



Navodila za uporabo



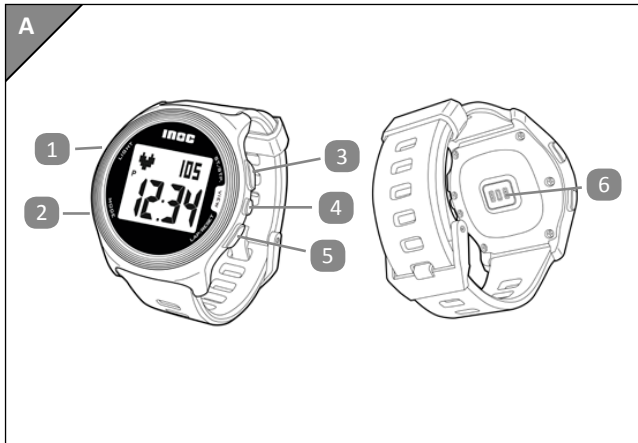
URA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA, KI MERI NA ZAPESTJU

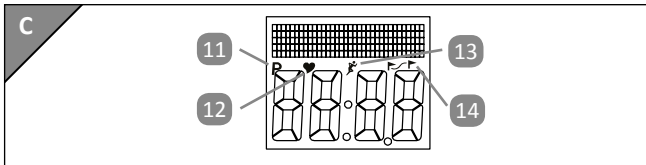
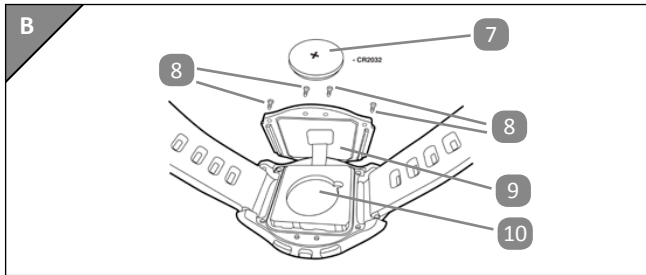


Kazalo

Vsebina kompleta/Deli naprave	6
Koda QR	7
Splošno	10
Preberite in upoštevajte navodila za uporabo	10
Pojasnilo označb	11
Varnost	14
Uporaba v skladu z navodili	14
Varnostni napotki	15
Nevarnosti zaradi baterij	21
Vodoodpornost	26
Preverite stanje ure in vsebino embalaže	30
Prva uporaba	31
Urejanje osnovnih nastavitev	32
Nastavitev jezika	32
Nastavitev ure in datuma	33
Nastavitev merske enote	34
Vnesite osebne podatke	35
Nastavitev zvokov	37
Glavni načini delovanja	38
Kazalnik stanja baterije	40
Način prikaza časa	40
Način vadbe	41
Ugotavljanje maksimalnega srčnega utripa	46
Nastavitev razpona vadbe, alarma za srčni utrip in dolžine korakov	47

Vadba	54
Začetek vadbe	54
Zaključek vadbe	56
Samodejna zaustavitev treninga.....	57
Preklic oznak za vadbo	59
Ponastavitev podatkov	60
Trajanje vadb	61
Način alarma	62
Način merjenja časa	65
Nastavitev odštevanja časa (Countdown)	66
Uporaba funkcije odštevanja časa (Countdown)	67
Delovanje z varčevanjem energije	69
Luč zaslona	70
Zamenjava baterije	71
Čiščenje in vzdrževanje	72
Hramba	74
Iskanje napak	75
Tehnični podatki	83
Izjava o skladnosti	85
Odlaganje med odpadke	86
Odlaganje embalaže med odpadke	86
Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke	86





Vsebina kompleta/Deli naprave

- 1 Tipka „LIGHT“
- 2 Tipka „MODE“
- 3 Tipka „ST./STP.“
- 4 Tipka „VIEW“
- 5 Tipka „LAP/RESET“
- 6 Optično tipalo za merjenje utripa
- 7 Baterija
- 8 Vijaki za pritrditev pokrovčka ohišja (7x)
- 9 Pokrovček ohišja
- 10 Predal za baterijo
- 11 Simbol „P“ za 12-urni prikaz časa
- 12 Simbol za merjenje srčnega utripa
- 13 Simbol tekača
- 14 Simbol zastave

KODA QR

Kaj je koda QR?

Koda QR (QR = Quick Response) je grafična koda, ki jo odčita pametni telefon in s pomočjo katere lahko, na primer, najdete povezavo do spletne strani ali podatkov za stik.

Njena prednost: Ni se vam treba ubadati z nadležnim vnosom spletnih naslovov ali podatkov za stik s tipkanjem!

Kako jo lahko uporabite

Za optično branje kod QR potrebujete le pametni telefon, nameščen bralnik za kode QR ter spletno povezavo*. Bralnik kode QR lahko po navadi brezplačno prenesete iz trgovine z aplikacijami na svojem pametnem telefonu.

Preizkusite kar takoj

S pametnim telefonom preprosto skenirajte naslednjo kodo QR in preberite več o svojem novem izdelku Hofer.*

* Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški spletne povezave, ki so odvisni od vaše tarife.

Vaš servisni portal Hofer

Vse zgoraj navedene informacije lahko najdete tudi na spletu,
in sicer prek Hoferjevega servisnega portala
www.hofer-servis.si.



SPLOŠNO

Preberite in upoštevajte navodila za uporabo



Predmetna navodila za uporabo se nanašajo na „ura z merjenjem srčnega utripa, ki meri na zapestju“.

Vsebujejo pomembne informacije o prvi uporabi in ravnanju. Za lažje razumevanje je v nadaljevanju za “ura z merjenjem srčnega utripa, ki meri na zapestju” uporabljen izraz „ura“.

Pred uporabo ure previdno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Če teh navodil za uporabo ne boste upoštevali, lahko pride do resnih poškodb oziroma škode na

uri. Navodila za uporabo so napisana na podlagi standardov in pravil, ki veljajo v Evropski uniji. Ko ste v tujini, upoštevajte tudi smernice in zakone, ki veljajo v konkretni državi. Navodila shranite za poznejšo uporabo. Če boste uro za merjenje utripa posredovali tretjim osebam, jim nujno izročite tudi ta navodila za uporabo.

Pojasnilo označb

Na uri oziroma njeni embalaži so vidni naslednji simboli in oznake.



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta signalni simbol/signalna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, ki ima lahko za posledico majhno ali zmerno telesno poškodbo, če se tej nevarnosti ne izognete.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o sestavljanju ali uporabi.

CE Izjava o skladnosti (glej poglavje z naslovom Izjava o skladnosti): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti, ki jih je treba upoštevati v evropskem gospodarskem prostoru.

VARNOST

Uporaba v skladu z navodili

Ura je izdelana izključno kot ročna ura in pripomoček pri vadbi, ki omogoča prikaz vašega srčnega utripa. Namenjena je izključno za zasebno uporabo in ni primerna za uporabo na poslovnem, terapevtskem ali medicinskem področju. Izdelek ni otroška igrača ali medicinska naprava.

Uro uporabljajte le tako, kot je to opisano v teh navodilih. Kakršnakoli druga uporaba ni v skladu z navodili in lahko povzroči materialno škodo ali telesne poškodbe.

Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema nikakršne odgovornosti za škodo, do katere lahko pride zaradi uporabe, ki ni v

skladu z navodili, oziroma zaradi napačne uporabe.

Varnostni napotki



OPOZORILO!

Nevarnost nesreče ali poškodbe!

Ure ne uporabljajte medtem, ko vozite avtomobil. Odvratanje pogleda s ceste je nevarno. Tako lahko povzročite nesrečo, v kateri lahko poškodujete sebe in druge.

- Če želite uporabiti uro, se ustavite ali pa urejanje nastavitv prepustite sopotniku.



OPOZORILO!

Nevarnost zaužitja in zadužitve!

Če se otroci igrajo z embalažo ali majhnimi deli, jih lahko pogoltnejo in se zadušijo ali poškodujejo.

- Otrokom ne dovolite, da bi se igrali s folijo embalaže.



POZOR!

Nevarno za zdravje!

Ura za merjenje utripa ni medicinska naprava, temveč vadbeni pripomoček, ki meri in prikazuje srčni utrip.

- Pred pričetkom rednega programa vadbe se vedno

najprej posvetujte z zdravnikom.

- Če imate srčni spodbujevalnik, se pred uporabo ure posvetujte z zdravnikom.



OPOZORILO!

Nevarnost za otroke in osebe z omejenimi telesnimi, senzoričnimi ali umskimi sposobnostmi (npr. invalidi nižjih kategorij, starejše osebe z omejenimi telesnimi in umskimi sposobnostmi) ali pomanjkljivimi izkušnjami in znanjem.

- To uro lahko uporabljajo otroci, starejši od osem let, ter osebe z omejenimi telesnimi, senzoričnimi ali umskimi sposobnostmi oziroma osebe s pomanjkljivimi izkušnjami in znanjem, če jih v času uporabe kdo nadzoruje oziroma če prejmejo natančna navodila o varni uporabi ure in razumejo nevarnosti, povezane z njeno uporabo.
- Otroci se ne smejo igrati z uro za merjenje srčnega utripa.

- Otroci ure ne smejo čistiti ali opravljati vzdrževalnih opravil, razen če so starejši od osem let in pod nadzorom.
- Otroci, ki so mlajši od osmih let, se ne smejo zadrževati v bližini ure za merjenje srčnega utripa.

Več informacij o teh navodilih za uporabo v obliki datoteke PDF je na spletnemu mestu www.krippel-watches.de

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

- Na uro ne postavljajte nikakršnih predmetov in zaslona ne izpostavljajte močnim pritiskom. V nasprotnem primeru se lahko zaslon razbije.
- Da bi se izognili poškodbam, se zaslona ne dotikajte z oglatimi predmeti.
- Če se zaslon razbije, obstaja nevarnost poškodb.

Nevarnosti zaradi baterij



OPOZORILO!

Nevarnost eksplozije in poškodb!

V nadaljevanju je nekaj napotkov o postopanju z baterijo:

- Baterij nikoli ne izpostavljajte čezmerni toploti, kot so sončni žarki, ogenj, grelci ali podobno – povišana nevarnost izteka!
- Baterij ne smete polniti ali ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, jih ne smete razstavljati, metati v ogenj ali povezati v kratki stik

- nevarnost eksplozije!
- Baterije vedno shranjujte izven dosega otrok. Baterije so lahko pri zaužitju smrtno nevarne. Baterije in uro za merjenje srčnega utripa zato shranjujte nedosegljivo za majhne otroke. Če pride do pogoltnjenja baterije, je treba takoj poiskati zdravniško pomoč.
- Iztrošene baterije nujno odstranite iz ure za merjenje srčnega utripa! Obstaja povišana nevarnost iztekanja! Če je potrebno, očistite

baterijske kontakte in kontakte na nasprotni strani v uri za merjenje srčnega utripa.

- Če tega napotka ne upoštevate, lahko povzročite poškodbe in pod določenimi pogoji tudi eksplozijo baterij. Izogibajte se stiku s kožo, očmi in sluznicami. Mesta, kamor je stekla baterijska tekočina takoj izplaknite z zadostno količino čiste vode ter takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Navodila za uporabo shranite za naknadno iskanje podat-

kov o baterijah.

- Nadaljnje napotke in informacije glede zamenjave baterij najdete v poglavju „Zamenjava baterij“.

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

Zaradi neprimerne ravnanja z uro se lahko ta poškoduje.

- Ure ne uporabljajte, če so na njej vidne poškodbe.
- Na uro ne polagajte težkih predmetov.
- Ne pritiskajte na uro.
- Uro zavarujte pred udarci in sunki.
- Uri ne približujte ostrih predmetov.

- Ure ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.
- Uro uporabljajte, ko je temperatura okolja od - 10 °C do + 50 °C.
- Ure ne približujte vročim površinam.
- Ure ne segrevajte.
- Ure ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi ali drugim virom toplote, kot sta na primer toplota in svetloba v avtomobilu.
- Ure ne mečite v odprt ogenj.
- Izogibajte se močnim magnetnim poljem (npr. električnim varilnim aparatom, transformatorjem), saj lahko ta povzročijo odstopanja pri merjenju časa.

VODOODPORNOST

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

Iz tabele v nadaljevanju je razvidno, za katere aktivnosti in pogoje je ura namenjena. Podatek v bar se nanaša na zračni nadtlak, ki je bil uporabljen v okviru preverjanja vodotesnosti (DIN 8310).

Ura za omejeni čas vzdrži tlak 3 bar.

- Vodoodpornost v skladu s standardom DIN je konstrukcijska lastnost, ki jo lahko ogrozijo udarci, temperaturna nihanja in delovanje maščob ter kislin.

- Po vsakem posegu v uro z višinomerom, npr. zamenjavi baterij, tovarniškem remontu, čiščenju, popravilu delov itd., je treba preveriti vodoodpornost ure z višinomerom.

Vodotesno do	Dež, brizganje 	Umivanje rok 	Prhanje 	Kopanje, plavanje 	Vodni športi 
3 bar	Da	Da	Ne	Ne	Ne

OBVESTILO!

- Ko je ura mokra, ne pritiskajte tipk. Voda lahko skozi tipke

Vodoodpornost

vdre v ohišje in poškoduje mehanizem.

- Upoštevajte, da lahko slana in termalna voda povzročita razjedanje kovinskih delov.
- Priporočamo, da z uro ne hodite v savno, saj bi se lahko zaradi temperaturnih razlik nabral kondenz, zaradi katerega bi lahko na uri nastala škoda.
- Pri plavanju ali pod curkom vode (npr. pri prhanju ali umivanju rok) lahko nastane večji pritisk. Ura je na takih delih bistveno bolj obremenjena, kot bi sklepali glede na globino potopitve. Šele nad označeno vrednostjo 5 barov velja, da je ura vodoodporna (prhanje je možno). Pri označeni vrednosti nad 10 barov lahko uro uporabljate

med plavanjem.

- Vodoodpornost ni trajna lastnost, saj tesnjenje vgrajenih sestavnih delov ob vsakodnevni uporabi popušča oziroma se lahko ti deli poškodujejo zaradi udarcev ali sunkov.
- Ko je ura za merjenje utripa izpostavljena večjim temperaturnim razlikam, npr. ko se sončimo in nato takoj skočimo v hladnejšo vodo, se lahko v ohišju nabere kondenz. To sicer ne pomeni, da ura ni vodoodporna, a vlago morate vseeno nemudoma odstraniti. V tem primeru se obrnite na servisno službo na naslovu, ki je naveden na garancijskem listu.

PREVERITE STANJE URE IN VSEBINO EMBALAŽE

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugim ostrim predmetom, lahko uro hitro poškodujete.

- Pri odpiranju bodite previdni.

- 1. Uro vzemite iz embalaže.
- 2. Z ure odstranite zaščitno folijo. Materiale embalaže hranite proč od otrok in jih odvrzite na okolju prijazen način.
- 3. Preverite, ali so v embalaži priloženi vsi deli (slika **A + B**).

4. Preverite, ali je na posameznih delih vidna škoda. V tem primeru ure ne uporabljajte.

PRVA UPORABA

Pritisnite poljubno tipko in jo držite 2 sekundi. Za trenutek se bodo na zaslonu prikazale vse oznake in slišali boste pisk. Način za prikaz časa se bo samodejno vklopil.



UREJANJE OSNOVNIH NASTAVITEV



Če med urejanjem nastavitev več kot 1 minuto ne boste pritisnili nobene tipke, se bo zaslon ponovno preklopil v običajen prikaz časa. Vse že urejene nastavitve se bodo shranile.

1. Če želite urejati nastavitve, pritisnite tipko „MODE“ **2** in jo držite približno 2 sekundi.

Nastavitev jezika

Na zaslonu se prikaže oznaka za izbiro jezika.

2. S tipko „ST./STP.“ **3** ali tipko „LAP/RESET“ **5** lahko izbirate med nemščino, angleščino, francoščino ali italijanščino.

3. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“ **4**.

Nastavitev ure in datuma

Zapis sekund utripa.

4. Sekunde nastavite na vrednost nič s tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“.
5. Nato pritisnite tipko „VIEW“.

Zapis minut utripa.

6. Minute nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).


Urejanje osnovnih nastavitvev



Če boste pritisnili tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“ in jo držali dlje kot sekundo, boste sprožili pospešeno nastavitvev minut (naprej oz nazaj).

7. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Zapis ure utripa.

8. Ure, leto, mesec in dan ter način prikaza datuma in ure nastavite na enak način. Če boste izbrali 12-urni način prikaza, se med 12.00 in 24.00 na zaslonu prikaže simbol „P“  .

Nastavitev merske enote

Prikaže se napis „UNIT“.

9. Kot mersko enoto izberite kilograme oziroma centimetre (METRIC) ali funte oziroma čevlje in palce (Feet/Inch – IMPERIAL). Merske enote lahko spremenite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ ali na tipko „LAP/RESET“.
10. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Vnesite osebne podatke

Prikaže se napis „BIRTH“.

11. Leto rojstva nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
12. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Urejanje osnovnih nastavitev

Prikaže se napis „GENDER“.

13. S pritiskom na tipko „ST./STP.“ ali „LAP/RESET“ izberite spol – moški („MALE“) ali ženska („FEMALE“).
14. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Prikaže se napis „HEIGHT“.

15. Svojo višino nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
16. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Prikaže se napis „WEIGHT“.

17. Svojo težo vnesite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).

18. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Nastavitev zvokov

Prikaže se napis „KEYTONE“ (toni tipk).

19. Ton tipk lahko vklopite (ON) ali izklopite (OFF) s pritiskom na tipko „ST./STP.“ ali „LAP/RESET“.

20. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“.

Prikaže se napis „CHIME“.

21. Zvonjenje alarma ob vsaki polni uri lahko vklopite (ON) ali izklopite (OFF) s pritiskom na tipko „ST./STP.“ ali „LAP/RESET“.

22. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Če ste izbrali

Glavni načini delovanja

možnost „ON“, bo ura ob vsaki polni uri enkrat zapiskala.

Prikaže se napis „CONTRAST“.

23. Pritisnite tipko „ST./STP.“ ali „LAP/RESET“, da nastavite kontrast LCD-zaslona od 1 (svetlo) do 10 (temno). Na ta način boste lahko optimizirali berljivost zaslona za prikaz oznak.

24. Pritisnite tipko „MODE“.

S tem boste shranili vse nastavitve.

GLAVNI NAČINI DELOVANJA

Ura ima štiri glavne načine delovanja.

1. Način prikaza časa

3. Način alarma

2. Način vadbe

4. Način merjenja časa

- Med načinom prikaza časa, načinom vadbe, načinom alarma ter načinom merjenja časa lahko preklapljate s pritiskanjem na tipko „MODE“ **2**.
- Za prikaz srčnega utripa v načinu za prikaz časa pritisnite tipko „VIEW“ **4**. V zgornji vrstici zaslona se prikaže trenutni srčni utrip, v spodnji pa se prikaže čas. Prikaže se izhodiščni utrip 75 udarcev na minuto (bpm). Po nekaj sekundah se na zaslonu prikaže vaš trenutni utrip. Oznaka se bo po 30 sekundah samodejno vrnila nazaj v način za

Način prikaza časa

prikaz časa ali pa boste to dosegli s pritiskom na tipko „VIEW“.

Kazalnik stanja baterije

Kadar je baterija za merjenje utripa šibka, se na zaslonu prikaže simbol baterije, ki označuje, da je baterija skoraj prazna. V tem primeru dajte baterijo zamenjati strokovnjaku.



NAČIN PRIKAZA ČASA

- Če želite preveriti, koliko je ura, pritisnite tipko „MODE“

2, dokler se na zaslonu ne prikaže oznaka „CLOCK“. Kmalu zatem se na zaslonu prikažejo dan v tednu ter datum in čas.



NAČIN VADBE


Za vklop načina vadbe pritiskajte tipko „MODE“ 2, dokler se na zaslonu ne prikaže oznaka „WORKOUT“. Kmalu zatem se na

Način vadbe

zaslonu prikažejo aktualni podatki o vadbi.



Merilnik srčnega utripa začne meriti vaš utrip, takoj ko prikličete ta način. Izhodiščni utrip je vedno 75 udarcev na minuto (bpm). Po nekaj sekundah se na zaslonu prikaže vaš trenutni utrip.

- Če si želite v zgornjem delu zaslona ogledati različne podatke o vadbi, pritisnite tipko „VIEW“ .

Na voljo so naslednji podatki:


Podatki o vadbi	Oznaka (primer)
Čas vadbe	0:00:00
Trenutni srčni utrip	 165
Povprečni srčni utrip	AV  165
Povprečen tempo	18:30/km
Povprečna hitrost	9.8 km/h

Način vadbe

Podatki o vadbi	Oznaka (primer)
Razdalja	23.45 Km
Št. korakov	23459 St
Poraba kalorij	2345 Kc
Kurjenje maščob	108 G

- Če si v spodnjem delu zaslona želite ogledati različne podatke o vadbi, pritisnite tipko „VIEW“ **4** in jo vsakič držite 2 sekundi.

Na voljo so naslednji podatki:

Podatki o vadbi	Oznaka (primer)
Trenutni srčni utrip	 165
Trenuten tempo	18:30
Trenutna hitrost	9.8
Razdalja	23.45



Oznaki za trenutni srčni utrip in razdaljo v zgornjem delu zaslona nista na voljo, če sta parametra že izbrana v spodnjem delu zaslona.

Ugotavljanje maksimalnega srčnega utripa

Da bi pravilno ugotovili svoj maksimalni srčni utrip, morate v osnovnih nastavitvah navesti letnico svojega rojstva (glejte poglavje z naslovom Urejanje osnovnih nastavitev).

Maksimalni utrip izračunamo na naslednji način:


Starost (primer): 50

Maksimalni utrip = $220 - \text{starost}$ ($220 - 50$) = 170



Če letnice svojega rojstva niste navedli v osnovnih nastavitvah, se bo ponovno prikazala standardna vrednost.

Nastavitev razpona vadbe, alarma za srčni utrip in dolžine korakov

1. Za nastavitev razpona vadbe, alarmov in dolžine korakov pritisnite v načinu vadbe na tipko „MODE“  in jo držite približno 2 sekundi.
2. Na zgornjem delu zaslona se za hip prikaže oznaka „HR ZONE“ in pojavi se oznaka „HEALTH“.

Zdaj lahko izberete razpon vadbe. Z razponom vadbe boste določili ustrezno spodnjo in zgornjo mejo srčnega utripa.

Na uri so na voljo en nastavljen (MY ZONE) in trije vnaprej

Način vadbe

nastavljeni razponi vadbe:

- Razpon vadbe za boljše zdravje (HEALTH)
Spodnja meja srčnega utripa 50 % (maksimalnega utripa)
Zgornja meja srčnega utripa 65 %
Primeren za daljšo vadbo z manjšo stopnjo napora.
- Aerobni razpon vadbe (AEROBIC)
Spodnja meja srčnega utripa 65 %
Zgornja meja srčnega utripa 80 %
Primeren za športnike, ki želijo izboljšati svoje dosežke in vzdržljivost.
- Razpon vadbe za kurjenje maščob (FAT BURN)
Spodnja meja srčnega utripa 55 %
Zgornja meja srčnega utripa 75 %

Primeren za športnike, ki bi radi kurili maščobo.

3. Za izbiro med razponi HEALTH, MY ZONE, AEROBIC in FAT BURN pritisčajte tipko „ST./STP.“ **3** ali tipko „LAP/RESET“ **5**.
4. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“ **4**.
Če izberete cono treninga „HEALTH“, „AEROBIC“ ali „FAT BURN“, glejte svoje osebne spodnje meje za utrip („BELOW“) in zgornje meje za utrip („ABOVE“). Pritisnite tipko „VIEW“, da jo odstranite in nato nadaljujte od 9. točke naprej.
Če boste izbrali „MY ZONE“, bo utripala vrednost za spodnjo mejo utripa (BELOW).

Način vadbe

5. Spodnjo mejo svojega srčnega utripa določite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
6. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Utripala bo vrednost za zgornjo mejo srčnega utripa (ABOVE).
7. Zgornjo mejo svojega srčnega utripa določite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
8. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Na zaslonu se prikaže oznaka „♥ BELOW“.
9. Če želite, da se oglasi alarm, ko vaš utrip pade pod spodnjo mejo, pritisnite tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“. Izbirate lahko med možnostma „ON“ in „OFF“.
10. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Na zaslonu se prikaže oznaka „♥ ABOVE“.

11. Če želite, da se oglasi alarm, ko vaš utrip preseže zgornjo mejo, pritisnite tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“. Izbirate lahko med možnostma „ON“ in „OFF“.
12. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Na zaslonu se prikaže oznaka „♥ MAX“.
13. Če želite, da se oglasi alarm, ko dosežete zgornjo mejo srčnega utripa, pritisnite tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“. Izbirate lahko med možnostma „ON“ in „OFF“.
14. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Na zaslonu se prikaže oznaka „STRIDE WALK“.
15. Dolžino koraka pri hoji nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).

Način vadbe



Dobra metoda za ugotavljanje povprečne dolžine koraka je hoja ali tek na določeni razdalji (npr. 100 m), pri čemer korake štejete. Prehojeno razdaljo nato delite s številom korakov in metre spremenite v centimetre.

16. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. Prikaže se napis „STRIDE RUN“.
17. Dolžino korakov pri teku nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).



Nastavite dolžino korakov pri hoji in teku, ne glede na to, ali želite le hoditi ali le teči. Tako boste dobili najzanesljivejši rezultat. Sicer bo ura prikazala stan-

dardne vrednosti, ki ne ustrezajo vašemu osebnemu profilu gibanja.

18. Za potrditev izbire pritisnite tipko „VIEW“. S tem boste shranili vse nastavitve.
19. Način urejanja nastavitvev lahko zapustite s pritiskom na tipko „MODE“. Če ne boste pritisnili nobene tipke, se bo način urejanja nastavitvev po 1 minuti samodejno preklopil nazaj v način vadbe.

VADBA



Merilnik srčnega utripa položite na zapestje (najbolje za zglob zapestja) in zatisnite pas. Pas na zapestju ne sme biti preveč zatisnjen ali preohlapien. Pas vam ne sme povzročati bolečin, vendar ga tudi ne smete izgubiti.

Začetek vadbe

Ko začnete z vadbo, v načinu vadbe pritisnite tipko „ST./STP.“

3.



- Če boste v spodnji vrstici na zaslonu izbrali prikaz srčnega utripa, bo utripal simbol srca **12** (slika C).
- Če boste v spodnji vrstici na zaslonu izbrali tempo ali hitrost, bo utripal simbol tekača **13** (slika C).
- Če boste v spodnji vrstici na zaslonu izbrali razdaljo, bo utripal simbol zastav **14** (slika C).



Če ura preklopi v način vadbe, se merjenje srčnega utripa samodejno aktivira oziroma prekine takoj, ko zapustite način vadbe. Merjenje srčnega utripa je mogoče zaradi optičnega tipala **6** na hrbtni strani ohišja ure (**slika A**).

Zaključek vadbe

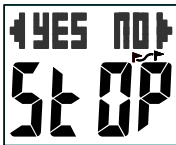
Če želite prekiniti vadbo, v načinu vadbe pritisnite tipko „ST./STP.“ **3**. Zdaj bo simbol srca, tekača ali zastavice stalno prikazan na zaslonu.



Če z vadbo prekinete in če ura ne zabeleži nobene druge dejavnosti, npr. če ne pritisnete poljubne tipke, se ura po 2 minutah samodejno vrne v način prikaza časa. Če je merjenje utripa še vedno aktivno, ko zapustite vadbeni način, vadbe niste zaključili.

Samodejna zaustavitev treninga

Če treninga po 3,5 urah ne zaustavite, se na zaslonu prikaže naslednje:




- Pritisnite tipko „ST./STP.“ **3** za 2 sekundi, da nadaljujete s treningom oz. pritisnite tipko „LIGHT“ **1**, da zaustavite trening.



Če v naslednji polovici ure (skupno torej po 4 urah) ne pritisnete nobene tipke, se trening samodejno zaustavi.

Preklic oznak za vadbo

Če si želite ogledati podatke, zabeležene med vadbo, po končani vadbi pritisnite tipko „VIEW“ .



Za pregled podatkov o porabi kalorij in kurjenju maščob je pomembno, da v osnovnih nastavitvah pravilno vnesete svojo telesno težo (glejte poglavje za naslovom Urejanje osnovnih nastavitev).



Razdaljo izračunamo z množenjem nastavljene dolžine korakov, opravljenega števila korakov in pogostosti korakov. Natančneje ko dejanska dolžina korakov ustreza dolžini korakov, navedeni v osnovnih nastavitvah (glejte poglavje z naslovom Urejanje osnovnih nastavitev),

natančneje bo na uri prikazana razdalja.



Natančneje ko dejanska dolžina korakov ustreza dolžini korakov, navedeni v osnovnih nastavitvah (glejte poglavje z naslovom Urejanje osnovnih nastavitev), in enakomernejše ko je časovno trajanje posameznega koraka, natančneje bo na uri prikazana hitrost.

Ponastavitev podatkov

Če želite zabeležene podatke o vadbi ponastaviti na vrednost nič, po končani vadbi pritisnite v načinu vadbe tipko „LAP/RESET“ **5** in jo držite 2 sekundi.

Trajanje vadb

Nastavitev krožne vadbe

Če želite v načinu vadbe nastaviti krožni način oziroma etape, med vadbo pritisnite tipko „LAP/RESET“ **5**. Čas posameznega kroga je na zaslonu prikazan 10 sekund. Ura lahko zabeleži največ 10 krogov.

Prikaz krogov

- Če želite preveriti zabeležen čas posameznega kroga, po končani vadbi pritisnite v načinu vadbe tipko „LAP/RESET“. Na zaslonu se prikaže krog 01. S pritiskom na tipko „LAP/RESET“ lahko prikličete vse zabeležene čase krogov.

Način alarma

Po zadnjem krogu se s pritiskom „LAP/RESET“ samodejno vrnete nazaj na način vadbe. Če bi radi predčasno zapustili zabeležene podatke o krogih, pritisnite tipko „ST./STP.“ **3**. S tem se boste prav tako vrnili na način vadbe.

Ponastavitev trajanja krogov

- Če želite izbrisati vse podatke o trajanju krogov, pritisnite tipko „LAP/RESET“ in jo držite približno 2 sekundi. Ura se samodejno vrne v način vadbe.

NAČIN ALARMA

1. Pritiskajte tipko „MODE“ **2**, dokler se v zgornjem delu

zaslona ne prikaže oznaka „ALARM“ nato pa „AL OFF“ ali „AL ON“.



2. Za nastavitve dnevnega časa za oglašanje alarma pritisnite tipko „MODE“ in jo držite 2 sekundi. Zapis minut utripa
3. Minute določite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ **3** (naprej) ali „LAP/RESET“ **5** (nazaj).
4. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko „VIEW“ **4**. Zapis ure


Način alarma

utripa.

5. Uro nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
6. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko „VIEW“. Na zaslonu bo utripala oznaka „ON“.
7. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko „VIEW“.
8. Če želite izklopiti dnevni alarm, v skladu s 6. točko pritisnite tipko „ST./STP.“ ali tipko „LAP/RESET“ in na zaslonu se bo prikazala oznaka „OFF“.
9. S pritiskom na tipko „MODE“ boste zapustili način urejanja nastavitvev za alarm. Če ne boste pritisnili nobene tipke, se bo način urejanja nastavitvev po 1 minuti samodejno preklopil nazaj v način alarma.

Alarm v trajanju 30 sekund se bo oglasil vsak dan ob času, ki ste ga nastavili. Za izklop zvoka alarma pritisnite poljubno tipko.

NAČIN MERJENJA ČASA

1. Pritiskajte tipko „MODE“ , dokler se v zgornjem delu zaslona ne prikaže oznaka „TIMER“ nato pa „TMR 00“.





V načinu merjenja časa se v zgornjem delu zaslona prikažejo sekunde, v spodnjem pa ure in minute.

Nastavitev odštevanja časa (Countdown)

2. Pritisnite tipko „MODE“ in jo držite približno 2 sekundi. Zapis ure utripa.
3. Uro nastavite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ **3** (naprej) ali „LAP/RESET“ **5** (nazaj).
4. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko „VIEW“ **4**. Zapis minut utripa.
5. Minute določite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
6. Izbiro potrdite s pritiskom na tipko „VIEW“. Zapis sekund

utripa.

7. Sekunde določite s pritiskom na tipko „ST./STP.“ (naprej) ali „LAP/RESET“ (nazaj).
8. Če želite shraniti nastavitve, pritisnite tipko „MODE“. Če ne boste pritisnili nobene tipke, bo ura po 1 minuti samodejno preklopila nazaj v način merjenja časa.

Uporaba funkcije odštevanja časa (Countdown)

1. Da začnete z odštevanjem časa, pritisnite tipko „ST./STP.“. Merilec časa (Timer) bo odšteval od nastavljenega časa proti vrednosti nič.
2. Če želite prekiniti odštevanje časa, pritisnite tipko „ST./STP.“.

Način merjenja časa

3. Če želite nadaljevati z odštevanjem časa, pritisnite tipko „ST./STP.“.
- Takoj, ko funkcija Countdown doseže zadnjih 10 minut, se bo vsako minuto oglasil kratek alarm.
 - Takoj, ko funkcija Countdown doseže zadnjo minuto, se bo vsakih 10 sekund oglasil kratek alarm.
 - Takoj, ko funkcija Countdown doseže zadnjih 5 sekund, se bo vsako sekundo oglasil kratek alarm.
 - Takoj, ko funkcija Countdown doseže 0:00, se bo alarm oglašal v trajanju 30 sekund.

Za predčasen izklop zvoka alarma pritisnite poljubno tipko.

4. Zdaj se odštevalnik časa ponastavi na začetni čas.

5. Če želite odštevalnik časa pred potekom časa ponovno nastaviti na začetni čas, ustavite odštevanje in držite tipko „LAP/RESET“ pribl. 2 sekundi.

DELOVANJE Z VARČEVANJEM ENERGIJE

Ura za merjenje srčnega utripa ima način delovanja z varčevanjem energije. Za varčevanje z baterijo lahko uro izklopite, kadar je ne uporabljate:

1. Preklapljanje izvajate s tipko „MODE“ **2** v načinu časa ure.
2. Pritisnite in istočasno držite gumb „MODE“ ter tipko „ST./STP.“ **3** za pribl. 5 sekund. Takoj, ko se prikazovalno

- polje izklopi, je ura za merjenje srčnega utripa izklopljena.
3. Da bi način varčevanja z energijo znova zapustili, pritisnite poljubno tipko za pribl. 2 sekundi. Zaslona se znova vklopi.

LUČ ZASLONA

Če želite osvetliti zaslon, pritisnite tipko „LIGHT” **1**.

Luč zaslona bo svetila približno 3 sekunde.

Kljub vsemu pazite, ker zaslonska lučka porabi več elektrike, kar ima za posledico krajšo življenjsko dobo baterije.

ZAMENJAVA BATERIJE

Zamenjavo baterije lahko izvede izključno strokovnjak, da prepreči poškodbe na ohišju in tesnilnih obročkih. Odvijte vse 7 vijake **8** na pokrovčku ohišja **9** (glejte **sl. B**) in jih odložite na stran. Odstranite iztrošeno baterijo **7** in v predal za baterijo vstavite novo baterijo **10** (glejte **sl. B**). Po zamenjavi baterije znova namestite pokrovček ohišja na ohišje in ga zaprite z 7 vijaki.



OPOZORILO!

Nevarnost eksplozije pri nepravilni zamenjavi baterije. Baterijo zamenjajte samo z baterijo istega ali enakovrednega tipa. Pri

Čiščenje in vzdrževanje

vstavljanju baterije pazite na pravilno usmeritev polov. Baterije ne povežite v kratki stik!

ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

Voda, ki vdre v ohišje ure, lahko poškoduje uro.

- Ure ne potaplajte v vodo.
- Poskrbite, da v ohišje ne bo vdrla voda.

OBVESTILO!

Nevarnost nastanka škode!

Zaradi nepravilnega čiščenja ure se lahko ta poškoduje.

- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, ščetk s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami oziroma ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so nož, lopatica ipd. Z njimi lahko poškodujete površino ure.
- Poskrbite, da na zaslonu ne bodo ostale vodne kapljice. Voda lahko povzroči trajne spremembe barve.
- Sprednjo in hrbtno stran ure čistite z vlažno krpo brez muck.
- Posebno bodite pozorni, da na optičnem tipalu za mer-

Hramba

jenje utripa **6** na spodnji strani ohišja ne bo nikakršnih oblog. S tem boste omogočili natančno meritev srčnega utripa.

HRAMBA

Uro hranite v hladnem in suhem prostoru. Uro lahko hranite pri temperaturi od - 20 °C do + 70 °C.

ISKANJE NAPAK

Napaka	Vzrok in rešitev
Ura napačno prikazuje razdaljo opravljene poti.	Dolžina korakov pri hoji in teku ni pravilno nastavljena. Ponovno vnesite dolžino korakov, kot je opisano v poglavju z naslovom Nastavitve razpona vadbe, alarma za srčni utrip in dolžine korakov.

Iskanje napak

Napaka	Vzrok in rešitev
	Izbrali ste tempo hoje in teka, ki je drugačen kot pri ugotavljanju dolžine svojih korakov.
	Podrsavanje, slaba obutev in neenakomerna podlaga lahko povzročijo nenatančno merjenje.

Napaka	Vzrok in rešitev
	Pri vzpenjanju po stopnicah ali navkreber ura izmeri krajšo razdaljo, saj je oblikovana le za dejavnosti na ravni podlagi.
Prikaz srčnega utripa ne deluje pravilno.	Vaš utrip je počasnejši od 40 udarcev na minuto.

Iskanje napak

Napaka	Vzrok in rešitev
	Pazite, da zapestni trak ne bo preveč zategnjen oz. preohlapen. Najbolje je, da merilnik srčnega utripa položite za zglob zapestja.

Napaka	Vzrok in rešitev
Ni oznake.	Ura je morda izklopljena. Za vklop pritisnite poljubno tipko in jo držite 2 sekundi.
	Morda ste nastavili preslabo ločljivost. Povečajte ločljivost (glejte poglavje z naslovom „Urejanje osnovnih nastavitv“).

Iskanje napak

Napaka	Vzrok in rešitev
Zaslón je temen.	Ura se je morda pregrela (sončni žarki, previsoka temperatura okolice). Uro pustite, da se ohladi.
Zaslón deluje počasi.	Ko se bo temperatura dvignila nad 0 °C, bo zaslón znova normalno deloval.

Napaka	Vzrok in rešitev
Ni oznake za srčni utrip.	Optično tipalo za merjenje srčnega utripa na hrbtni strani ohišja je umazano. Očistite ga, kot je opisano v poglavju z naslovom „Čiščenje in vzdrževanje“.


Iskanje napak

Napaka	Vzrok in rešitev
Vadbe ne morete začeti.	Dosegli ste maksimalni čas vadbe 9 ur, 59 min, 59 s. Na zaslonu se prikaže oznaka „FULL“. Izbrišite podatke o vadbi, kot je opisano v poglavju z naslovom Ponastavitev podatkov.



Pred reklamacijo na uro za merjenje srčnega utripa morate preveriti baterije in jih dajte po potrebi zamenjati z novo.

TEHNIČNI PODATKI

Izdelek:	HO0-PUOS-3A, HO0-PUOS-3B, HO0-PUOS-3D
Številka artikla:	702043
Temperatura za delovanje ure:	od -10 °C do +50 °C
Temperatura za shranjevanje ure:	od -20 °C do +70 °C
Tip:	1 gumbna baterija CR2032
Električno napajanje:	1 x 3V  CR2032

Tehnični podatki

Območje merjenja:

Utrip:	od 40 do 200 udarcev na minuto
Koraki:	0 - 99999 korakov
Kalorije:	0 - 9999 kcal
Kurjenje maščob:	0 - 1298 gramov
Razdalja:	0 - 99,99 km
Hitrost:	največ 45 km/h
Tempo:	najmanj 1 min. 20 s.
Čas vadbe:	največ 9 ur 59 min. 59 s.
Odštevanje:	največ 23 ur 59 min. 59 s.

IZJAVA O SKLADNOSTI

Direktiva RoHS 2011/65/EU, Direktiva 2014/30/EU

Skrajšano besedilo izjave o skladnosti:



Podjetje Krippel-Electronics izjavlja, da je ura za merjenje utripa v skladu z osnovnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določili Direktive

2011/65/EU o omejevanju uporabe nekaterih nevarnih snovi v električni in elektronski opremi in Direktive 2014/30/EU o približevanju zakonodaj držav članic v zvezi z elektromagnetno združljivostjo.

Besedilo izjave o skladnosti si lahko v celoti preberete na naši spletni strani: www.krippel-watches.de

ODLAGANJE MED ODPADKE

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo med odpadke zavržite ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton oddajte med odpadni papir, folije pa med sekundarne surovine.

Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin.)

Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Ta simbol nakazuje, da tega izdelka ni dovoljeno odstranjevati med gospodinjske odpadke skladno z direktivo o odpadni električni in elektronski opremi (2012/19/EU). Ta izdelek je treba zavreči na zbirnem mestu, ki je predvideno za tovrstne odpadke. To je mogoče storiti npr. ob vračilu stare naprave pri nakupu podobnega izdelka ali z oddajo na zbirnem mestu, ki je pooblaščen za ponovno obdelavo odpadne električne in elektronske opreme. Nepravilno ravnanje z odpadnimi napravami lahko zaradi potencialno nevarnih snovi, ki jih pogosto vsebuje odpadna električna in elektronska oprema, negativno vpliva na okolje in zdravje. Z

Odlaganje med odpadke

ustrezno odstranitvijo tega izdelka boste prispevali k učinkoviti rabi naravnih virov. Informacije o zbirnih mestih za odpadno opremo boste dobili pri komunalni upravi, lokalnemu organu, odgovornemu za odstranjevanje odpadkov, pri organu, pooblaščenemu za odstranjevanje odpadne električne in elektronske opreme ali pri podjetju, ki odvaža smeti.

Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Kot potrošnik ste po zakonu dolžni vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, oddati na zbirnem mestu v

svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene na okolju prijazen način.

* z naslednjimi oznakami: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec



SI

Distributer:

KRIPPL-ELECTRONICS GMBH
MARIA-THERESIA-STR. 41
4600 WELS, AUSTRIA

POPRODAJNA PODPORA

702043

Prosimo, oglasite se v vam najbližji
HOFERjevi poslovalnici.

IZDELEK: H00-PUOS-3A, H00-PUOS-3B,
H00-PUOS-3D

03/2020

3

**LETA
GARANCIJE**