



Használati útmutató



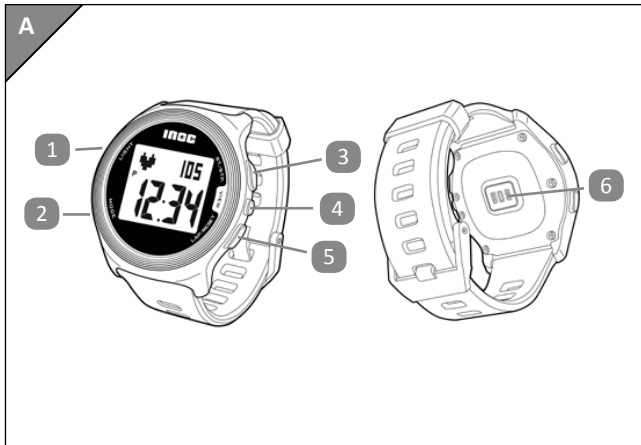
PULZUSMÉRŐ ÓRA CSUKLÓS ÉRZÉKELŐVEL

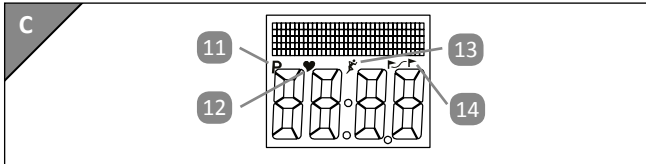
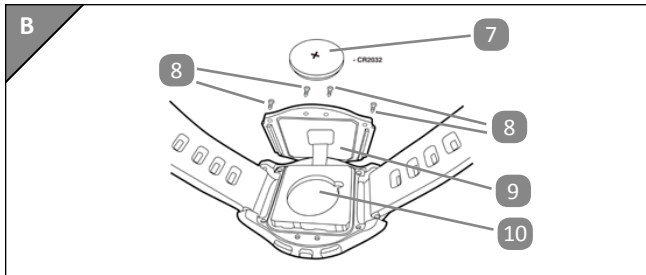


Tartalom

| | |
|---|-----------|
| A cosmag tartalma/részei | 6 |
| QR kód | 7 |
| Általános tudnivalók..... | 10 |
| A használati utasítás elolvasása és megőrzése | 10 |
| Jelmagyarázat | 11 |
| Biztonság..... | 13 |
| Rendeltetésszerű használat | 13 |
| Biztonsági utasítások | 15 |
| Elemekkel kapcsolatos veszélyek..... | 21 |
| Vízállóság | 26 |
| A pulzusmérő óra és a termék tartalmának ellenőrzése | 31 |
| Üzembe helyezés..... | 32 |
| Alapbeállítások elvégzése | 33 |
| Menü nyelvének beállítása | 34 |
| Időkijelzés és dátum beállítása | 34 |
| Mértékegység beállítása | 36 |
| Személyes adatok beírása..... | 37 |
| Jelzőhangok beállítása | 38 |
| Fő funkciók | 40 |
| Akkumulátorállapot kijelzése..... | 42 |
| Időkijelző mód..... | 42 |
| Edzés mód | 43 |
| Maximális pulzusszám kiszámítása | 48 |

| | |
|---|-----------|
| Edzéstautomaták, pulzusszám-riasztás, lépéshossz beállítása | 49 |
| Edzés | 57 |
| Edzés indítása | 57 |
| Edzés megállítása..... | 59 |
| A rögzített edzésadatok lekérdezése | 61 |
| Rögzített értékek alaphelyzetbe állítása | 63 |
| Köridők | 63 |
| Riasztás mód | 65 |
| Időzítés mód..... | 67 |
| Visszaszámlálás beállítása..... | 68 |
| A visszaszámlálás használata | 70 |
| Energiatakarékos üzem..... | 72 |
| Kijelző-világítás | 73 |
| Elemcsere..... | 73 |
| Karbantartás és tisztítás | 75 |
| Tárolás..... | 77 |
| Hibakeresés..... | 78 |
| Műszaki adatok | 86 |
| Megfelelőségi nyilatkozat | 88 |
| Leselejtezés | 89 |
| A csomagolás leselejtezése | 89 |
| A pulzusmérő óra leselejtezése | 89 |





A CSOMAG TARTALMA/RÉSZEI

- 1 LIGHT gomb
- 2 MODE gomb
- 3 ST./STP. gomb
- 4 VIEW gomb
- 5 LAP/RESET gomb
- 6 Optikai érzékelő pulzusméréshez
- 7 Elemet
- 8 Csavart a ház fedelén (7x)
- 9 Ház fedelén
- 10 Elemtartó rekeszbe
- 11 P jel 12 órás idő kijelzési formátumhoz
- 12 Szív jel
- 13 Futó jel
- 14 Zászló jel

QR KÓD

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL címét vagy az elérhetőségi adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal* is. A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásbolt-jából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot, és tudjon meg többet a megvásárolt Aldi termékről.*

* A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint költségek keletkeznek.

Az Aldi szolgáltatói oldala

Minden itt megadott információ elérhető az Aldi szolgáltatói oldaláról is, amelyet a következő weboldalon érhet el:
www.aldi-service.hu.



ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

A használati utasítás elolvasása és megőrzése



Ez a kezelési útmutató a csuklós érzékelővel ellátott pulzusmérő órához tartozik. Fontos információkat tartalmaz az üzembe helyezésre és a kezelésre vonatkozólag. A könnyebb érthetőség érdekében a továbbiakban a csuklós érzékelővel ellátott pulzusmérő órát csak pulzusmérő óraként fogjuk említeni. Olvassa el gondosan a kezelési útmutatót, különösen a biztonsági tudnivalókat, mielőtt használni kezdi a pulzusmérő órát. A kezelési útmutató figyelmen kívül hagyása a pulzusmérő óra súlyos sérülését vagy károsodását vonhatja maga után. A kezelési útmutató az Európai Unióban

érvényes szabványokon és szabályokon alapul. Tartsa be a külföldön érvényes, nemzeti irányelveket és törvényeket is. Őrizze meg a kezelési útmutatót további felhasználásra. Ha továbbadja a pulzusmérő órát harmadik személynek, feltétlenül adja át a kezelési útmutatót is.

Jelmagyarázat

A következő jeleket és figyelmeztetéseket alkalmazzuk a kezelési útmutatóban, a pulzusmérő órán vagy a csomagoláson.



FIGYELMEZTETÉS!

A következő jeleket és figyelmeztetéseket alkalmazzuk a kezelési útmutatóban, a pulzusmérő órán vagy a csomagoláson.



VIGYÁZAT!

Ez a figyelmeztetés olyan közepes kockázatot rejtő veszélyt jelez, amely halált vagy súlyos testi sérülést vonhat maga után, ha nem előzi meg.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.



Ez a jel az összeszerelésről, a használatról nyújt hasznos kiegészítő tudnivalókat.

CE Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a Megfelelőségi nyilatkozat című fejezetet): Az így jelölt termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség valamennyi alkalmazandó közösségi előírását.

BIZTONSÁG

Rendeltetészerű használat

A pulzusmérő óra kizárólag karóráként és edzéssegítő eszközként használható pulzusmérésre és -kijelzésre. A pulzusmérő óra kizárólag magánhasználatra szolgál, és nem alkalmas ipari, gyógyászati vagy orvosi területen történő felhasználásra. A pulzusmérő óra nem játék

és nem orvostechnikai készülék.

A pulzuszám mérő órákat csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Minden ettől eltérő használat nem rendeltetésszerűnek minősül, és vagyoni kárt vagy személyi sérülést okozhat.

A gyártó vagy kereskedő nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyeket a nem rendeltetésszerű vagy hibás használat okozott.

Biztonsági utasítások



FIGYELMEZTETÉS!

Baleset-/sérülésveszély!

Ne kezelje a pulzusmérő órát, ha járművet vezet. Veszélyes, ha leveszi tekintetét az útról. Ez a helyzet olyan balesetet okozhat, melynek során Ön vagy más személy sérülést szenvedhet.

- Álljon meg, ha a pulzusmérő órát kezeli vagy végeztesse el a beállításokat utasával.



FIGYELMEZTETÉS!

Lenyelés és fulladás veszélye!

Ha gyermekek játszanak a csomagolással vagy apró alkatrészekkel, lenyelhetik azokat, és megfulladhatnak vagy megsérülhetnek.

- Ne engedje, hogy a gyermekek játsszanak a csomagolófóliával vagy az apró alkatrészekkel.



VIGYÁZAT!

Egészségre veszélyes!

A pulzusmérő óra nem orvostechnikai készülék, hanem pulzusszám mérésére és kijelzésére szolgáló, edzéssegítő eszköz.

- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezd a rendszeres tréningprogramot.
- Ha szívritmus-szabályzót használ, konzultáljon orvosával, mielőtt használja a pulzusmérő órát.

**FIGYELMEZTETÉS!**

A készülék veszélyt jelent a gyermekek és a csökkent fizikai, szenzoros vagy mentális képességekkel rendelkező, ill. hiányos tapasztalattal és tudással rendelkező személyek (példá-

ul részben fogyatékos vagy korlátozott fizikai és mentális képességekkel rendelkező, idősebb személyek) számára.

- Ezt az órát nyolc éven felüli gyermekek és korlátozott fizikai, szenzoros vagy szellemi képességekkel, vagy hiányos tapasztalatokkal és/vagy tudással rendelkező személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják, vagy pedig abban az esetben, ha megtanították nekik a pulzusmérő óra biztonságos

használatát, és megértették az abból eredő veszélyeket. Gyermek nem játszhat a pulzusmérő órával. A tisztítást és a felhasználói karbantartást nem végezheti gyermek, kivéve, ha nyolc éves vagy idősebb, és felügyelet alatt tevékenykedik.

- Gyermek nem játszhat a pulzusmérő órával.
- Gyermek nem végezhet tisztítást és felhasználói karbantartást, kivéve ha lega-

lább nyolc évesek és felügyelet alatt végzik a műveleteket.

- Tartsa távol a pulzusmérő órát a nyolc évnél fiatalabb gyermekektől.

További információkat és a jelen kezelési útmutatót PDF formátumban megtalálja a www.krippel-watches.de

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

- Ne helyezzen tárgyat az eszközre, és ne nyomja meg erősen a kijelzőfelületet. Ellenkező esetben eltörhet a kijelző.

-
- A károsodás elkerülése érdekében ne érintse meg éles tárggyal a kijelzőt.
 - Sérülésveszély áll fenn, ha eltörik a kijelző.

Elemekkel kapcsolatos veszélyek



FIGYELMEZTETÉS!

Robbanás- és marásveszély!

Az alábbiakban megtalálja az elemek kezelésére vonatkozó tudnivalókat:

- Az elemet tilos kitenni túlzott hőhatásnak,

pl. napsütésnek, tűznek, fűtésnek vagy ezekhez hasonló hőforrásnak – fokozott kifolyásveszély!

- Az elemet nem szabad feltölteni vagy más eszközzel újratölteni, nem szabad szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni - robbanásveszély.
- Mindig tartsa az elemet gyermekek számára nem elérhető helyen. Az elem lenyelése életveszélyt okozhat. Ezért őrizze az eleme-

-
- ket, és tartsa a pulzusmérő órát kisgyermek számára nem elérhető helyen. Elem lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Haladéktalanul távolítsa el a lemerült elemet a pulzusmérő órából! Fokozott kifolyásveszély áll fenn! Ha szükséges, tisztítsa meg az elem és a pulzusmérő óra érintkezőit is.
 - Kerülje a bőrrel, szemmel és nyálkahártyával történő érintkezést. Az elemben található savval érintkezett felületet azonnal mossa le
-

bő vízzel, és haladéktalanul forduljon orvoshoz.

- Őrizze meg a kezelési utasítást, hogy bármikor utánanézhessen az elem adatainak.
- Az elemcserére vonatkozó tudnivalókat és információkat megtalálja az “Elemcsere” című szakaszban.

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

A pulzusmérő óra szakszerűtlen kezelése sérülést okozhat.

- Ne használja a pulzusmérő órát, ha az látható sérüléssel rendelkezik.

-
- Ne helyezzen nehéz tárgyat a pulzusmérő órára.
 - Ne nyomja meg a pulzusmérő órát.
 - Védje a pulzusmérő órát az ütésektől és lökésektől.
 - Az éles tárgyakat tartsa távol a pulzusmérő órától.
 - Ne merítse a pulzusmérő órát vízbe vagy más folyadékba.
 - A pulzusmérő órát $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ és $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ közötti környezeti hőmérsékleten szabad használni.
 - Tartsa távol a pulzusmérő órát a forró felületektől.
 - Ne hevítse fel a pulzusmérő órát.
 - Ne tegye ki a pulzusmérő órát közvetlen napsütésnek vagy egyéb hőforrásnak, pl. járműben.
 - Ne dobja nyílt tűzbe a pulzusmérő órát.
 - Ne helyezze az órát nagyon erős mágneses mezőbe (pl.

mobiltelefon, TV készülék, hajszárító, villamos borotva, villamos hegesztőkészülék, transzformátor), mert az eltérést okozhat az időmérésben.

VÍZÁLLÓSÁG

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

Keresse meg az alábbi táblázatban a pulzusmérő órája vízállósági fokát, és olvassa le az ennek megfelelő használatot. A barérték a vízállóságvizsgálat keretében alkalmazott (DIN 8310) levegőtúlnyomásra vonatkozik.

A pulzusmérő óra korlátozott ideig 3 bar nyomásnak képes ellenállni.

- A DIN szabvány szerinti vízállóság olyan szerkezeti jellemző, amely ütés, hőingadozás, valamint zsírok és savak hatására csökkenthet.
- Az órába történő bármilyen beavatkozás, pl. elemcsere, az óramű felújítása, az óra tisztítása, alkatrész javítása stb. után ellenőrizni kell az óra vízállóságát.

| Vízállósági határérték | Eső, fröcs- csenő víz  | Kézmosás  | Zuhany  | Fürdés, úszás  | Vízi sport  |
|------------------------|---|---|---|--|---|
| 3 bar | Igen | Igen | Nem | Nem | Nem |

ÉRTESÍTÉS!

- Ne működtesse a gombokat, amikor a pulzsmérő óra nedves. A gombokon keresztül víz kerülhet a házba, ami károsíthatja az óraművet.
- Ügyeljen arra, hogy a sós víz és a termálvíz a fém alkatrét-

szek korrózióját idézheti elő.

- Ajánlott, hogy az órával ne menjen szaunába, mivel ekkor a hőmérsékletkülönbség miatt kondenzvíz képződhet, és ezáltal károsodhat a pulzusmérő óra.
- Úszás közben vagy vízszög alatt (pl. zuhanyzáskor vagy kézmosáskor) nyomáscsúcsok alakulhatnak ki. Ekkor az órát az érintett helyeken sokkal erősebb terhelés éri, mint amire a merülési mélységből következtetni lehet. Csak az 5 bar-os kategóriától lehet vízálló óráról beszélni (zuhanyozáshoz használható). A 10 bar-os kategóriától úszáshoz is használható az óra.
- A vízállóság nem állandó tulajdonság, mivel a beépített tömítőelemek hatékonysága a működés és a napi haszná-

- lat során csökken, vagy ütés és leesés által károsodhat.
- Ha az órát nagy hőmérsékletkülönbségnek teszi ki – például napozást követően hideg vízbe ugráskor –, akkor a házban kondenzvíz alakulhat ki. Ez nem jelenti azt, hogy az óra már nem vízálló, a nedvességet azonban feltétlenül azonnal el kell távolítani. Ebben az esetben forduljon a garanciajegyen feltüntetett szervizhez.

A PULZUSMÉRŐ ÓRA ÉS A TERMÉK TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

Ha csomagolást éles késsel vagy más hegyes tárggyal óvatlanul nyitja fel, könnyen megsérülhet a pulzusmérő óra.

- A csomag felnyitásakor járjon el óvatosan.

- 1. Vegye ki a pulzusmérő órát a csomagolásból.
- 2. Távolítsa el a védőfóliát pulzusmérő óráról. Tartsa távol a gyermekektől a csomagolóanyagokat, és környezetbarát

módon selejtezze ki az anyagokat.

3. Ellenőrizze a szállított termék hiánytalanságát
(A ábra + B ábra).
4. Ellenőrizze, hogy az egyes alkatrészek sérültek-e.
Ha ez a helyzet, ne használja a pulzusmérő órát.

ÜZEMBE HELYEZÉS

Nyomjon meg egy tetszőleges gombot 2 másodpercig. A kijelző valamennyi jele röviden felvillan, és sípoló hang hallatszik. Automatikusan belép az időkijelző módba.



ALAPBEÁLLÍTÁSOK ELVÉGZÉSE



Ha a beállítási folyamat alatt egy percnél hosszabb ideig nem nyomja meg egyik gombot sem, a kijelző visszaáll normál időkijelzésre. Az óra menti az addig elvégzett beállításokat.

1. Tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a MODE gombot **2**

időkijelzés módban, hogy belépjen a beállítási módba.

Menü nyelvének beállítása

A menü nyelvének kijelzése megjelenik a kijelzőn.

2. Válassza ki a ST./STP. gomb **3** vagy a LAP/RESET gomb **5** megnyomásával a német, angol, francia vagy olasz nyelvet a menürendszer nyelveként.
3. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot **4**.

Időkijelzés és dátum beállítása

A másodpercek számjegye villog.

4. Állítsa be a másodperceket az ST./STP. gombbal vagy LAP/RESET gombbal nullára.
5. Ezután nyomja meg a VIEW gombot.
A perc számjegye villog.
6. Állítsa be a perc kijelzését úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).



Ha egy másodpercnél tovább nyomva tartja az ST./STP. vagy LAP/RESET gombot, elindul a gyors előre- vagy visszaléptetés.

7. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.
Az óra számjegye villog.

8. Ugyanígy állítsa be az órát, az évet, a hónapot és a napot, a dátum- és az idő kijelzés formátumát. Ha a 12 órás kijelzési formátumot választotta, megjelenik a kijelzőn a P jel **11** a 12.00 – 24.00 óra közötti időszakban.

Mértékegység beállítása

Megjelenik a „UNIT“ kijelzés.

9. Adja meg, hogy kilogramm és centiméter („METRIC”) vagy font és feet/inch („IMPERIAL”) legyen a használni kívánt mértékegység. Az ST./STP. vagy a LAP/RESET gombbal válthat mértékegységet.
10. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Személyes adatok beírása

Megjelenik a „BIRTH“ kijelzés.

11. Írja be születési évét úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
12. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Megjelenik a „GENDER“ kijelzés.

13. Adja meg a nemét – férfi („MALE“) vagy nő („FEMALE“) – oly módon, hogy megnyomja az ST./STP. vagy a LAP/RESET gombot.
14. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Megjelenik a „HEIGHT“ kijelzés.

15. Adja meg testméretét úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
16. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Megjelenik a „WEIGHT“ kijelzés.

17. Adja meg testsúlyát úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
18. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Jelzőhangok beállítása

Megjelenik a „KEYTONE“ (gombok jelzőhangjai) kijelzés.

19. Annak meghatározásához, hogy a gombok minden egyes megnyomásakor sípoló hang legyen hallható, vagy az ne

szólaljon meg, válassza ki az „ON“ vagy „OFF“ lehetőséget oly módon, hogy megnyomja az ST./STP. vagy a LAP/RESET gombot.

20. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.

Megjelenik az „CHIME“ kijelzés.

21. Annak meghatározásához, hogy a pulzusmérő óra minden órában riasztási hangot adjon ki, vagy az ne szólaljon meg, válassza ki az „ON“ vagy „OFF“ lehetőséget oly módon, hogy megnyomja az ST./STP. vagy a LAP/RESET gombot.

22. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. Ha az „ON“ lehetőséget választotta, akkor a pulzusmérő

óra minden egész órában sípol.

Megjelenik a „CONTRAST“ kijelzés.

23. Nyomja meg a ST./STP. gombot vagy a LAP/RESET gombot, hogy 1 (világos) és 10 (sötét) érték között beállítsa az LCD kijelző kontrasztját. Ezzel optimalizálhatja a kijelzőmező olvashatóságát.
24. Nyomja meg a MODE gombot.

Az összes beállítást mentette.

FŐ FUNKCIÓK

A pulzusmérő óra négy fő funkcióval rendelkezik.

1. Időkijelző mód
2. Edzés mód
3. Riasztás mód
4. Időzítés mód

- Az időkijelzés, az edzés, riasztás- és időzítés mód közötti váltáshoz nyomja meg a MODE gombot **2**.
- A pulzus kijelzéséhez nyomja meg a VIEW gombot **4** időkijelzés módban. A kijelző felső sorában megjelenik a pillanatnyi pulzusszám, az alsó sorban pedig az időkijelzés. 30 másodperc elteltével a kijelzés automatikusan vagy a VIEW gomb megnyomásával visszavált időkijelzés módba. Ezután az óra kijelzi a 75 szívverés/perc (bpm) induló pulzusszámot. Néhány másodperc elteltével megjelenik aktuális pulzusszáma a kijelzőn.

Akkumulátorállapot kijelzése

Ha a pulzusmérő óra eleme lemerült, az elem jel látható a kijelzőn, ami annak lemerülésére figyelmeztet. Ebben az esetben cseréltesse ki az elemet egy szakemberrel.



IDŐKIJELZŐ MÓD

- Az időkijelzés megtekintéséhez nyomja meg többször a MODE gombot (2), amíg a kijelzőn meg nem jelenik az „CLOCK” felirat. Röviddel ezután megjelennek a kijelzőn a hét napjai, a dátum és az időkijelzés.



EDZÉS MÓD

Az edzés mód megjelenítéséhez nyomja meg többször a MODE gombot **2**, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a WORKOUT felirat. Röviddel ezután megjelennek az aktuális edzésadatok a kijelzőn.



A pulzusmérő óra megméri a pulzust, amint megnyitja ezt a módot. Az induló pulzusszám mindig 75 szívverés/perc (bpm). Néhány másodperc elteltével az óra a kijelzőn megmutatja az Ön pillanatnyi pulzusszámát.

- A különböző edzésadatoknak a kijelző felső sorában történő megjelenítéséhez nyomja meg a VIEW gombot **4**.

A következő adatok állnak rendelkezésre:


| Edzésadatok | Kijelző (adatok példaként) |
|------------------------|-----------------------------------|
| Edzésidő | 0:00:00 |
| Pillanatnyi pulzusszám | ♣ 165 |
| Átlagos pulzusszám | AV ♣ 165 |
| Átlagos tempó | 18:30/km |
| Átlagsebesség | 9.8 km/h |
| Távolság | 23.45 Km |
| Lépésszám | 23459 St |

Edzés mód

| Edzésadatok | Kijelző (adatok példaként) |
|-------------|----------------------------|
| Kalória | 2345 Kc |
| Zsírégetés | 108 G |

- A különböző edzésadatoknak a kijelző alsó sorában történő megjelenítéséhez nyomja meg a VIEW gombot **4** kb. 2 másodpercig.

A következő adatok állnak rendelkezésre:

| Edzésadatok | Kijelző (adatok példaként) |
|------------------------|--|
| Pillanatnyi pulzusszám |  165 |
| Aktuális tempó | 18:30 |
| Aktuális sebesség | 9.8 |
| Távolság | 23.45 |



A pillanatnyi pulzusszám és a megtett távolság kijelzése nem látható a kijelző felső részén, ha ezeket a paramétereket kiválasztotta a kijelző alsó sávjában.

Maximális pulzusszám kiszámítása

A maximális pulzusszám pontos kiszámításához szükséges, hogy megadja születési évét az alapbeállításoknál. (lásd az „Alapbeállítások elvégzése“ című fejezetben).

A maximális pulzusszám kiszámítása a következők szerint történik:


Kor (példa): 50

Maximális pulzusszám = $220 - \text{életkor}$ ($220 - 50$) = 170



Ha nem adta meg születési évét az alapbeállításoknál, a pulzusmérő óra az alapbeállítás szerinti értéket használja.

Edzéstománnyok, pulzusszám-riasztás, lépéshossz beállítása

1. Az edzéstománnyok, riasztások és lépéshosszok beállításához az edzés módban tartsa lenyomva a MODE gombot  kb. 2 másodpercig.
2. A kijelző felső szegmense röviden kijelzi a „HR ZONE“ feliratot, és megjelenik a „HEALTH“ kijelzés.

Ekkor beállíthatja az edzéstománnyt. Az edzéstománnyal meghatározza a pulzusszám edzéshez megfelelő alsó és felső határértékét.

A pulzusmérő óra egy darab egyénileg beállítható („MY ZONE“) és három darab előre beállított edzéstartománnyal rendelkezik.

- Egészség edzéstartomány („HEALTH“)
Pulzusszám 50%-os alsó határértéke
(a maximális pulzusszám alapján)
Pulzusszám felső 65%-os határértéke
Kis erőfeszítéssel járó, hosszú edzésegyeségek végzésére alkalmas.
- Zsírégetés edzéstartomány („FAT BURN“)
Pulzusszám 55%-os alsó határértéke
Pulzusszám 75%-os felső határértéke
Olyan sportolóknak alkalmas, akik zsírt szeretnének

elégetni.

- Aerobic edzéstartomány (AEROBIC)
Pulzusszám 65%-os alsó határértéke
Pulzusszám 80%-os felső határértéke
Olyan sportolók számára megfelelő, akik teljesítőképességüket és kitartásukat fokozott kalóriaégetés mellett kívánják javítani.
3. A „HEALTH“, „MY ZONE“, „FAT BURN“ és „AEROBIC“ lehetőség közötti választáshoz nyomja meg a ST./STP. gombot **3** vagy a LAP/RESET gombot **5**.
 4. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot **4**. Ha kiválasztotta a „HEALTH” (EGÉSZSÉG), „AEROBIC”

vagy „FAT BURN” (ZSÍRÉGETÉS) edzéssávot, akkor látja pulzusszáma alsó határértékét (BELOW) és felső határértékét (ABOVE). Nyomja meg a VIEW gombot, hogy nyugtázza ezt, majd folytassa a 9. ponttal.

Ha a „MY ZONE” edzéstartományt választotta ki, villog a pulzusszám alsó határérték pulzusértéke „BELOW” (lent).

5. A pulzusszám alsó határértékének meghatározásához nyomja meg az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
6. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. A pulzusszám felső határértékének pulzusértéke „ABOVE” (fent) villog
7. A pulzusszám felső határértékének meghatározásához

nyomja meg az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).

8. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. „♥ BELOW megjelenik a képernyőn.
9. Annak meghatározásához, hogy hangozzon-e fel riasztás, amikor a pulzusszám az alsó határérték alá süllyed, nyomja meg az ST./STP. gombot vagy a LAP/RESET gombot. Az „ON“ és az „OFF“ között válthat.
10. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. „♥ ABOVE“ megjelenik a kijelzőn.
11. Annak meghatározásához, hogy hangozzon-e fel riasztás, amikor a pulzusszám a felső határértéket túllépi, nyomja meg az ST./STP. gombot vagy a LAP/RESET gombot. Az

- „ON” és az „OFF” között válthat.
12. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.
„♥ MAX” megjelenik a kijelzőn.
 13. Annak meghatározásához, hogy hangozzon-e fel riasztás, amikor eléri a pulzusszám a felső határértéket, nyomja meg az ST./STP. gombot vagy a LAP/RESET gombot. Az „ON” és az „OFF” között válthat.
 14. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot.
A „STRIDE WALK” kijelzés megjelenik a kijelzőn.
 15. Adja meg a lépéshosszt gyaloglás esetén úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).



Jó módszer az átlagos lépéshossz kiszámításához, ha egy meghatározott távot (pl. 100 métert) gyalogol vagy fut le, és ennek során megszámlolja a lépéseket. Ezután ossza el a megtett távot a lépések számával, és számolja át a méteradatot centiméterre.

16. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. Megjelenik a „STRIDE RUN” kijelzés.
17. Adja meg a lépéshosszt futás esetén úgy, hogy megnyomja az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).



Állítsa be a lépéshosszt gyaloglás és futás során, függetlenül attól, hogy csak futni vagy gyalogolni szeretne. Így juthat a legpontosabb eredményhez.

Ellenkező esetben a pulzusmérő óra az alapbeállítás szerinti értékeket használja, amelyek nem felelnek meg személyes mozgásprofiljának.

18. Választása megerősítéséhez nyomja meg a VIEW gombot. Az óra menti valamennyi beállítást.
19. A beállítási módból a MODE gomb megnyomásával léphet ki. Ha nem nyomja meg egyik gombot sem, akkor a beállítási mód egy perc elteltével automatikusan visszatér az edzés módba.

EDZÉS



Helyezze fel a pulzusmérő órát a csuklójára (ideális esetben a csuklócsont mögé), és kapcsolja be a karóraszíjat. A szíj a csuklóján ne legyen nagyon szoros, de túl laza sem. Ne okozzon fájdalmat, de ne is veszítse el a pulzusmérő órát.

Edzés indítása

Az edzés elindításához nyomja meg az ST./STP. gombot **3** edzés módban.



- Ha kiválasztotta az alsó kijelzősorban a pulzusszám kijelzését, villog a szív jel **12** (C ábra).
- Ha kiválasztotta a tempót vagy a sebességet, villog a futó jel **13** (C ábra).
- Ha kiválasztotta a távolságot, villog a zászló jel **14** (C ábra).



Ha az óra átvált az edzés módba, automatikusan elindítja, ill. megállítja a pulzusszám mérését, amint kilép az edzés módból. A pulzusszám mérését a pulzusmérő óra házának alján lévő optikai érzékelő végzi **6** (A ábra).

Edzés megállítása

Az edzés elindításához nyomja meg az ST./STP. gombot **3** edzés módban. Ekkor folyamatosan látható a kijelzőn a szív, a futó és a zászló jel.



Ha megállította az edzést, és a pulzusmérő óra bármelyik gomb megnyomása miatt már nem rögzít további tevékenységet, a pulzusmérő óra két perc elteltével automatikusan visszatér időkijelző módba. Ha az edzés módból történő kilépéskor aktív a pulzusmérés, akkor nem állította le az edzést.

Az edzés automatikus leállítása

Ha az edzést nem állította le 3,5 óra elteltével, megjelenik a kijelzőn a következő kijelzés:



- Tartsa nyomva az ST./STP. gombot **3** 2 másodpercig az edzés folytatásához, ill. a LIGHT gombot **1** az edzés leállításához.



Ha a következő fél órán belül (tehát összesen 4 óra elteltével) nem nyomja meg egyik gombot sem, akkor az edzés automatikusan leáll.

A rögzített edzésadatok lekérdezése

A rögzített edzésadatok lekérdezéséhez nyomja meg az edzés megállítása után a VIEW gombot **4**.



Ahhoz, hogy valós információkat kapjon a kalóriafelhasználással és a zsírégetéssel kapcsolatban, fontos, hogy pontosan írja be testsúlyát az alapbeállításokba (lásd az „Alapbeállítások elvégzése” című fejezetben).



A távolságot úgy számíthatja ki, hogy megszorozza a beállított lépéshosszt a megtett lépésszámmal és a lépésgyakorisággal. Az óra a távolságot annál pontosabban jelzi ki, minél pontosabban megfelel a tényleges lépéshossz az alapbeállításokban megadott lépéshossz (lásd az „Alapbeállítások elvégzése” című fejezetet).



Az óra a sebességet annál pontosabban jelzi ki, minél pontosabban megfelel a tényleges lépéshossz az alapbeállításokban megadott lépéshossz (lásd az Alapbeállítások elvégzése című fejezetet) és minél hasonlóbb az egyes lépések időtartama.

Rögzített értékek alaphelyzetbe állítása

- A rögzített edzésadatok nullázásához tartsa nyomva az edzés megállítása után edzés módban a LAP/RESET gombot **5** 2 másodpercig.

Köridők

Köridők létrehozása

- Ha köridőket kíván létrehozni edzés módban, nyomja meg az edzés során a LAP/RESET gombot **5**. Az óra a kijelzőn kb. 10 másodpercig megjeleníti a köridőt. A pulzusmérő óra maximum 10 kört jegyez fel.

Köridők megtekintése

- A rögzített köridők megtekintéséhez nyomja meg edzés módban a LAP/RESET gombot **5** az edzés megállítása után. Az 1. kör megjelenik a kijelzőn. A LAP/RESET gomb megnyomásával megtekintheti az összes rögzített köridőt. Az utolsó kör után a LAP/RESET gomb megnyomásával visszatér az edzés módba. Ha idő előtt szeretné kilépni a köridők rögzítéséből, nyomja meg az ST./STP. gombot **3**. Ekkor szintén visszatér az edzés módba.

Köridők alaphelyzetbe állítása

- Az összes köridő törléséhez kb. 2 másodpercre nyomja meg a LAP/RESET gombot **5** a köridők nézetben. A pul-

zsmérő óra automatikusan visszatér az edzés módba.

RIASZTÁS MÓD

1. Tartsa nyomva a MODE gombot mindaddig **2**, amíg az óra a felső kijelzőszegmensben meg nem jelenik az ALARM, és ezután az AL OFF vagy az AL ON kijelzés.



2. A napi egyéni riasztási idő beállításához nyomja meg a MODE gombot 2 másodpercre. A perc számjegye villog

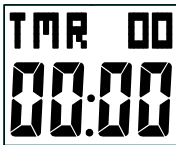
3. A percek beállításához nyomja meg az ST./STP. gombot **3** (előre) vagy a LAP/RESET gombot **5** (vissza).
4. Erősítse meg választását a VIEW gomb **4** megnyomásával. Az óra számjegye villog.
5. Az óra beállításához nyomja meg az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
6. Erősítse meg választását a VIEW gomb megnyomásával. Az „ON” felirat villog a kijelzőn
7. Erősítse meg választását a VIEW gomb megnyomásával.
8. A napi riasztás inaktiválásához nyomja meg a 6. pont után az ST./STP. gombot vagy a LAP/RESET gombot, hogy a kijelző „OFF” ra váltson.
9. Lépjen ki a riasztás beállítási módból a MODE gomb

megnyomásával. Ha nem nyomja meg egyik gombot sem, akkor a beállítási mód egy perc elteltével automatikusan visszatér riasztás módba.

Ekkor a beállított időpontban aktivál egy mindennapi 30 másodperces riasztást. A riasztási hang kikapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot

IDŐZÍTÉS MÓD

1. Tartsa nyomva a MODE gombot mindaddig **2**, amíg az óra felső kijelzőszegmensében meg nem jelenik a TIMER és ezután a TMR 00 kijelzés.



Az időzítés módban a kijelző felső szegmensében megjelennek a másodpercek, a kijelző alsó szegmensében pedig az óra és a perc.

Visszaszámlálás beállítása

2. Tartsa lenyomva a MODE gombot kb. 2 másodpercig.
Az óra számjegye villog.
3. Az órák beállításához nyomja meg az ST./STP. gombot **3**

-
- (előre) vagy a LAP/RESET gombot **5** (vissza).
4. Erősítse meg választását a VIEW gomb **4** megnyomásával. A perc számjegye villog.
 5. A percek beállításához nyomja meg az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
 6. Erősítse meg választását a VIEW gomb megnyomásával. A másodpercek számjegye villog.
 7. A másodperc beállításához nyomja meg az ST./STP. gombot (előre) vagy a LAP/RESET gombot (vissza).
 8. A beállítások mentéséhez nyomja meg a MODE gombot. Ha nem nyomja meg egyik gombot sem, akkor a pulzusmérő óra egy perc elteltével automatikusan visszatér az időzítés módba.

A visszaszámlálás használata

1. A visszaszámlálás elindításához nyomja meg az ST./STP. gombot. Ekkor az időzítő a beállított időtől számlál visszafelé.
2. A visszaszámlálás megállításához nyomja meg az ST./STP. gombot.
3. A visszaszámlálás folytatásához nyomja meg az ST./STP. gombot.
 - Amint elérte a visszaszámlálás az utolsó 10 percet, percenként felhangzik egy rövid riasztási hang.
 - Amint elérte a visszaszámlálás az utolsó percet, 10 másodpercenként felhangzik egy rövid riasztási hang.
 - Amint elérte a visszaszámlálás az utolsó 5 másodper-

cet, másodpercenként felhangzik egy rövid riasztási hang.

- Amint elérte a visszaszámlálás a 0:00 időpontot, 30 másodpercig felhangzik a riasztási hang.

A riasztási hang idő előtti kikapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot.

4. A visszaszámláló ekkor visszaáll a kezdő időre.
5. Ha az időtartam letelte előtt szeretné visszaállítani a visszaszámlálót a kezdő időre, állítsa meg a visszaszámlálást és kb. 2 másodpercig tartsa nyomva a LAP/RESET gombot.

ENERGIATAKARÉKOS ÜZEM

A pulzusmérő óra energiatakarékos üzemmel rendelkezik. Az elem kíméléséhez kikapcsolhatja a pulzusmérő órát, amikor nem használja azt:

1. A MODE gomb **2** megnyomásával lépjen be az idő kijelzés módba.
2. Tartsa lenyomva egyszerre a MODE és a ST./STP. gombot **3** kb. 5 másodpercig. Amint kialszik a kijelzőmező, kikapcsol a pulzusmérő óra.
3. Az energiatakarékos üzemből való kilépéshez tartsa lenyomva bármelyik gombot kb. 2 másodpercig. A kijelzőt ismét bekapcsolta.

KIJELZŐ-VILÁGÍTÁS

A kijelző világításának bekapcsolásához nyomja meg a LIGHT gombot **1**. A kijelző világítása kb. 3 másodpercig működik. Ügyeljen azonban arra, hogy a kijelző világítása több áramot fogyaszt, ami az elem élettartamának lerövidülését eredményezi.

ELEMCSERE

Az elemcserét kizárólag szakember végezheti el, hogy elkerülje a ház és a tömítőgyűrűk sérülését. Lazítsa meg mind a 7 csavart **8** a ház fedelén **9** (lásd a **B ábrát**), és tegye félre azokat. Távolítsa el az elhasznált elemet **7**, és helyezzen új

elemet az elemtartó rekeszbe **10** (lásd a **B ábrát**). Az elemcsere után helyezze fel az óra fedelét a házra, és zárja le a 7 csavarokkal.



FIGYELMEZTETÉS!

Robbanásveszély alakulhat ki az elem szakszerűtlen cseréjekor. Csak azonos vagy egyenértékű elemtípussal cserélje ki a lemerült elemet. Az elemek behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polarításra. Ne zárja rövidre az elemet!

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

A házba behatoló víz károsíthatja a pulzusmérő órát.

- Ne merítse a pulzusmérő órát vízbe.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz a házba.

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

A pulzusmérő óra szakszerűtlen tisztítása károsodást okozhat.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém vagy műanyag

sörtéjű kefét, valamint éles vagy fém tisztítóeszközt, pl. kést, kemény lehúzó és hasonlót. Ezek károsíthatják a felületet.

- Ügyeljen arra, hogy ne maradjon vízcsepp a kijelzőn. A víz tartós elszíneződést okozhat.
- Tisztítsa meg a pulzusmérő óra elő- és hátlapját benedvesített, nem bolyhosodó kendővel.
- Különösen ügyeljen arra, hogy a pulzusmérő házának hátoldalán lévő optikai érzékelő **6** mentes legyen a lera-kódásoktól. Ezzel szavatolja a pulzusmérés pontosságát.

TÁROLÁS

Őrizze a pulzusmérő órát hűvös és száraz helyen. A pulzusmérő órát -20 °C és $+70\text{ °C}$ közötti hőmérsékleten kell tárolni.

HIBAKERESÉS

| Hiba | Ok/megoldás |
|---|--|
| A pulzusmérő óra helytelenül jelzi ki a megtett távolságot. | A gyaloglás és futás lépéshossza nincs helyesen beállítva. Adja meg újra a lépéshosszokat az Edzés-tartományok, pulzusszám riasztás, lépéshossz beállítása című fejezetben leírtaknak megfelelően. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|---|---|
| A pulzusmérő óra helytelenül jelzi ki a megtett távolságot. | Más gyalogló és futó tempót választott ki, mint a lépéshossz kiszámításakor. |
| | A csoszogó járás, a nem megfelelő lábbeli és az egyenetlen talaj pontatlan mérési eredményhez vezetett. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|---|--|
| A pulzusmérő óra helytelenül jelzi ki a megtett távolságot. | Lépcsőzés és hegymászás során kevesebb a kijelzett táv, mivel az órát sík területen történő tevékenységre terveztük. |
| A pulzuskijelző nem működik helyesen. | A pulzusszám 40 szívverés/perc alatt van. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|---------------------------------------|---|
| A pulzuskijelző nem működik helyesen. | Ügyeljen arra, hogy a pulzusz mérő óra ne legyen se túl szoros, se túl laza. Ideális esetben a pulzusz mérő óra a csuklócsont mögött található. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|----------------|--|
| Nincs kijelzés | Esetleg kikapcsolta a pulzusmérő órát. A bekapcsoláshoz nyomja meg bármelyik gombot kb. 2 másodpercre. |
| | Esetleg túl kis kontrasztot állított be. Növelje a kontrasztot (lásd az Alapbeállítások elvégzése című fejezetet). |

| Hiba | Ok/megoldás |
|------------------------|---|
| Sötét kijelző | Esetleg túlmelegedett a pulzusmérő óra (napsugárzás, túl magas környezeti hőmérséklet). Hagyja kihűlni a pulzusmérő órát. |
| A kijelző nagyon lassú | Ha a hőmérséklet 0 °C fok fölé megy, ismét normalizálódik a kijelző. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|--------------------------|--|
| Nincs pulzusszámkijelzés | Az óra hátlapján lévő, pulzusmérő optikai érzékelő szennyeződött. Tisztítsa meg ezt a Tisztítás és karbantartás című fejezetben leírtak szerint. |

| Hiba | Ok/megoldás |
|---------------------------------|---|
| Az edzést nem lehet elindítani. | A maximális edzésidő 9 óra 59 perc 59 másodperc, és ezt elérte. A kijelzőn FULL látható. Törölje az edzésadatokat a Rögzített értékek alaphelyzetbe állítása című fejezetben leírtak szerint. |



Mielőtt reklamációt nyújt be a pulzusmérő óra miatt, ellenőrizze az elemet, és szükség esetén cseréltesse ki azt.

MŰSZAKI ADATOK

A fogyasztási cikk típusa: H00-PUOS-3A, H00-PUOS-3B,
H00-PUOS-3D

Cikkszám: 702043

Üzemi hőmérséklet: - 10 °C-tól + 50 °C-ig

Tárolási hőmérséklet: - 20 °C-tól + 70 °C-ig

Elemtípus: 1 gombelem CR2032 típus

Áramellátás: 1 x 3V  CR2032

Pulzus:

Méréstartomány: 40 - 200 bpm

Lépés: 0 - 99999 lépés

Kalória: 0 - 9999 kcal

| | |
|------------------|---------------------------|
| Zsírétetés: | 0 - 1298 g |
| Távolság: | 0 - 99,99 km |
| Sebesség: | maximum 45 km/h |
| Pace: | min. 1 perc 20 mp |
| Edzésidő: | max. 9 óra 59 perc 59 mp |
| Visszaszámlálás: | max. 23 óra 59 perc 59 mp |

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

2011/65/EU RoHS irányelv, 2014/30/EU EMV irányelv

A megfelelőségi nyilatkozat rövid szövege:



A Krippel-Electronics kijelenti, hogy az pulzusmérő óra megfelel a 2011/65/EU RoHS irányelv és a 2014/30/EU EMV irányelv alapvető követel-

ményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.

A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege letölthető honlapunkról: www.krippel-watches.de

LESELEJTEZÉS

A csomagolás leselejtezése



A csomagolóanyagokat szétválogatva helyezze a szelektív hulladékgyűjtőkbe. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

A pulzusmérő óra leselejtezése

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, ahol van szelektív hulladékgyűjtés)

A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!



A jel arra utal, hogy a 2012/19/EU elektromos és elektronikus hulladékokról szóló irányelv és a nemzeti irányelvek szerint a terméket nem szabad a háztartási hulladékok közé tenni. A terméket külön ilyen célra szolgáló gyűjtőhelyen kell leadni. Ez történhet például hasonló jellegű termék vásárlásával egyidejűleg történő visszavitellel, vagy hivatalos, használt elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítására szolgáló gyűjtőhelyen. A használt készülékek szakszerűtlen kezelése az elektromos és elektronikus készülékekben gyakran előforduló potenciálisan veszélyes anyagok miatt káros lehet a környezetre és az emberi egészség-

ségre. A termék szakszerű leselejtezésével hozzájárul még a természetes erőforrásokminél jobb kihasználásához is. A leselejtezett készülékek gyűjtőhelyeivel kapcsolatban a városi önkormányzat, az elektromos hulladékokkal foglalkozó hivatalos iroda vagy a hulladékszállító tud tájékoztatást adni.

Az elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!



A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy a kereskedelemben leadja, függetlenül attól, hogy tartalmaznak-e káros anyagot*

Leselejtezés

vagy sem. Így érhető el, hogy a használt elemek és akk műlátorok bekerüljenek a környezetbarát hulladékkezelési rendszerbe.

* a következő jellel ellátva: Cd = Kadmium, Hg = Hígany, Pb = Ólom



(HU)

SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

GYÁRTÓ:

KRIPPL-ELECTRONICS GMBH

MARIA-THERESIA-STR. 41

4600 WELS, AUSTRIA

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

702043

Kerjük forduljon a magyarországi
ALDI áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: HO0-PUOS-3A,
HO0-PUOS-3B, HO0-PUOS-3D 03/2020

3

**ÉV
JÓTÁLLÁS**