

Krokoměr s rádiem JS-300A



Obj. č.: 86 03 92



Vážení zákazníci,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup krokoměru s rádiem JS-300A.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod.

Ponechte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!

1. Účel použití

Tento krokoměr měří počet vykonaných kroků z jednoho místa na druhé (0 až 99.999 kroků), vypočítává celkovou ušlou vzdálenost (0 až 999,99 km) a zobrazuje na svém displeji z tekutých krystalů spotřebovanou energii v kilokaloriích (0 až 999,99 kcal).

Zobrazuje na svém velmi dobře čitelném a přehledném displeji přesný čas, je dále vybaven funkcí stopek a monofonním rádiem v pásmu velmi krátkých vln (FM).

K napájení slouží 2 knoflíkové baterie typu „LR 44“. Výrobek není určen k používání pro lékařské účely.

Obsah

	Strana
1. Úvod a účel použití.....	1
2. Rozsah dodávky	2
3. Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění krokoměru.....	2
4. Ovládací tlačítka a další součásti.....	3
5. Zobrazení na displeji krokoměru.....	4
6. Uvedení do provozu	4
Vložení baterií do krokoměru.....	4
Přepnutí krokoměru do režimu jeho nastavení.....	4
Zadání jednotek tělesné hmotnosti a délky kroku	4
Zadání správného času	5
Zadání tělesné hmotnosti a délky kroku	5
7. Připnutí k opasku.....	5
8. Přepínání jednotlivých režimů zobrazení na displeji krokoměru.....	6
Počítadlo kroků	6
Měření ušlé vzdálenosti a výpočet spotřebovaných (spálených) kilokalorií	6
Funkce stopek	6
Několik poznámek k přesnosti měření.....	6
9. Rádio FM (88 až 108 MHz).....	7
10. Technické údaje.....	7

2. Rozsah dodávky

- Krokoměr „JS-300A“
- Sluchátka
- 2 knoflíkové baterie 1,5 V typu LR 44

3. Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění



Vzniknou-li škody nedodržáním tohoto návodu k obsluze, zanikne nárok na záruku! Neručíme za následné škody, které by z toho vyplynuly.

Neodpovídáme za věcné škody, úrazy osob, které byly způsobeny neodborným zacházením s tímto přístrojem či nedodržováním bezpečnostních předpisů. V těchto případech zanikají jakékoliv nároky, které by jinak vyplývaly ze záruky přístroje.

- Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) není dovoleno provádět vlastní úpravy nebo změny ve vnitřním zapojení přístroje! Neopravujte sami krokoměr a neprovádějte sami výměnu žádných jeho součástí. V těchto případech ztratíte jakékoliv nároky, které by vyplývaly ze záruky krokoměru. S opravami přístroje se obraťte na svého prodejce, který Vám zajistí jeho opravu v autorizovaném servisu.
- Elektrické a elektronické přístroje nejsou žádná dětská hračka a nepatří do rukou malých dětí.
- Udržujte tento krokoměr v suchu. Vlhký přístroj okamžitě osušte. Nikdy krokoměr nenamáčejte do vody nebo do jiných kapalin.
- Skladujte tento přístroj při pokojové teplotě. Nevystavujte jej extrémním teplotám (hrozí nebezpečí zdeformování částí přístroje z umělých hmot).
- Zacházejte s krokoměrem velice opatrně.
- Výrobek kromě občasné výměny baterií a příležitostného čištění nevyžaduje zvláštní údržbu. Čistěte pravidelně krokoměr pouze čistým, mírně navlhčeným hadříkem bez chloupků a žmolků. K čištění krokoměru nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky nebo chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků).
- K napájení používejte pouze doporučené typy knoflíkových baterií (LR 44). Provádějte včas jejich výměnu.



Nenechávejte baterie (akumulátory) volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterii vyhledejte okamžitě lékaře! Baterie (akumulátory) nepatří do rukou malých dětí! Vyteklé nebo jinak poškozené baterie mohou způsobit poleptání pokožky. V takovém případě použijte vhodné ochranné rukavice! Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze! Nabíjet můžete pouze akumulátory.

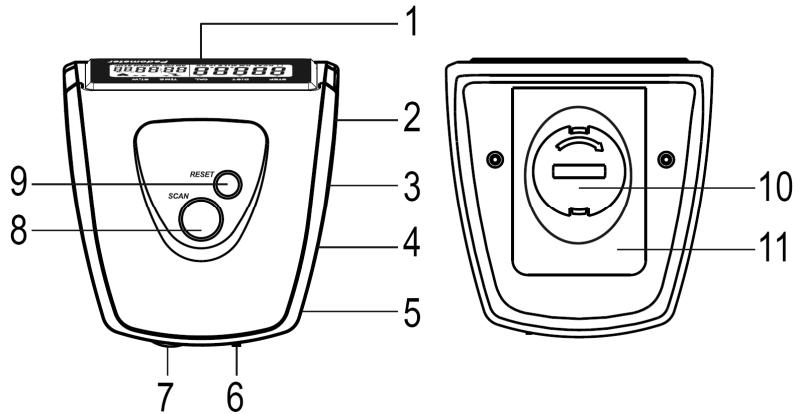


Vybité baterie (již nepoužitelné akumulátory) jsou zvláštním odpadem a nepatří do domovního odpadu a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí! K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách!



Šetřete životní prostředí!

4. Ovládací tlačítka a další součásti krokoměru



- 1 LCD displej
- 2 Tlačítko „MODE“ – přepínání mezi různými režimy zobrazení (menu) na displeji přístroje, přepnutí přístroje do režimu jeho nastavení, potvrzení zadaných hodnot (parametrů) v režimu nastavení přístroje (například správného času).
- 3 Tlačítko „RESET“ – zpětné nastavení a vynulování zaznamenaných hodnot, zvýšení hodnoty v režimu nastavení přístroje a provedení dalších nastavení přístroje.
- 4 Tlačítko „START/STOP“ – spuštění a zastavení stopek.
- 5 Tlačítko „LIGHT“ – zapínání osvětlení displeje.
- 6 Zdířka k připojení konektoru kabelu sluchátek
- 7 Regulátor nastavení úrovně hlasitosti poslechu ve sluchátkách.
- 8 Tlačítko „SCAN“ – ladění rozhlasových stanic.
- 9 Tlačítko „RESET“ – nastavení nejnižší (počáteční) frekvence rádia (88 MHz).
- 10 Bateriové pouzdro.
- 11 Klips k připevnění krokoměru k opasku.

5. Zobrazení na displeji krokoměru



Režim krokoměru

Vlevo: Zobrazení počtu vykonaných kroků
Vpravo: Zobrazení správného času



Režim měření vzdálenosti a funkce stopek

Vlevo: Ušlá vzdálenost (kilometry)
Vpravo: Zobrazení času stopek



Režim měření kilokalorií a funkce stopek

Vlevo: Spotřebovaná energie (kilokalorie)
Vpravo: Zobrazení času stopek

6. Uvedení krokoměru do provozu

Vložení baterií

1. Otevřete na zadní straně krokoměru kryt bateriového pouzdra jeho otočením směrem doprava pomocí vhodného šroubováku nebo malé mince.
2. Vložte do otevřeného bateriového pouzdra 2 knoflíkové baterie typu „LR 44“ správnou polaritou. Plus (+) kontakt těchto baterií musí být obrácen ke kontaktní pružině.
3. Uzavřete opět kryt bateriového pouzdra.



Jakmile přestane být zobrazení na displeji krokoměru dostatečně čitelné (pokud se po zapnutí krokoměru na jeho displeji neobjeví žádné zobrazení), proveďte v krokoměru výměnu obou baterií.

Přepnutí krokoměru do režimu jeho nastavení

Přepnutí krokoměru do režimu jeho nastavení provedete současným stisknutím tlačítek „MODE“, „RESET“ a „START/STOP“ na levé straně krokoměru.

Důležité upozornění: Pokud v režimu nastavení krokoměru (při provádění nastavení a zadání) nestisknete během 30 sekund žádné ovládací tlačítko, dojde po uplynutí této doby k automatickému uložení zadané hodnoty (jednotky měření) do vnitřní paměti krokoměru.

Zadání jednotek tělesné hmotnosti a délky kroku

1. Po vložení baterií a po zapnutí krokoměru byste měli zadat jednotku své tělesné hmotnosti a jednotku délky svého kroku. Toto nastavení můžete poté kdykoliv změnit současným stisknutím tlačítek „MODE“, „RESET“ a „START/STOP“ na levé straně krokoměru.
2. Ve spodním segmentu displeje se po prvním přepnutí přístroje do režimu jeho nastavení zobrazí „lb“ (libry) a „INCH“ (palce).
3. Stisknutím tlačítka „RESET“ zobrazíte ve spodním segmentu displeje „KG“ (kilogramy) a „CM“ (centimetry). Pokud byste nyní opět stiskli tlačítko „RESET“, zobrazili byste opět na displeji přístroje „lb“ (libry) a „INCH“ (palce). Zvolené jednotky své tělesné hmotnosti a délky kroku potvrďte a uložte do vnitřní paměti krokoměru krátkým stisknutím tlačítka „MODE“.

Zadání správného času

1. Tiskněte opakovaně tlačítko „MODE“ tak dlouho, dokud se pod symboly „STEP“ (kroky) a „TIME“ (čas) nezobrazí na displeji přístroje malé trojúhelníky. V pravé polovině displeje se zobrazí původně zadaný čas (například 12:00 hodin).
2. Nyní stiskněte opět tlačítko „MODE“ a podržte toto tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. Stisknutím tlačítka „RESET“ zvolte buď 12-hodinový* nebo 24-hodinový formát zobrazování času. Potvrďte zvolené nastavení krátkým stisknutím tlačítka „MODE“.
* 12-hodinový formát = britský a americký způsob zobrazování času s následujícími zkratkami: **PM** (post meridiem) = po polední (čas odpoledne), **AM** (ante meridiem) = před polednem (čas dopoledne). Protože tento způsob zobrazování času v digitální formě není u nás ve Střední Evropě obvyklý, nedoporučujeme Vám provést nastavení zobrazení času v tomto formátu.
3. Na displeji přístroje začne blikat pole k nastavení správného času v hodinách. Správný čas v hodinách nastavte postupným opakovaným stisknutím tlačítka „RESET“. Podržte-li toto tlačítko déle stisknuté urychlíte tím toto nastavení. Nastavený čas v hodinách potvrďte krátkým stisknutím tlačítka „MODE“. Na displeji přístroje začne blikat pole k nastavení správného času v minutách. Správný čas v minutách nastavte stejným způsobem jako čas v hodinách a potvrďte toto nastavení krátkým stisknutím tlačítka „MODE“.
4. Nyní stiskněte tlačítko „RESET“. Tím vynulujete zobrazení sekund. Poté stiskněte jako potvrzení nastavení správného času krátce tlačítko „MODE“.

Zadání tělesné hmotnosti a délky kroku

1. Tiskněte opakovaně tlačítko „MODE“ tak dlouho, dokud se pod symboly „DIST“ a „CAL“ nezobrazí na displeji přístroje malé trojúhelníky.
2. Nyní stiskněte opět tlačítko „MODE“ a podržte toto tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. V pravé polovině displeje se zobrazí blikající pole k zadání délky kroku.
3. Délku svého kroku (30 až 150 cm nebo 11 až 60 palců) zadejte postupným opakovaným stisknutím tlačítka „RESET“. Podržte-li toto tlačítko déle stisknuté urychlíte tím toto nastavení. Zvolenou délku kroku potvrďte krátkým stisknutím tlačítka „MODE“.
4. Na displeji přístroje začne blikat pole k zadání tělesné hmotnosti (váhy). Svoji tělesnou hmotnost (30 až 150 kg nebo 65 až 340 liber) zadejte postupným opakovaným stisknutím tlačítka „RESET“. Podržte-li toto tlačítko déle stisknuté urychlíte tím toto nastavení. Zadanou tělesnou hmotnost potvrďte krátkým stisknutím tlačítka „MODE“.

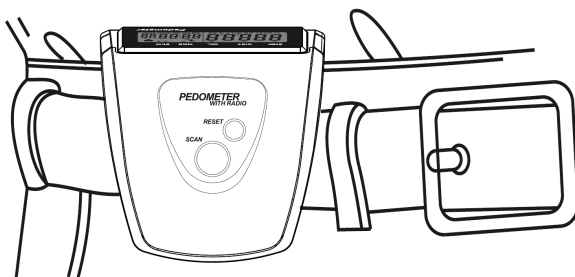


Poměrně přesnou délku svého kroku zjistíte následujícím způsobem: Udělejte deset kroků, změřte tuto vzdálenost a vydělte ji deseti – viz následující vyobrazení.



7. Připnutí k opasku

Tento přístroj měří počet vykonaných kroků podle pohybu (kývání) pasu. Připevněte si z tohoto důvodu tento krokoměr k opasku svých kalhot podle výše uvedeného vyobrazení. Případně si jej můžete připnout rovněž k záložce (k lemu) svých kalhot (své sukňě). Displej krokoměru musí směřovat nahoru.



8. Přepínání jednotlivých režimů zobrazení na displeji

Viz též kapitola „5. Zobrazení na displeji krokoměru“.

Počítadlo kroků

1. Tiskněte opakovaně tlačítko „MODE“ tak dlouho, dokud se pod symbolem „STEP“ (kroky) nezobrazí na displeji přístroje malý trojúhelník.
2. Nyní se můžete například vydat na pěší túru.
3. Budete-li chtít počet na displeji zobrazených kroků vynulovat, stiskněte tlačítko „RESET“.

Měření ušlé vzdálenosti a výpočet spotřebovaných (spálených) kilokalorií

1. Stiskněte krátce tlačítko „MODE“. V levé části displeje se pod symbolem „DIST“ (distance, vzdálenost) zobrazí malý trojúhelník.
2. Poté se na displeji přístroje zobrazí podle počtu vykonaných kroků a zadané délky kroku celková vzdálenost trasy, kterou jste ušli.
3. Po dalším stisknutí tlačítka „MODE“ se v levé části displeje se pod symbolem „CAL“ zobrazí malý trojúhelník.
4. Poté se na displeji přístroje zobrazí podle počtu vykonaných kroků a podle zadané tělesné hmotnosti počet spotřebovaných kilokalorií.
5. Dalším stisknutím tlačítka „MODE“ zobrazíte opět na displeji přístroje počet vykonaných kroků. Budete-li chtít počet na displeji zobrazených kroků vynulovat, stiskněte tlačítko „RESET“.



Vynulováním počítadla kroků vynulujete rovněž automaticky celkovou ušlou vzdálenost a spotřebovanou energii v kilokaloriích.

Funkce stopky

Stopky tohoto krokoměru dokážou změřit čas 99 hodin, 59 minut a 59 sekund s přesností jedné setiny sekundy (1/100).

1. Tiskněte opakovaně tlačítko „MODE“ tak dlouho, dokud se pod symbolem „DIST“ nebo pod symbolem „CAL“ nezobrazí na displeji přístroje malý trojúhelník. Tento trojúhelník se rovněž zobrazí na displeji přístroje pod symbolem „ST.W“ (Stopwatch = stopky).
2. Nyní stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte odpočítávání času.
3. Dalším stisknutím tlačítka „START/STOP“ odpočítávání času přeručíte (zastavíte). Po této akci můžete provést následující činnosti:
 - a) Dalším stisknutím tlačítka „START/STOP“ obnovíte opět odpočítávání času.
 - b) Stisknutím tlačítka „RESET“ vynulujete čas stopky.

Několik poznámek k přesnosti měření

Následující okolnosti mohou způsobit nepřesná měření:

1. Nepravdivelné tempo chůze. Například na nerovném, hrbolatém terénu nebo při vyhýbání se kalužím a jiným překážkám.
2. Časté vstávání a sedání (odpočívání), běh, skákání (přeskokování překážek) nebo chůze do schodů a se schodů, či zastavování se při chůzi.

9. Rádio FM (88 až 108 MHz)

Důležité upozornění: Abyste mohli rádio poslouchat, musíte nejprve do příslušné zdířky na krokoměru zastrčit konektor (jack) kabelu přiložených sluchátek. Na displeji krokoměru se musí zobrazit symbol sluchátek. Tímto způsobem rovněž rádio zapnete.



Vypnutí rádia provedete vytažením konektoru kabelu sluchátek ze zdířky na přístroji.

1. Nastavte vyhovující úroveň hlasitosti poslechu otáčením regulátoru nastavení hlasitosti na spodní straně přístroje (na protilehlé straně proti displeji). Otočíte-li tímto regulátorem směrem ke zdířce k připojení sluchátek, snížíte tím úroveň hlasitosti poslechu. Otočíte-li tímto regulátorem opačným směrem, zvýšíte tím úroveň hlasitosti poslechu.
2. Stiskněte na horní straně krokoměru tlačítko „RESET“.
Tím naladíte na rádiu nejnižší frekvenci (88 MHz).
3. První rozhlasovou stanicí, která vysílá na vyšší frekvenci než 88 MHz, naladíte automaticky po stisknutí tlačítka „SCAN“ na horní straně krokoměru.
4. Dalším stisknutím tlačítka „SCAN“ naladíte další rozhlasovou stanicí atd.
5. Zpět na začátek ladění se vrátíte opětovným stisknutím tlačítka „RESET“ na horní straně krokoměru (tím naladíte opět na rádiu nejnižší frekvenci 88 MHz).

Důležité upozornění: Časté poslouchání rádia snižuje životnost vložených baterií.

10. Technické údaje

Napájení:	2 lithiové knoflíkové baterie 1,5 V
Odběr proudu:	Max. 12 µA
Měření počtu kroků:	0 až 99.999 kroků
Měření vzdálenosti:	0 až 999,99 km
Zobrazení spotřebované energie:	0 až 999,99 kcal (9999,9 cal)
Nastavení délky kroku:	30 až 150 cm
Nastavení tělesné hmotnosti:	30 až 150 kg
Stopky:	0 až 99 hodin, 59 minut a 59 sekund
Rádio:	FM (VKV): 88 až 108 MHz
Provozní teplota:	- 10 °C až + 40 °C
Skladovací teplota:	- 20 °C až + 60 °C
Rozměry (Š x V x H):	37 x 55 x 52 mm
Hmotnost:	44 g

Příklad tohoto návodu zajistila společnost Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopíí tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

KU/11/2010