

PE 830 típusú lépésszámláló számítógép-csatlakozással

Rendelési szám: 840164

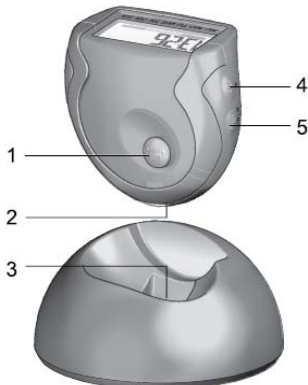
Rendeltetés szerű használat

Az Oregon Scientific™ PE 830 típusú lépésszámlálója az egyik helytől a másik helyig megtett lépéseket számlálja, és ebből kiszámítja a teljes megtett távolságot, valamint a kalória-fogyasztást. Ezeket az adatokat le lehet tölteni a SmartSync-szoftver segítségével egy számítógépre is.

Fontos információ! A PE 830 lépésszámláló funkciói nem szolgálnak professzionális mérésekre, vagy ipari precíziós műszerek helyettesítésére. A készülék által kijelzett értékek csupán elfogadható jelzésnek tekintendők.

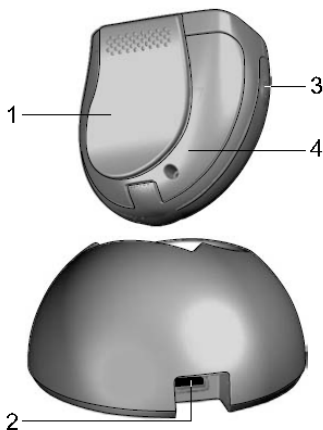
Nézeti képek

Előlnézet



1. MODE/SET (üzemmód/beállítás) nyomógomb
2. USB-csatlakozóhély
3. USB-csatlakozó a talpban
4. \pm gomb
5. RESET (visszaállítás)/ \pm / m gomb

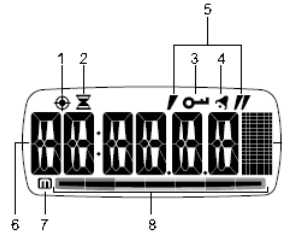
Hátulnézet



1. övcsat
2. USB-csatlakozóhély

3. \pm gomb
4. elemtartó fedele

LC-kijelző



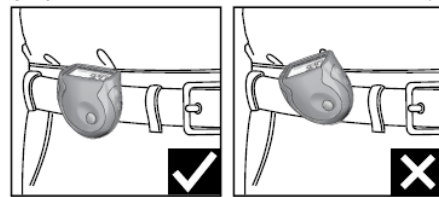
1. A cél-üzemmódban látható.
2. Az időzítés üzemmódban jelenik meg, és futó időzítő mellett villog, ha más információt jelenítünk meg.
3. Aktív nyomógombzár esetén látható.
4. Aktív riasztáskor jelenik meg.
5. Az időzítés üzemmódban látható.
6. Mutatja a lépésszám, a távolság, a kalória, az óra-/riasztási idő, az időzítés és a felhasználói profil számjegyeit.
7. A 7-napos tárolási módnál látható.
8. A színes oszlop mutatja a hét napját a tárolóban, továbbá a célbaérés állapotát.
9. A pontmatrix különböző szimbólumokat mutat, hogy az aktuális üzemmódot jelezze.

Az első lépések

Alapbeállítás (setup)

Amikor először vesszük használatba a lépésszámlálót, visszaállítottuk, vagy kicseréltük az elemeket, be kell állítanunk az alábbiak szerint, mert különben nem fog rendszeresen működni.

1. A készülék aktiválása céljából húzzuk ki a szigetelő-csíkot az elemtartó fedele alól.
2. Állítsuk be az órát és a felhasználói profilt (lásd az „Óra/felhasználói profil” c. fejezetet).
3. Rögzítsük a lépésszámlálót vízszintes helyzetben, csipőnk magasságában az övünkhöz vagy a tréning-ruhánkhoz. Ha a lépésszámlálót alkalmatlan helyre rögzítjük, hibás adatfelvétel lehet az eredménye.



Fontos tudnivalók a pontosságról

Az alábbi körülmények a megtett lépések hibás kijelzését okozhatják:

1. Egyenetlen lépéstartás, például ha tömegben vagy egyenetlen talajon gyalogolunk.
2. Gyakori felfelé és lefelé végzett mozgás, például felállás vagy leülés, futás, ugrás, lépcsőn vagy erős emelkedőn való felmenés vagy lejövés.

Hasznos tanácsok

A beállításokat az alábbi módon változtathatjuk meg:

- Tartsuk nyomva a +/- gombot, hogy gyorsan lapozzunk át a beállítási helyzeteken.
- Nyomjuk meg a SET gombot, ha egy beállítást át akarunk ugrani, vagy meg akarunk erősíteni, és a következő beállításra át akarunk lépni.

Megjegyzés: Ha a beállítási üzemmódban 30 másodpercen át nem nyomunk meg egyetlen gombot sem, felhangzik

egy csipogó hang, és a kijelző visszatér az előző üzemmódra.

Óra/felhasználói profil

A felhasználói profil beállítása első üzembeállításakor, vagy elemcsere után.

Ha a lépésszámláló aktiválása céljából eltávolítottuk a szigetelőcsíkot, vagy kicseréltük az elemeket, akkor a készülék felszólít bennünket az óra és a felhasználói profil beállítására. Végezzük el ekkor az összes alábbi beállítást, mivel a lépésszámláló különben nem működik a rendeltetésének megfelelően.

1. Villog az első beállítás.
2. Nyomjuk meg a +/- gombot az érték megváltoztatására, majd a SET gombot ennek a megerősítésére, és ezzel a következő beállításra való átlépéshez.
3. A beállítás sorrendje az alábbi:



Az óra beállítása

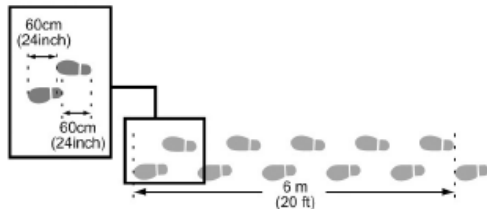
- 12/24-órás kijelzési formátum
- óra
- perc
- a hét napja

A felhasználói profil

- súlyegység
- súly
- lépéshossz egysége
- lépéshossz
- kor
- nem

A lépéshossz kiszámítása:

Az egyéni lépéshossz személyfüggő. Adjuk be egy átlagos lépés megfelelő hosszát. Az átlagos lépéshossz meghatározásához lépünk 10 lépést, majd osszuk el a megtett távolságot tízzel.



Az óra vagy a felhasználói profil beállításának megváltoztatása

Ha az óra/felhasználói profil (az előző fejezet szerinti) első beállítása után meg akarjuk változtatni a pontos időt, vagy a felhasználói profilban egy beállítást módosítani akarunk, egyszerűen az alábbiakat kell tennünk:

1. Nyomjuk meg a MODE gombot, hogy az óra vagy a felhasználói profil üzemmódban navigáljunk.
2. Csak a profil üzemmódban: A +/- gombbal lapozunk a megváltoztatni kívánt beállítások között.
3. Tartsuk nyomva a SET gombot a beállítási üzemmód felhívása céljából.
4. Nyomjuk meg a +/- gombot egy érték megváltoztatására céljából, majd a SET gombbal erősítsük meg.

Váltás az üzemmódok között

Nyomjuk meg a MODE gombot, hogy váltsunk az alábbi 6 üzemmód között:

- napi értékek kijelzése
- célértékek kijelzése
- időzítő
- 7-napos tárolás

- felhasználói profil
- pontos idő

Az üzemmódokat a következő fejezetek tárgyalják részletesebben.

Napi értékek kijelzése

A következő módon jelenítjük meg a lépésszám, a távolság vagy a kalória értékét:

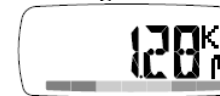
1. Nyomjuk meg a MODE gombot, hogy a napi értékek (daily) üzemmódba lépjünk.
2. Nyomjuk meg a 3 gombot, hogy váltsunk a 3 kijelzési mód között.



Lépésszám



Távolság



Kalória



A célérték beprogramozása

Az alábbi módon állítjuk be a lépésszám, a távolság vagy a kalória célértékét.

1. Nyomjuk meg a MODE gombot, hogy célérték (target) üzemmódba lépjünk.
2. Tartsuk 2 másodpercig megnyomva a SET gombot, hogy felhívjuk a beállítási üzemmódot.
3. Nyomjuk meg a +/- gombot, hogy a lépésszám, a távolság vagy a kalória közül válasszunk.
4. Megerősítésül nyomjuk meg a SET gombot.
5. Nyomjuk meg a +/- gombot, hogy az egyes számok értékét megváltoztassuk, végül nyomjuk meg a SET gombot megerősítésül, és hogy a következő beállításra továbblépjünk.



Így alkalmazunk egy célt:


1. Amint beállítottunk egy célértéket, indítsuk el a lépésszámlálót. Megjelenik a GO! (gyerünk) kiírás, ami azt jelzi, hogy a készülék elkezdte lépéseink figyelését.
2. Mialatt úton vagyunk, a kijelzőn rendszeresen látható a becsült végidő (EFT), ami arra hívja fel a figyelmet, hogy meddig fog tartani a végcél elérése a pillanatnyi tempónk mellett. A kijelző alján látható céloszlop balról jobbra mozog (a starttól a cél felé) haladásunk jelzéséként.
3. Nyomjuk meg a 3 gombot, hogy az EFT érték, és a cél eléréséig még hátralévő lépések száma, távolság és kalória kijelzése között váltsunk.
4. Ha elértük a célt, a jobbra látható kijelzés jelenik meg, és megszólal egy csipogó hangjelzés.
5. A következő edzési cél visszaállítása céljából tartsuk megnyomva a RESET gombot.



Időzítés

Ha működik az időzítés, méri a lépések számát, a távolságot és a kalória-fogyasztást. Ezek a mérési értékek nem kapcsolódnak a napi mérési értékekhez, és csak a futó időzítés közben eltelt gyaloglási időre vonatkoznak.

Az időzítés beállítása:

1. Nyomjuk meg a **MODE** gombot, hogy az időzítés üzemmódba lépünk. 
2. Tartsuk 2 másodpercig nyomva a **SET** gombot, hogy felhívjuk a beállítási üzemmódot.
3. Nyomjuk meg a +/- gombot, hogy a visszaszámlálás (countdown), vagy a felfelé számlálás (countup) időzítési módot válasszuk, majd nyomjuk meg a **SET** gombot. Ha a visszaszámlálásos időzítést választottuk, be kell állítanunk az órát, a percet és a másodpercet (hh:mm:ss) a +/- gomb nyomogatásával, hogy az adott értéket változtassuk, majd megerősítésül a **SET** gombot is nyomjuk meg.

Az időzítő használata


- Nyomjuk meg a **⌘** gombot az időzítés beindításához/leállításához.
- Tartsuk nyomva a **⌘** gombot az időzítő kinullázása céljából.
- Ismételtelen nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy a lépésszám, a távolság vagy a kalória-fogyasztás kijelzésére váltsunk.

Megjegyzés! Az időzítés üzemmódban a **⌘** szimbólum látható a kijelzőn. Ha egy másik üzemmódban vagyunk, akkor villog a **⌘** szimbólum, arra figyelmeztetve, hogy az időzítés működik.

7-napos tároló


A lépésszámláló rendelkezik egy 7-napos tárolási funkcióval. Így kijelzethetjük a lépésszám, a távolság vagy a kalória-fogyasztás heti vagy napi összértékét.


A heti összértékek megjelenítése

1. Nyomjuk meg a **MODE** gombot, hogy a tárolás üzemmódba lépünk. 
2. Nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy váltsunk a lépésszám, a távolság vagy a kalória-fogyasztás heti összértékének a kijelzése között.

A napi összértékek megjelenítése

1. Nyomjuk meg a **MODE** gombot, hogy a tárolás üzemmódba lépünk.
2. Nyomjuk meg az **m** gombot, hogy felhívjuk egy napi adatkészlet kijelzését.
3. Addig nyomogassuk az **m** gombot, amíg ahhoz a naphoz nem érünk, amelynek az adatait meg akarjuk jeleníteni. Ha kiválasztottuk a megfelelő napot, a kijelző 1 másodpercig megmutatja, hogy elértük-e az arra a napra kitűzött célt:

- Elértük a célt = nevető arc és magas csipogó hang. 

- Nem értük még el a célt = szomorú arc és mély csipogó hang. 

4. Nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy váltsunk a lépésszám, a távolság vagy a kalória-fogyasztás napi összértékének a kijelzése között.

Fontos megjegyzés! Éjfélétől kezdődik a 7-napos összegző tárolás minden adatára. Ha tehát már tárolva vannak az első hét adatai, a következő hét első napjától kezdve ezek az adatok felülíródnak.

Megjegyzés! A kijelző alján látható oszlop adja meg azt a napot, amelyre a tárolt adatkészletet nézzük meg.


Az összes adatkészlet törlése

Tartsuk megnyomva a **RESET** gombot.

Riasztás

Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy váltsunk a pontos idő üzemmódról a riasztás üzemmódra.

A riasztás beállítása:

1. Nyomjuk meg a **MODE** gombot, hogy a pontos idő üzemmódba lépünk.
2. Nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy a riasztás üzemmódba lépünk át. 
3. Nyomjuk meg a **SET** gombot, hogy felhívjuk a beállítási üzemmódot.
4. Nyomjuk meg a +/- gombot, hogy egy értéket megváltoztassunk, majd nyomjuk meg megerősítésül a **SET** gombot, és hogy továbblépjünk a következő beállításra.
5. A beállítások sorrendje:
 - óra
 - perc
 - be/ki

A riasztási hang leállítására nyomjuk meg bármelyik gombot.


Edzésterv-émlekeztető

A SmartSync szoftver segítségével maximum 7 riasztást állíthatunk be, amelyek emlékeztetnek az edzésekre, és azt is lehetővé teszik, hogy meghatározzuk tevékenységünk célját lépésszámban, távolságban vagy kalóriában.

Egy edzésterv-émlekeztető beállítása:

Az emlékeztető riasztás szükséges beállítási lépéseinek a részletes adatait a szoftver súgófüljében találhatjuk meg.

Ha megszólal az edzésterv-émlekeztető riasztás:

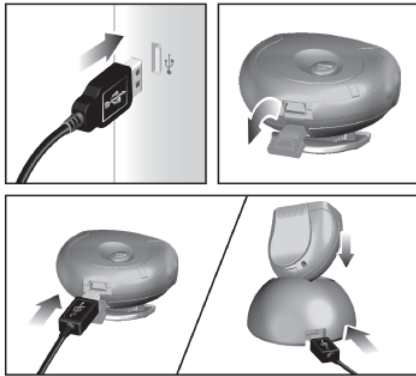
1. A készülék egy hangjelet ad le, és elkezd villogni az emlékeztető a kijelzőn. 
2. Nyomjuk meg a **⌘** gombot, hogy megjelenítsük a programozott aktivitási célt (lépésszám, távolság vagy kalória-fogyasztás).
3. Nyomjuk meg még egyszer a **⌘** gombot, hogy az aktivitási cél értékét megjelenítsük.

Csatlakozás egy számítógépre

Az adatokat a lépésszámlálóról számítógépre lehet átvinni vagy közvetlenül, vagy a talprészen át.


A lépésszámláló csatlakoztatása számítógépre:


1. Dugjuk fel az USB-kábelt a számítógépre.
2. Vegyük le az USB-hüvely fedelét a lépésszámlálóról.
3. A lépésszámláló közvetlen csatlakoztatása: dugjuk be az USB-kábelt a lépésszámláló USB-hüvelyébe.
4. Csatlakoztatás a talprészen keresztül: dugjuk be az USB-kábelt a talprészbe. Ez után rakjuk fel úgy a lépésszámlálót a talprészre, hogy a talp USB-dugója a lépésszámláló USB-hüvelyébe legyen bedugva.



- Ha létrehoztuk a csatlakozást, megjelenik a számítógép a lépésszámláló kijelzőjén, és a jelző-LED kigyullad.


Háttérvilágítás/nyomógombzár/visszaállítás

A háttérvilágítás 3 másodpercre kigyullad, ha megnyomjuk a  gombot.

A nyomógombzár be-/kikapcsolásához tartsuk nyomva a  gombot.

A készülék visszaállításához vegyük ki az elemeket, majd rakjuk vissza.

Az elem

Ha kimerült az elem, akkor a kijelzőn megjelenik a  szimbólum, ekkor ki kell cserélni az elemet.

Megjegyzés! A kimerült elemeket ne dobjuk a háztartási hulladék közé, hanem vigyük speciális gyűjtőhelyre.



1. Csavarjuk ki a ház hátsó fedelének a rögzítőcsavarját, és vegyük le a fedelet.
2. Rakjunk be egy új CR 2032 típusú gomelemet.
3. Csavarjuk vissza erősen a hátsó fedél rögzítőcsavarját.

Biztonsági előírások

- Ne tegyük ki a készüléket nagy erőbehatásoknak, ütődéseknek, és tartsuk távol a túl nagy portól, hőtől vagy nedvességtől, mivel ezek működési zavarokat, az elektronika rövidebb élettartamát, az elem károsodását és készülékrészek deformációját okozhatják.
- Ne merítsük vízbe a készüléket. Ha a készülék fölért folyadék ömlene ki, azonnal szárítsuk le egy puha, szálmentes ruhával.
- Ne tisztítsuk a készüléket súroló vagy maró hatású tisztítószerrel, mert megkarcolhatják a műanyagból készült részeket, és tönkretehetik az elektronikát.
- Ne nyúljunk a készülék belső alkatrészeihez, mert ebben az esetben elveszítjük a garanciát, és tönkre is tehetjük a készüléket. A készüléknek nincsenek a felhasználó által karbantartandó részei.
- Csak a specifikált típusú új elemet alkalmazzunk.
- Nyomdai okokból a jelen kezelési utasításban szereplő képek eltérhetnek az eredetitől.
- A kezelési utasítás tartalmát a gyártó engedélye nélkül nem szabad sokszorosítani.

- Az elhasznált készüléket ne dobjuk a háztartási hulladék közé, hanem vigyük újrahasznosításra az elektromos hulladékok gyűjtőhelyére.
- Ne használjunk elem helyett akkumulátort.
- Vegyük ki az elemet a készülékből, ha hosszabb ideig nem fogjuk használni.

Megjegyzés! Ennek a készüléknek a műszaki specifikációja és a kezelési utasítás tartalma minden külön értesítés nélkül megváltozhat.

Műszaki adatok

Lépésszámláló	
méretek (h x sz x m)	52 x 47 x 25 mm
súly	38 gramm
Talprész	
méretek (h x sz x m)	66 x 65 x 38 mm
súly	26 gramm
Lépésszámlálás	0 ÷ 99.999 lépés
Megtett távolság	0 ÷ 999,99 (km vagy mérföld)
Lépéshossz	28 ÷ 152 cm
Kalóriakijelzés	0,1 ÷ 9999,9 kcal
Testsúlytartomány	29 ÷ 154 kg
Üzemi hőmérséklet	-10°C ÷ 40°C (14°F ÷ 104°F)
Tárolási hőmérséklet	-20°C ÷ 60°C (-4°F ÷ 140°F)
Tápáramellátás	1 db CR 2032 típusú 3V-os gomelem