Naciśnij S2 aby przglądać wartości takie jak kroki, kalorie, odległość oraz czas.

Pamięć pomiarów dziennych resetuje się każdego dnia o północy.

ARCHIWUM POMIARÓW ⑥

Naciskaj S4 aby przeglądać kolejno zapamiętane dzienne pomiary według kalendarza lub S1 aby móc się cofnąć do poprzenich wskazań. Naciskaj S2 aby wyświetlić wskazania pomiaru kroków / kalorii / odległości / czasu pomiaru. Wciśnij na 2 sekundy S2 aby skasować aktualnie przeglądany rekord lub S4 aby skasować wszystkie zapamiętane rekordy.



W trybie archiwum najpierw wyświetlana jest data pomiarów, następnie liczba kroków, aby wyświetlić długość kroku oraz liczbę kalorii naciskaj S2.

W trybie archiwum pomiarów nie działa podświetlenie po naciśięciu S4.

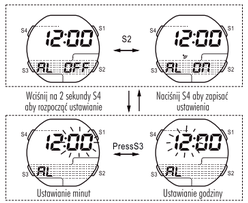
ALARM ORAZ DŹWIĘKI KLAWISZY ⑦

7.1 **Ustawianie alarmu**

1) W trybie alarmu wciśnij S4 ba min. 2 sekundy.
2) Naciskaj S3 aby wybrać ustawianie godziny lub minut.
3) W trybie ustawiania (migające cyfry) naciskaj S1 lub S2 aby zieniać wybraną wartość.
4) Naciśnij S4 aby zapisać ustawienia i powrócić do ekranu początkowego.

7.2 **Włączanie / wyłączanie alarmu**

W trybie alarmu naciskaj S2 aby go aktywować / dezaktywować.

7.3 **Włączanie / wyłączanie dźwięku klawiszy**

W trybie alarmu wciśnij S1 na 2 sekundy aby załączyć/wyłączyć dźwięk klawiszy.