

# Schrittzähler

Best.-Nr. 86 03 92 JS-300A (mit Radio)  
 Best.-Nr. 86 03 93 JS-300B

Version 05/10



## 1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte (0 bis 99.999 Schritte), die dabei zurückgelegte Distanz (0 bis 999,99 Kilometer / Meilen) und die dabei verbrauchten Kalorien (0 bis 999,9 Kalorien) an. Das Produkt beinhaltet außerdem eine Uhr und eine Stoppuhr. Das Produkt JS-300A beinhaltet zusätzlich ein Mono-UKW-Radio. Die Spannungsversorgung erfolgt über zwei Knopfzellen des Typs LR44. Das Produkt ist nicht für den medizinischen oder gewerblichen Einsatz bestimmt.

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen (CE) ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Produktes nicht gestattet. Eine andere Verwendung als oben beschrieben ist nicht erlaubt und kann zur Beschädigung des Produkts führen. Darüber hinaus ist dies mit Gefahren, wie z. B. Kurzschluss, Brand, Stromschlag usw. verbunden. Lesen Sie die Bedienungsanleitung genau durch und bewahren Sie diese für späteres Nachschlagen auf.

## 2. Lieferumfang

- Schrittzähler
- Ohrhörer (nur bei Best.-Nr. 86 03 92)
- 2 x Knopfzelle Typ LR44
- Bedienungsanleitung

## 3. Sicherheitshinweise



Bei Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Bedienungsanleitung verursacht werden, erlischt die Gewährleistung/Garantie! Für Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Bei Sach- oder Personenschäden, die durch unsachgemäße Handhabung oder Nichtbeachten der Sicherheitshinweise verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung. In solchen Fällen erlischt die Gewährleistung/Garantie. Wichtige Hinweise, die unbedingt zu beachten sind, werden in dieser Bedienungsanleitung durch das Ausrufezeichen gekennzeichnet.

### Personen / Produkt

- Das Produkt ist kein Spielzeug und sollte von Kindern ferngehalten werden!
- Das Gerät sollte mit Vorsicht behandelt und nicht fallen gelassen werden, da es durch Stöße oder bei einem Fall aus geringer Höhe bereits Schaden nehmen kann.
- Das Produkt darf keinem starken mechanischen Druck ausgesetzt werden.
- Das Produkt darf keinen extremen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, starken Vibrationen oder Feuchtigkeit ausgesetzt werden.
- Wenn kein sicherer Betrieb mehr möglich ist, nehmen Sie das Gerät außer Betrieb, und schützen Sie es vor unbeabsichtigter Verwendung. Der sichere Betrieb ist nicht mehr gewährleistet, wenn das Gerät:
  - sichtbare Schäden aufweist,
  - nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert,
  - über einen längeren Zeitraum unter ungünstigen Umgebungsbedingungen gelagert wurde oder
  - erheblichen Transportbelastungen ausgesetzt wurde.

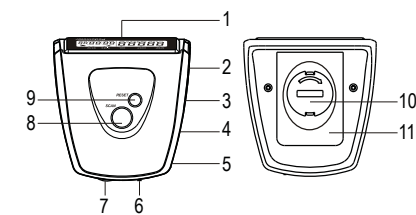
### Batterien

- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polung.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, um Beschädigungen durch Auslaufen zu vermeiden. Auslaufende oder beschädigte Akkus können bei Hautkontakt Säureverätzungen hervorrufen. Beim Umgang mit beschädigten Akkus sollten Sie daher Schutzhandschuhe tragen.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Batterien nicht frei herumliegen, da diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden könnten.
- Alle Batterien sollten zum gleichen Zeitpunkt ersetzt werden. Das Mischen von alten und neuen Batterien im Gerät kann zum Auslaufen der Batterien und zur Beschädigung des Geräts führen.
- Nehmen Sie keine Batterien auseinander, schließen Sie sie nicht kurz, und werfen Sie sie nicht ins Feuer. Versuchen Sie niemals, nicht aufladbare Batterien aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr!

### Sonstiges

- Wartung, Anpassungs- und Reparaturarbeiten dürfen nur von einem Fachmann bzw. einer Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Sollten Sie noch Fragen haben, die in dieser Bedienungsanleitung nicht beantwortet werden, so wenden Sie sich bitte an unseren technischen Kundendienst oder andere Fachleute.

## 4. Bedienelemente



1. Display
2. Taste MODE
3. Taste RESET
4. Taste START/STOP
5. Taste LIGHT (Hintergrundbeleuchtung)
6. Audio-Ausgangsbuchse
7. Lautstärkereglern
8. Taste SCAN
9. Taste RESET
10. Batteriefachdeckel
11. Clip

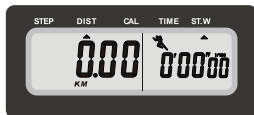


Die Bedienelemente 6 bis 9 sind nur bei Best.-Nr. 86 03 92 vorzufinden.

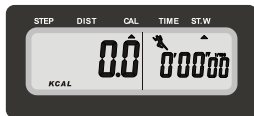
## 5. Display-Anzeigen



Schrittzähler-Modus  
 Links: Anzahl der Schritte  
 Rechts: Uhrzeit



Distanz-Modus  
 Links: Zurückgelegte Distanz  
 Rechts: Stoppuhr



Kalorien-Modus  
 Links: Verbrauchte Kalorien  
 Rechts: Stoppuhr

## 6. Vorbereitungen

### Batterien einlegen

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie ihn mit Hilfe eines Gegenstands (zum Beispiel einer Münze) im Uhrzeigersinn drehen.
2. Entnehmen Sie den Batteriefachdeckel und legen Sie zwei Knopfzellen des Typs LR44 polungsrichtig ein. Der Pluspol der Batterien muss dabei in Richtung der Spiralfeder zeigen.
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.



Wechseln Sie die Batterien, sobald die Werte auf dem Display nur noch schwach oder gar nicht mehr angezeigt werden.

### Modus „Pfund / Zoll“ oder „Kilogramm / Zentimeter“

1. Stellen Sie die gewünschte Maßeinheit ein, nachdem Sie die Batterien eingelegt haben. Sie können die Maßeinheit jederzeit wechseln, indem Sie gleichzeitig die Tasten MODE, RESET und START/STOP drücken.
2. Am unteren Rand des Displays erscheint „lb“ (Pfund) und „INCH“ (Zoll).
3. Drücken Sie die Taste RESET. Am unteren Rand des Bildschirms erscheint „KG“ (Kilogramm) und „CM“ (Zentimeter).
4. Drücken Sie erneut die Taste RESET, um wieder zur Maßeinheit Pfund / Zoll zu wechseln.
5. Drücken Sie die Taste MODE, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ansonsten wird nach 30 Sekunden die zuletzt gewählte Einheit automatisch übernommen.
6. Falls Sie mit der Taste MODE Ihre Auswahl bestätigt haben, können Sie nun noch Ihre Schrittweite und Ihr Körpergewicht einprogrammieren. Gehen Sie dazu vor, wie es im Unterkapitel „Persönliche Daten einstellen“ beschrieben ist (ab Punkt 3).

### Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie die Taste MODE so oft, bis auf dem Display unter „STEP“ und „TIME“ jeweils ein Pfeil erscheint. Auf der rechten Hälfte des Displays wird nun die Uhrzeit angezeigt.
2. Halten Sie die Taste MODE für ca. zwei Sekunden gedrückt. Drücken Sie nun die Taste RESET, um zwischen dem 12- und 24-Stunden-Anzeigeformat zu wechseln. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE. Auf dem Display blinkt der Stundenwert.
3. Erhöhen Sie den Stundenwert, indem Sie die Taste RESET drücken. Halten Sie die Taste für einen schnelleren Durchlauf gedrückt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE.
4. Stellen Sie auf die gleiche Weise den Minutenwert ein und drücken Sie die Taste MODE zur Bestätigung. Auf dem Display blinkt der Sekundenwert.
5. Drücken Sie die Taste RESET, um den Sekundenwert auf Null zurück zu setzen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste MODE.

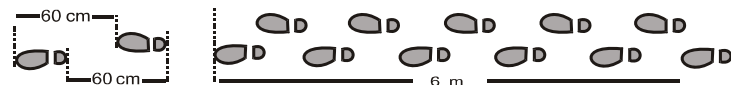
### Persönliche Daten einstellen

Um bei der Distanzmessung und der Kalorienberechnung möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen, können Sie Ihre Schrittweite (30 bis 150 cm / 11 bis 60 Zoll) und Ihr Körpergewicht (30 bis 150 kg / 65 bis 340 Pfund) einprogrammieren. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Drücken Sie die Taste MODE so oft, bis auf dem Display unter „DIST“ oder „CAL“ ein Pfeil erscheint.
2. Halten Sie die Taste MODE für ca. zwei Sekunden gedrückt. Auf der rechten Displayhälfte blinkt der Wert der Schrittweite.
3. Erhöhen Sie den Wert der Schrittweite, indem Sie die Taste RESET drücken. Halten Sie die Taste für einen schnelleren Durchlauf gedrückt.
4. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE. Auf der linken Displayhälfte blinkt der Wert des Körpergewichts.
5. Stellen Sie nun auf die gleiche Weise den Wert des Körpergewichts ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE.



Bestimmen Sie Ihre persönliche durchschnittliche Schrittweite, indem Sie zehn Schritte machen und die zurückgelegte Distanz durch den Wert Zehn teilen (siehe Abbildung).



### Schrittzähler befestigen



Die Zahl der gelaufenen Schritte wird über die Bewegung der Taille gemessen. Befestigen Sie daher den Schrittzähler mit Hilfe des Clips zum Beispiel an einem Gürtel oder am Saum Ihrer Beinbekleidung. Das Display muss dabei nach oben zeigen.

## 7. Inbetriebnahme

### Schritte zählen

1. Drücken Sie die Taste MODE so oft, bis auf der linken Displayhälfte unter „STEP“ ein Pfeil erscheint. Das Gerät befindet sich nun im Schrittzähler-Modus.
2. Beginnen Sie nun mit der Zählung der Schritte.
3. Drücken Sie die Taste RESET, um die Anzeige auf den Wert Null zurück zu setzen.

### Distanz messen / Kalorien berechnen

1. Drücken Sie die Taste MODE. Auf der linken Displayhälfte erscheint ein Pfeil unter „DIST“ und die zurückgelegte Distanz wird angezeigt (basierend auf der zuvor einprogrammierten Schrittweite).
2. Drücken Sie erneut die Taste MODE. Auf der linken Displayhälfte erscheint ein Pfeil unter „CAL“ und die Zahl der verbrannten Kalorien wird angezeigt (basierend auf dem zuvor einprogrammierten Körpergewicht).
3. Drücken Sie erneut die Taste MODE, um wieder die Zahl der zurückgelegten Schritte anzuzeigen.



Wenn Sie die Schrittzange auf den Wert Null zurücksetzen, werden automatisch die Kalorien- und die Distanzanzeige auf den Wert Null zurückgesetzt.

### Stoppuhr

Mit der Stoppuhr können Sie eine Zeit bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden messen. Während der ersten gemessenen Stunde werden zusätzlich die Hundertstelsekunden angezeigt.

1. Drücken Sie die Taste MODE so oft, bis auf der linken Displayhälfte unter „DIST“ oder „CAL“ ein Pfeil erscheint. Auf der rechten Displayhälfte erscheint in diesem Fall ein Pfeil unter „ST.W“ (Stopwatch = Stoppuhr).
2. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit der Zeitmessung zu beginnen.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Zeitmessung zu unterbrechen.
4. Drücken Sie nun entweder
  - die Taste START/STOP, um mit der Zeitmessung fortzufahren oder
  - die Taste RESET, um die Stoppuhr auf Null zurück zu setzen.

### Radio (nur bei Best.-Nr. 86 03 92)

1. Schalten Sie das Radio ein, indem Sie den Klinkenstecker des Ohrhörers mit der Audio-Ausgangsbuchse des Schrittzählers verbinden. Unten links auf dem Display erscheint das Kopfhörer-Symbol.
2. Stellen Sie die Lautstärke mit dem Lautstärkereglern ein. Drehen Sie den Regler in Richtung der Audio-Ausgangsbuchse, um die Lautstärke zu verringern. Drehen Sie den Regler in die entgegengesetzte Richtung, um die Lautstärke zu erhöhen.
3. Drücken Sie auf RESET, um den niedrigsten Frequenzbereich einzustellen.
4. Drücken Sie nun auf SCAN, um automatisch nach einem Sender zu suchen.
5. Um zum nächsten Sender zu wechseln, drücken Sie erneut auf SCAN. Das Radio sucht nun automatisch nach dem nächsten verfügbaren Kanal.
6. Falls nach mehrmaliger Wiederholung kein Sender mehr verfügbar ist, haben Sie bereits die höchste verfügbare Frequenz ausgewählt. Drücken Sie in diesem Fall die auf RESET, um wieder bei der niedrigsten Frequenz mit der Sendersuche zu starten.
7. Schalten Sie das Radio aus, indem Sie den Ohrhörer von der Buchse trennen.

## 8. Entsorgung

### Allgemein



Im Interesse unserer Umwelt und um die verwendeten Rohstoffe möglichst vollständig zu recyceln, ist der Verbraucher aufgefordert, gebrauchte und defekte Geräte zu den öffentlichen Sammelstellen für Elektroschrott zu bringen.

Das Zeichen der durchgestrichenen Mülltonne mit Rädern bedeutet, dass dieses Produkt an einer Sammelstelle für Elektronikschrott abgegeben werden muss.

### Batterien / Akkus



Sie als Endverbraucher sind gesetzlich (Batterieverordnung) zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien und Akkus verpflichtet; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt! Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit nebenstehenden Symbolen gekennzeichnet, die auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweisen. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei.



Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden!

Somit werden Sie Ihren gesetzlichen Pflichten gerecht und tragen zum Umweltschutz bei!

## 9. Technische Daten

Betriebsspannung:	3 V/DC, 2 x Knopfzelle Typ LR44
Stromaufnahme:	max. 12 µA (JS-300A) max. 8 µA (JS-300B)
Anzeigebereich Schrittzähler:	0 bis 99.999 Schritte
Anzeigebereich Distanz:	0 bis 999,99 Kilometer / Meilen
Anzeigebereich Kalorien:	0 bis 999,9 Kalorien
Einstellbarer Bereich Schrittweite:	30 bis 150 cm / 11 bis 60 Zoll
Einstellbarer Bereich Körpergewicht:	30 bis 150 kg / 65 bis 340 Pfund
Betriebstemperatur:	-10 °C bis +40 °C
Abmessungen (B x H x T):	37 x 55 x 52 mm
Gewicht:	44 g
Gilt nur für JS-300A (Best.-Nr. 86 03 92)	
Rundfunk-Band:	UKW (FM)
Frequenzbereich:	88 - 108 MHz
Signal:	Mono



Diese Bedienungsanleitung ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau.

Alle Rechte einschließlich Übersetzung vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, z. B. Fotokopie, Mikroverfilmung, oder die Erfassung in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Diese Bedienungsanleitung entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung. Änderungen in Technik und Ausstattung vorbehalten.



# Pedometer

Item no. 86 03 92

JS-300A (with radio)

Item no. 86 03 93

JS-300B

## 1. Intended use

This product shows the number of steps walked (0 to 99,999 steps), the distance that is covered (0 to 999.99 kilometres / miles) and the calories burnt (0 to 999.9 calories). The product also features a watch and stopwatch function. The JS-300A version additionally includes a mono FM radio. Power is supplied via two button cell batteries (LR44). This product is not suitable for medical or commercial uses.

Unauthorised conversion and/or modification of the device are inadmissible because of safety and approval reasons (CE). Any usage other than described above is not permitted and can damage the product and lead to associated risks such as short-circuit, fire, electric shock, etc. Please read the operating instructions thoroughly and keep them for further reference.

## 2. Content of delivery

- Pedometer
- Earphones (only with item no. 86 03 92)
- 2 x LR44 type button cell batteries
- Operating instructions

## 3. Safety instructions



We do not assume liability for resulting damages to property or personal injury if the product has been abused in any way or damaged by improper use or failure to observe these operating instructions. The warranty/ guarantee will then expire!

The icon with exclamation mark indicates important information in the operating instructions. Carefully read the whole operating instructions before operating the device, otherwise there is risk of danger.

### Persons / Product

- The product is not a toy and should be kept out of reach of children!
- When used in conjunction with other devices, observe the operating instructions and safety notices of connected devices.
- The device should be handled with care. Do not drop it, as it may be damaged by the impact.
- The product must not be subjected to heavy mechanical stress.
- The product must not be exposed it to extreme temperatures, direct sunlight, intense vibration, or dampness.
- If there is reason to believe that safe operation is no longer possible, the device is to be put out of operation and secured against unintended operation. Safe operation is no longer possible if the device:
  - shows visible damages,
  - no longer works,
  - was stored under unfavourable conditions for a long period of time or
  - was subject to considerable transport stress.

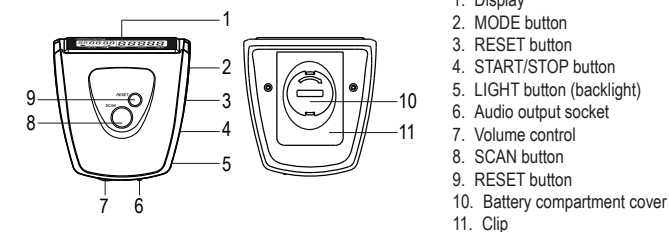
### Batteries

- Correct polarity must be observed while inserting the batteries.
- Batteries should be removed from the device if it is not used for a long period of time to avoid damage through leaking. Leaking or damaged batteries might cause acid burns when in contact with skin, therefore use suitable protective gloves to handle corrupted batteries.
- Batteries must be kept out of reach of children. Do not leave the battery lying around, as there is risk, that children or pets swallow it.
- All the batteries should be replaced at the same time. Mixing old and new batteries in the device can lead to battery leakage and device damage.
- Batteries must not be dismantled, short-circuited or thrown into fire. Never recharge non-rechargeable batteries. There is a risk of explosion!

### Miscellaneous

- Servicing, adjustment or repair works must only be carried out by a specialist/ specialist workshop.
- If any questions arise that are not answered in this operating instruction, contact our Technical Advisory Service or other experts.

## 4. Operating elements

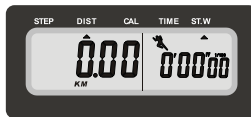


Operating elements 6 to 9 are only available with item no. 86 03 92.

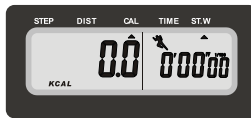
## 5. Display indicators



Step counter mode  
Left-hand side: Number of steps  
Right-hand side: Time



Distance mode  
Left-hand side: Distance covered  
Right-hand side: Stopwatch



Calorie count mode  
Left-hand side: Calories burnt  
Right-hand side: Stopwatch

## 6. Setting up

### Inserting the batteries

1. Open the battery compartment cover by turning it clockwise with an object (a coin, for example).
2. Remove the battery compartment cover and insert two LR44 button cell batteries, observing the correct polarity. When doing this, the batteries' positive terminals must point towards the spiral spring.
3. Close the battery compartment again.



Replace the batteries when the digits on the display become faint or are no longer displayed at all.

### Mode 'Pound / Inch' or 'Kilogramme / Centimetre'

1. After inserting the batteries, set the required measuring unit. You can change the measuring unit at any time by pressing the MODE, RESET and START/STOP buttons simultaneously.
2. At the bottom of the display, 'lb' (pound) and 'INCH' (inch) will appear.
3. Press the RESET button. Now the bottom of the display will show 'KG' (kilogramme) and 'CM' (centimetres).
4. Press the RESET button again to switch back to the measuring units pound / inch.
5. Press the MODE button to confirm your selection. Otherwise the unit selected last will be automatically set after 30 seconds.
6. When you have confirmed your selection with the MODE button, you can programme your step length and body weight. For this, follow the instructions in subsection 'Setting personal data' (from point 3).

### Setting the time

1. Press the MODE button repeatedly until an arrow each is displayed under STEP and TIME. The time is now displayed on the right-hand side of the display.
2. Press and hold the MODE button for approx. two seconds. Now press the RESET button to select the 12h or the 24h time format. Confirm your selection by pressing the MODE button. The hour digits start to flash on the display.
3. Increase the hour value by pressing the RESET button. Keep the button pressed down for faster run through. Confirm the selection by pressing the MODE button.
4. Set the minutes value in the same way and press the MODE button to confirm. The seconds digits start to flash on the display.
5. Press the RESET button to reset the seconds value to zero. Press the MODE button again to confirm.

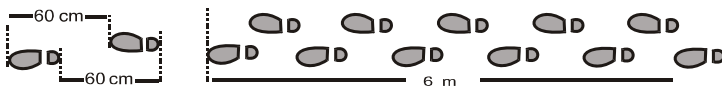
### Setting personal data

To achieve results as exactly as possible for the distance measurement and the caloric expenditure, you can programme your step length (30 to 150 cm / 11 to 60 inch) and your body weight (30 to 150 kg / 65 to 340 pounds). To do so, proceed as follows:

1. Press the MODE button repeatedly until an arrow is displayed under DIST or CAL.
2. Press and hold the MODE button for approx. two seconds. On the right-hand side of the display, the step length value starts flashing.
3. Increase the step length value by pressing the RESET button. Keep the button pressed down for faster run through.
4. Confirm the selection by pressing the MODE button. On the left-hand side of the display, the body weight value starts flashing.
5. Set the body weight value in the same way and confirm your selection by pressing the MODE button.



Determine your personal average step length by making ten steps, dividing the distance covered by ten (see figure).



### Attaching the pedometer



The number of steps walked is measured by detecting the motion of the walker's hips. Thus, attach the step counter e.g. to a belt or the waistband of your legwear using the clip. The display must point upwards.

## 7. Operation

### Counting steps

1. Press the MODE button repeatedly until an arrow is displayed under STEP on the left-hand side of the display. The device is now in step-counting mode.
2. Start with counting the steps.
3. Press the RESET button to reset the display value to zero.

### Measuring distance / calculating calories

1. Press the MODE button. On the left-hand side of the display an arrow will appear under DIST and the distance covered will be shown (based on the step length previously programmed).
2. Press the MODE button again. On the left-hand side of the display an arrow will appear under CAL and the number of calories burnt will be shown (based on the body weight previously programmed).
3. Now press the MODE button to have the number of walked steps displayed again.



If you reset the step count to zero, the calorie count and displayed distance will also be reset to zero.

### Stopwatch

The stopwatch can measure a time period of up to 99 hours, 59 minutes and 59 seconds. During the first measured hour the hundredths of a second are also measured.

1. Press the MODE button repeatedly until an arrow is displayed on the left-hand side of the display under DIST or CAL. In this case, on the right-hand side of the display an arrow will be displayed under ST.W (stopwatch).
2. Press the START/STOP button to start the timing.
3. Press the START/STOP button to stop the timing.
4. Now press either
  - the START/STOP button to continue with the timing or
  - the RESET button to reset the stopwatch to zero.

### Radio (only with item no. 86 03 92):

1. Turn the radio on by connecting the earphones' jack plug to the pedometer's audio output socket. On the bottom left-hand side of the display a headphones symbol will appear.
2. Set the volume with the volume control. Turn the control in the direction of the audio output socket to reduce the volume. Turn the control in the opposite direction to increase the volume.
3. Press RESET to set the lowest frequency range.
4. Now press SCAN to automatically search for a radio station.
5. Press SCAN again to go to the next station. The radio will search automatically for the next available channel.
6. If no station is available even after repeating this process several times, you have already selected the highest available frequency. In this case, press RESET to once again search for stations starting at the lowest frequency.
7. Turn the radio off by disconnecting the earphones from the socket.

## 8. Disposal

### General



In order to preserve, protect and improve the quality of environment, protect human health and utilise natural resources prudently and rationally, the user should return unserviceable product to relevant facilities in accordance with statutory regulations.

The crossed-out wheeled bin indicates the product needs to be disposed separately and not as municipal waste.

### Batteries / rechargeable batteries



The user is legally obliged (battery regulation) to return used batteries and rechargeable batteries. Disposing used batteries in the household waste is prohibited! Batteries/ rechargeable batteries containing hazardous substances are marked with the crossed-out wheeled bin. The symbol indicates that the product is forbidden to be disposed via the domestic refuse. The chemical symbols for the respective hazardous substances are Cd = Cadmium, Hg = Mercury, Pb = Lead.



You can return used batteries/ rechargeable batteries free of charge to any collecting point of your local authority, our stores or where batteries/ rechargeable batteries are sold.

Consequently you comply with your legal obligations and contribute to environmental protection!

## 9. Technical data

Operating voltage:	3 V/DC, 2 x button cell type LR44
Current consumption:	max. 12 µA (JS-300A) max. 8 µA (JS-300B)
Display range pedometer:	0 to 99,999 steps
Display range distance:	0 to 999.99 kilometres / miles
Display range calories:	0 to 999.9 calories
Adjustable range step length:	30 to 150 cm / 11 to 60 inch
Adjustable range body weight:	30 to 150 kg / 65 to 340 pounds
Operating temperature:	-10 °C to +40 °C
Dimensions (W x H x D):	37 x 55 x 52 mm
Weight:	44 g
Only valid for JS-300A (item no. 86 03 92)	
Broadcast band:	FM
Frequency range:	88 - 108 MHz
Signal:	Mono



These operating instructions are published by Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Germany. All rights including translation reserved. Reproduction by any method, e.g. photocopy, microfilming, or the capture in electronic data processing systems require the prior written approval by the editor. Reprinting, also in part, is prohibited. The operating instructions reflect the current technical specifications at time of print. We reserve the right to change the technical or physical specifications.

## Podomètre

N° de commande 86 03 92 JS-300A (à radio)

N° de commande 86 03 93 JS-300B

Version 05/10



### 1. Utilisation prévue

Ce produit affiche le nombre de pas parcourus (de 0 à 99 999 pas), la distance parcourue (de 0 à 999,99 kilomètres / milles terrestres) et les calories brûlées (de 0 à 999,9 calories). Par ailleurs, le produit comporte une horloge et un chronomètre. Le produit JS-300A comporte par ailleurs une radio OUC mono. L'alimentation électrique est assurée par deux piles bouton type LR44. Le produit n'est pas destiné à l'usage médical ou commercial.

La conversion et/ou la modification non autorisées de l'appareil ne sont pas permises pour des raisons de sécurité et d'approbation (CE). Tout usage autre que celui décrit ci-dessus est interdit, peut endommager le produit et poser des risques tels que courts-circuits, incendies, chocs électriques, etc. Prière de lire attentivement le mode d'emploi et de le conserver à titre de référence.

### 2. Contenu d'emballage

- Podomètre
- Oreillettes (uniquement pour le n° de commande 86 03 92)
- 2 piles bouton de type LR44
- Mode d'emploi

### 3. Consignes de sécurité



Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages matériels ou de blessures dans le cas où cet appareil aurait été maltraité de quelque façon que ce soit ou endommagé du fait d'une mauvaise utilisation ou d'un non respect de ce mode d'emploi. La garantie en serait d'ailleurs annulée!

Le point d'exclamation attire l'attention sur une information importante dont il convient de tenir compte impérativement.

#### Personnes / Produit

- Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants!
- Si vous raccordez ce produit à d'autres appareils, consultez le mode d'emploi et les consignes de sécurité de ces autres appareils.
- Manipulez ce produit avec soin et ne le laissez pas tomber, l'impact de la chute pourrait l'endommager.
- Ne soumettez pas ce produit à de fortes contraintes mécaniques.
- Ce produit ne doit pas être exposé à des températures extrêmes, aux rayons directs du soleil, à d'intenses vibrations ou à d'humidité.
- Il faut considérer que l'appareil ne peut plus fonctionner sans danger lorsqu'il :
  - présente des dommages visibles,
  - ne marche plus,
  - a été entreposé pendant une longue durée dans des conditions non appropriées ou
  - présente de fortes sollicitations de transport.

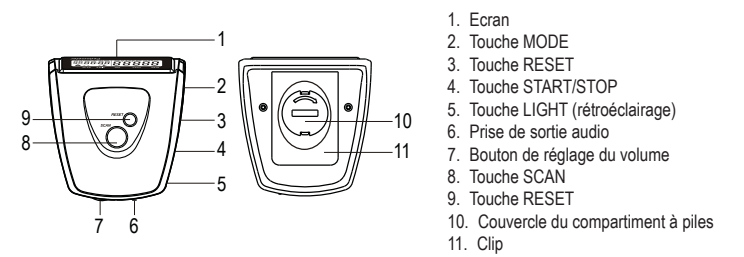
#### Piles

- Respecter la polarité lors de l'insertion des piles.
- Retirer les piles de l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant longtemps afin d'éviter les dégâts causés par des fuites. Des piles qui fuient ou qui sont endommagées peuvent provoquer des brûlures acides lors du contact avec la peau ; l'utilisation de gants protecteurs appropriés est par conséquent recommandée pour manipuler les piles corrompues.
- Garder les piles hors de portée des enfants. Ne pas laisser traîner de piles car des enfants ou des animaux pourraient les avaler.
- Il convient de remplacer toutes les piles en même temps. Le mélange de piles anciennes et de nouvelles piles dans l'appareil peut entraîner la fuite de piles et endommager l'appareil.
- Les piles ne doivent pas être démontées, court-circuitées ou jetées au feu. Ne jamais recharger des piles non rechargeables.Il existe un risque d'explosion !

#### Divers

- Les travaux de maintenance ou de réparation ne doivent être effectués que par un spécialiste ou un atelier spécialisé.
- Si vous avez des questions sur un point non abordé dans ce mode d'emploi, contactez notre service technique ou autres experts.

### 4. Eléments de fonctionnement

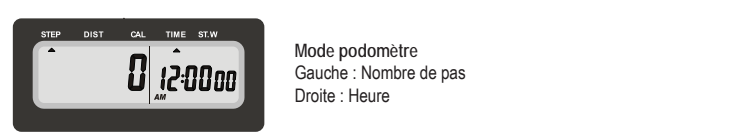


- Ecran
- Touche MODE
- Touche RESET
- Touche START/STOP
- Touche LIGHT (rétroéclairage)
- Prise de sortie audio
- Bouton de réglage du volume
- Touche SCAN
- Touche RESET
- Couvercle du compartiment à piles
- Clip



Les éléments de commande 6 à 9 sont disponibles uniquement pour le n° de commande 86 03 92.

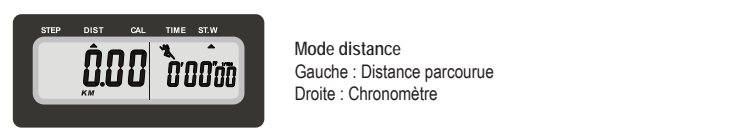
### 5. Ecrans



Mode podomètre

Gauche : Nombre de pas

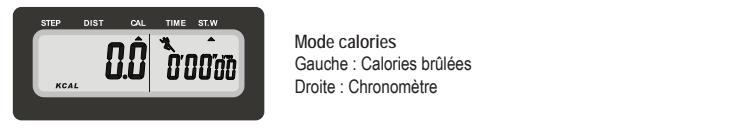
Droite : Heure



Mode distance

Gauche : Distance parcourue

Droite : Chronomètre



Mode calories

Gauche : Calories brûlées

Droite : Chronomètre

## 6. Préparations

#### Mise en place des piles

- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles en le faisant pivoter dans le sens horaire à l'aide d'un objet (comme une pile).
- Retirez le couvercle du compartiment à piles et introduisez deux piles bouton type LR44 en respectant la polarité. Le pôle plus des piles doit se trouver dans le sens du ressort en spirale.
- Refermez le compartiment à piles.



Remplacez les piles dès que l'affichage des valeurs sur l'écran est très faible ou n'est plus visible.

#### Mode «Livres / Pouce» ou «Kilogramme / Centimètre»

- Paramétrez l'unité de mesure voulue après avoir inséré les piles. Vous pouvez changer d'unité de mesure à tout instant en appuyant sur les touches MODE, RESET et START/STOP.
- Les indications «lb» (livre) et «INCH» (pouce) apparaissent sur le bord inférieur de l'écran.
- Appuyez sur la touche RESET. Les indications «KG» (kilogramme) et «CM» (centimètre) apparaissent sur le bord inférieur de l'écran.
- Appuyez à nouveau sur la touche RESET pour réactiver l'unité de mesure livre / pouce.
- Appuyez sur la touche MODE pour valider votre sélection. Dans le cas contraire, l'unité sélectionnée en dernier est validée automatiquement.
- Dans le cas où vous avez validé votre sélection à l'aide de la touche MODE, il ne vous reste plus qu'à programmer votre pas et votre poids. Suivez la procédure indiquée à la section «Réglage des données personnelles» (à partir du point 3).

#### Réglage de l'heure

- Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sur l'écran sous «STEP» et «TIME». L'heure est affichée dans la moitié droite de l'écran.
- Maintenez enfoncée la touche MODE pendant env. deux secondes. Pressez ensuite sur la touche RESET pour basculer entre le format d'affichage 12 heures et 24 heures. Confirmez votre sélection avec la touche MODE. La valeur de l'heure clignote sur l'écran.
- Augmentez la valeur horaire, en appuyant sur la touche RESET. Maintenez la touche appuyée pour changer plus rapidement la valeur. Confirmez votre sélection avec la touche MODE.
- Réglez de la même manière la valeur des minutes et appuyez sur la touche MODE pour validation. La valeur de l'heure clignote sur l'écran.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre à zéro la valeur des secondes. Appuyez sur la touche MODE pour valider.

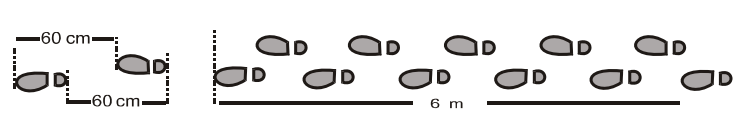
#### Paramétrage des données personnelles

Pour obtenir lors de la mesure des distances et des calories des résultats les plus précis possibles, vous pouvez programmer votre pas (de 30 à 150 cm / de 11 à 60 pouces) et votre poids (de 30 à 150 kg / de 65 à 340 livres). A cet effet, procédez comme suit :

- Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sur l'écran sous «DIST» et «CAL».
- Maintenez enfoncée la touche MODE pendant env. deux secondes. La valeur du pas clignote dans la moitié droite de l'écran.
- Augmentez la valeur du pas, en appuyant sur la touche RESET. Maintenez la touche appuyée pour changer plus rapidement la valeur.
- Confirmez votre sélection avec la touche MODE. La valeur du poids clignote dans la moitié gauche de l'écran.
- Réglez de la même manière la valeur du poids et validez votre sélection à l'aide de la touche MODE.



Définissez votre pas moyen personnel en faisant dix pas et en divisant la distance parcourue par la valeur dix (voir figure).



#### Fixation du podomètre



Le nombre de pas parcourus est mesuré par le mouvement de la taille. Par conséquent, fixez le podomètre à l'aide du clip par exemple à une ceinture ou sur un ourlet du vêtement utilisé pour votre bas. Pour cela, l'écran doit être dirigé vers le haut.

### 7. Mise en service

#### Compteur des pas

- Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sur la moitié gauche de l'écran sous «STEP». L'appareil est alors en mode de podomètre.
- Commencez alors à compter les pas.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre à zéro l'écran.

#### Mesure de la distance / Calcul des calories

- Appuyez sur la touche MODE. Une flèche apparaît sous «DIST» sur la moitié gauche de l'écran et la distance parcourue est affichée (sur la base du pas précédemment programmé).
- Appuyez à nouveau sur la touche MODE. Une flèche apparaît sous «CAL» sur la moitié gauche de l'écran et le nombre de brûlée est affichée (sur la base du poids précédemment programmé).
- Appuyez sur la touche MODE pour afficher à nouveau le nombre de pas parcourus.



Lorsque vous réinitialisez à zéro l'affichage des pas, l'affichage des calories et de la distance est remis à zéro.

#### Chronomètre

Le chronomètre permet de mesurer les temps jusqu'à 99 heures, 59 minutez et 59 secondes. Les centièmes de secondes sont affichés pendant la première heure mesurée.

- Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse dans la moitié gauche de l'écran sous «DIST» ou «CAL». Une flèche apparaît alors dans la moitié droite de l'écran sous «ST.W» (stopwatch = chronomètre).
- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer la mesure du temps.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la mesure du temps.
- Appuyez ensuite soit
  - sur la touche START/STOP pour continuer la mesure du temps soit
  - sur la touche RESET pour remettre à zéro le chronomètre.

#### Radio (uniquement pour le n° de commande 86 03 92)

- Mettez la radio en marche en branchant la fiche jack de l'écouteur sur la douille de sortie audio du podomètre. Le symbole de l'écouteur apparaît dans le coin inférieur gauche de l'écran.
- Réglez le volume désiré avec le bouton de réglage du volume. Pour réduire le volume, tournez le bouton de réglage en direction de la douille de sortie audio. Pour augmenter le volume, tournez le bouton de réglage en direction opposée.
- Pressez sur RESET pour régler l'appareil sur la plage de fréquence la plus basse.
- Pressez ensuite sur SCAN pour exécuter la recherche automatique de station.
- Pour chercher une autre station, appuyez de nouveau sur SCAN. La radio recherche ensuite automatiquement le prochain canal disponible.
- Si aucune autre station n'est disponible après plusieurs essais, cela signifie que vous avez sélectionné la plus haute fréquence disponible. Pressez dans ce cas sur RESET pour redémarrer la recherche de station à la fréquence la plus faible.
- Débranchez la radio en déconnectant l'écouteur de la douille.

## 8. Elimination des déchets

#### Général



Afin de préserver, protéger et améliorer la qualité de l'environnement, ainsi que de protéger la santé des êtres humains et d'utiliser prudemment les ressources naturelles, il est demandé à l'utilisateur de rapporter les appareils à mettre au rebut aux points de collecte et de recyclage appropriés en conformité avec les règlements d'application.

Le symbole de la poubelle barrée signifie que le produit doit être traité séparément et non comme déchet ménager.

#### Piles / accumulateurs



Le consommateur final est légalement tenu (ordonnance relative à l'élimination des piles usagées) de rapporter toutes les piles et accumulateurs usés, il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères ! Les piles et accumulateurs qui contiennent des substances nocives sont repérés par les symboles ci-contre qui indiquent l'interdiction de les jeter dans les ordures ménagères.

Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : Cd=cadmium, Hg=mercure, Pb=plomb. Vous pouvez rapporter gratuitement vos piles et accus usagés aux centres de récupération de votre commune, à nos succursales ou à tous les points de vente de piles et d'accumulateurs.

Vous respecterez ainsi vos obligations civiles et contribuerez à la protection de l'environnement !

## 9. Caractéristiques techniques

Tension de service <span> </span> :	3 V/DC, 2 x piles bouton de type LR44
Consommation de courant <span> </span> :	max. 12 µA (JS-300A) max. 8 µA (JS-300B)
Plage d'affichage du podomètre <span> </span> :	0 à 99.999 pas
Plage d'affichage de la distance <span> </span> :	0 à 999.99 kilomètres / milles terrestres
Plage d'affichage des calories <span> </span> :	0 à 9999.9 calories
Plage paramétrable du pas <span> </span> :	30 à 150 cm / 11 à 60 pouces
Plage paramétrable du poids <span> </span> :	30 à 150 kg / 65 à 340 livres
Température de service <span> </span> :	-10 °C à +40 °C
Dimensions (L x H x P) <span> </span> :	37 x 55 x 52 mm
Poids <span> </span> :	44 g
<b>Valable uniquement pour JS-300A (n° de commande 86 03 92)</b>	
Bande de fréquence <span> </span> :	FM
Plage de fréquence <span> </span> :	88 - 108 MHz
Signal <span> </span> :	Mono

<b>CONRAD</b>	Cette notice est une publication de la société Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Allemagne. Tous droits réservés, y compris de traduction. Toute reproduction, quelle qu'elle soit (p. ex. photocopie, microfilm, saisie dans des installations de traitement de données) nécessite une autorisation écrite de l'éditeur. Il est interdit de le réimprimer, même par extraits. Cette notice est conforme à la réglementation en vigueur lors de l'impression. Données techniques et conditionnement soumis à modifications sans aucun préalable.
© 2010 par Conrad Electronic SE.	*02_05/10_01-SB

## Stappenteller

Bestnr. 86 03 92

JS-300A (met radio)

Bestnr. 86 03 93

JS-300B

Versie 05/10



### 1. Bedoeld gebruik

Dit product geeft het aantal afgelegde stappen (0 tot 99.999 stappen), de daarbij behorende afgelegde afstand (0 tot 999,99 kilometers/mijlen) en de daarbij verbruikte calorieën (0 tot 999,9 calorieën) aan. Het product fungeert bovendien als horloge en als stopwatch. Het product JS-300A bevat extra een mono-UKW-radio. De spanningstoevoer gaat via twee knooppellen van het type LR44. Het apparaat is niet geschikt voor medisch of industrieel gebruik.

Het eigenhandig ombouwen en/of veranderen van het product is niet toegestaan om veiligheids- en keuringsredenen (CE). Een andere toepassing dan hierboven beschreven, is niet toegestaan en kan leiden tot beschadiging van het product. Daarnaast bestaat het risico van bijv. kortsluiting, brand, elektrische schokken, enz. Lees de gebruiksaanwijzing grondig door en bewaar deze voor raadpleging in de toekomst.

### 2. Leveringsomvang

- Stappenteller
- Koptelefoon (enkel bij bestnr. 86 03 92)
- 2 x knooppcel type LR44
- Gebruiksaanwijzing

### 3. Veiligheidsinstructies



Wij zijn niet verantwoordelijk voor schade aan eigendom of lichamelijke letsels indien het product verkeerd gebruikt werd op om het even welke manier of beschadigd werd door het niet naleven van deze bedieningsinstructies. De waarborg vervalt dan!

Het uitroepteken geeft belangrijke informatie aan voor deze bedieningsinstructies waaraan u zich strikt moet houden.

#### Personen / Product

- Het product is geen speelgoed en moet buiten het bereik van kinderen gehouden worden!
- Indien gebruikt met andere toestellen, volg dan de bedieningsinstructie en veiligheidsnotities van het aangesloten toestel.
- Het product moet behandeld worden dit met zorg en laat het niet vallen, daar het kan beschadigd worden door de val.
- Het product mag niet onderworpen worden aan zware mechanische druk.
- Het product mag niet blootgesteld worden aan extreme temperaturen, rechtstreeks zonlicht, intense trillingen of vocht.
- Wanneer veilig gebruik niet langer mogelijk is, stel het apparaat dan buiten werking en voorkom dat het zomaar opnieuw kan worden ingeschakeld. Veilig werken is niet meer mogelijk wanneer:
  - het apparaat zichtbare beschadigingen vertoont,
  - het apparaat niet meer werkt,
  - het apparaat gedurende langere tijd onder ongunstige omgevingscondities is opgeslagen,
  - het apparaat tijdens transport mechanisch is beschadigd.

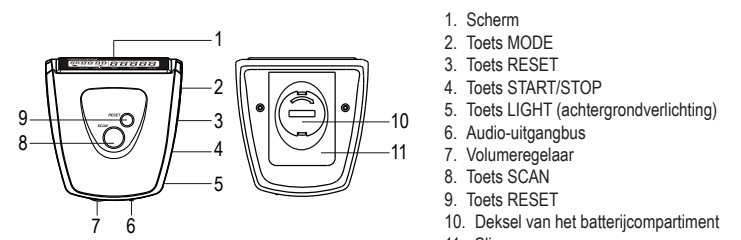
#### Batterijen

- Let op de juiste polariteit bij het plaatsen van de batterijen.
- De batterijen dienen uit het apparaat te worden verwijderd wanneer het gedurende langere tijd niet wordt gebruikt om beschadiging door lekkage te voorkomen. Lekkende of beschadigde batterijen kunnen brandend zuur bij contact met de huid opleveren. Gebruik daarom veiligheidshandschoenen om beschadigde batterijen aan te pakken.
- Batterijen moeten uit de buurt van kinderen worden gehouden. Laat batterijen niet rondslingeren omdat het gevaar bestaat dat kinderen en/of huisdieren ze inslikken.
- Alle batterijen dienen op hetzelfde moment te worden vervangen. Het door elkaar gebruiken van oude en nieuwe batterijen in het apparaat kan leiden tot batterijlekkage en beschadiging van het apparaat.
- Batterijen mogen niet worden ontmanteld, kortgesloten of verbrand. Probeer nooit gewone batterijen te herladen. Er bestaat dan explosiegevaar!

#### Diversen

- Onderhoud, afstellingen of reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door een vakman of een gespecialiseerde onderhoudsdienst.
- Voor vragen waarop deze gebruiksaanwijzing geen antwoord biedt, kunt u contact opnemen met onze technische dienst of andere specialisten.

### 4. Bedieningselementen



- Scherm
- Toets MODE
- Toets RESET
- Toets START/STOP
- Toets LIGHT (achtergrondverlichting)
- Audio-uitgangbus
- Volumeregelaar
- Toets SCAN
- Toets RESET
- Deksel van het batterijcompartiment
- Clip



De bedieningselementen 6 tot 9 treft u alleen aan bij bestelnr. 86 03 92.

### 5. Schermweergave



Stappenteller-modus

Links: Aantal stappen

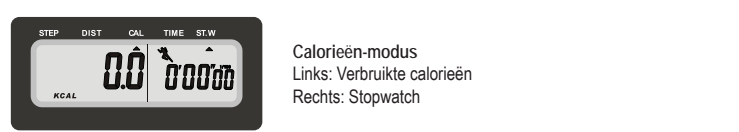
Rechts: Tijd



Afstand-modus

Links: Afgelegde afstand

Rechts: Stopwatch



Calorieën-modus

Links: Verbruikte calorieën

Rechts: Stopwatch

### 6. Voorbereidingen

#### Batterijen plaatsen

- Open het deksel van het batterijcompartiment door het met behulp van een voorwerp (bijvoorbeeld een munt) naar rechts te draaien.
- Neem het batterijdeksel eraf en leg er twee knooppellen van het type LR44 in met de juiste polen naar elkaar. De pluspool van de batterijen moet daarbij in de richting van de spiraalveer wijzen.
- Sluit het batterijcompartiment.



Verwissel de batterijen zodra de waarden op het scherm alleen nog zwak of helemaal niet meer worden weergegeven.

#### Modus “pound / inch” of “kilogram / centimeter”

- Stel de gewenste maateenheid in nadat u de batterijen hebt geplaatst. U kunt de maateenheid altijd veranderen door gelijktijdig de toetsen MODE, RESET en START/STOP in te drukken.
- Aan de onderste rand van de display verschijnt “lb” (pound) en “INCH” (inch).
- Druk op de RESET-toets. Aan de onderste rand van het beeldscherm verschijnt “KG” (kilogram) en “CM” (centimeter).
- Druk opnieuw op de toets RESET om de maateenheid weer in pound/inch te veranderen.
- Druk op de toets MODE, om de keuze te bevestigen! Anders wordt na 30 seconden de laatst gekozen eenheid automatisch overgenomen.
- Indien u met de toets MODE uw keuze heeft bevestigd kunt u nu nog uw stapafstand en uw lichaamsgewicht programmeren. Ga daarbij te werk zoals in het subhoofdstuk “Persoonlijke gegevens instellen” is beschreven (vanaf punt 3).

#### Tijd instellen

- Druk zovaak op de toets MODE tot op het scherm onder “STEP” en “TIME” telkens een pijl verschijnt. Op de rechterhelft van het scherm wordt nu de tijd weergegeven.
- Houd de toets “MODE gedurende 2 seconden ingedrukt. Druk nu op de toets RESET, om tussen de 12- en 24-uurs modus te wisselen. Bevestig uw keuze met de toets MODE. Op het scherm knipperen de uren.
- Verhoog de waarde van de uren door de toets RESET in te drukken. Houd de betreffende toets langer ingedrukt voor snelle aanpassing. Bevestig uw keuze met de toets MODE.
- Stel op dezelfde manier de waarde van de minuten in en druk op de toets MODE om dit te bevestigen. Op het scherm knipperen de seconden.
- Druk op de toets RESET om de waarde van de seconden op nul terug te zetten. Druk daarna op de toets MODE om dit te bevestigen.

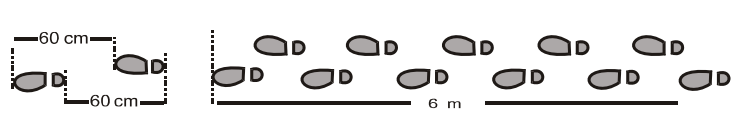
#### Persoonlijke gegevens instellen

Om bij de afstandmeting en de calorieënberekening zo exact mogelijke resultaten te bereiken, kunt u uw stapafstand (30 tot 150 cm/11 tot 60 inch) en uw lichaamsgewicht (30 tot 150 kg/65 tot 340 pound) programmeren. Ga hiervoor als volgt te werk:

- Druk zovaak op de toets MODE tot op het scherm onder “DIST” of “CAL” een pijl verschijnt.
- Houd de toets “MODE gedurende 2 seconden ingedrukt. Op de rechter schermhelft knippert de waarde van de stapafstand.
- Verhoog de waarde van de stapafstand door de toets RESET in te drukken. Houd de betreffende toets langer ingedrukt voor snelle aanpassing.
- Bevestig uw keuze met de toets MODE. Op de linker schermhelft knippert de waarde van het lichaamsgewicht.
- Stel nu op dezelfde manier de waarde van het lichaamsgewicht in en bevestig uw keuze met de toets MODE.



Bepaal uw persoonlijke gemiddelde stapafstand door tien stappen te doen en de afgelegde afstand door de waarde tien te delen (zie afbeelding).



#### Stappenteller bevestigen



Het aantal gelopen stappen wordt via de beweging van de taille gemeten. Bevestig daarom de stappenteller met behulp van de clip bijvoorbeeld aan een riem of aan de zoom van uw beenbekleding. Het scherm moet daarbij naar boven wijzen!

### 7. Ingebruikname

#### Stappen tellen

- Druk zovaak op de toets MODE tot op de linker schermhelft onder “STEP” een pijl verschijnt. Het apparaat bevindt zich nu in de stappenteller-modus.
- Begin nu met het tellen van de stappen.
- Druk op de toets RESET om de aanduiding op nul terug te zetten.

#### Afstand meten/calorieën berekenen

- Druk op de toets MODE. Op de linker schermhelft verschijnt een pijl onder “DIST” en de afgelegde afstand wordt weergegeven (gebaseerd op de tevoren geprogrammeerde stapafstand).
- Druk opnieuw op de toets MODE. Op de linker schermhelft verschijnt een pijl onder “CAL” en het aantal verbrande calorieën wordt weergegeven (gebaseerd op het tevoren geprogrammeerde lichaamsgewicht).
- Druk opnieuw op de toets MODE om weer het aantal afgelegde stappen weer te geven.



Als u de stapaanduiding op de waarde nul terugzet, worden automatisch de calorieën- en de afstandaanduiding op de waarde nul teruggezet.

#### Stopwatch

Met de stopwatch kunt u een tijd tot 99 uur, 59 minuten en 59 seconden meten. Tijdens het eerste gemeten uur worden extra de honderdste seconden weergegeven.

- Druk zovaak op de toets MODE tot op de linker schermhelft onder “DIST” of “CAL” een pijl verschijnt. Op de rechter schermhelft verschijnt in dat geval een pijl onder “ST.W”(stopwatch).
- Druk op de toets START/STOP om met de tijdmeting te beginnen.
- Druk op de toets START/STOP om de tijdmeting te onderbreken.
- Druk nu op of
  - de toets START/STOP om met de tijdmeting door te gaan, of
  - de toets RESET om de stopwatch op nul terug te zetten.

#### Radio (alleen bij bestelnr. 86 03 92)

- Zet de radio aan door de klinkstekker van de koptelefoon met de audio-uitgangbus van de stappenteller te verbinden. Linksonder op het scherm verschijnt het koptelefoon-symbool.
- Stel het volume met de volumeregelaar in. Draai de regelaar in de richting van de audio-uitgangbus om het volume te verminderen. Draai de regelaar in de tegenovergestelde richting om het volume te verhogen.
- Druk op de knop RESET om het laagste frequentiebereik in te stellen.
- Druk vervolgens op de knop SCAN om automatisch naar een zender te zoeken.
- Druk opnieuw op de knop SCAN om naar de volgende zender te gaan. De radio zoekt nu automatisch naar het volgende beschikbare kanaal.
- Als er na herhaaldelijk drukken geen zender meer beschikbaar is, dan is inmiddels de hoogst beschikbare frequentie geselecteerd. Druk in dat geval op de knop RESET om weer bij de laagste frequentie te beginnen met het zoeken naar een zender.
- Zet de radio uit door de koptelefoon uit de bus te nemen.

### 8. Verwijdering

#### Algemeen



In het belang van het behoud, de bescherming en de verbetering van de kwaliteit van het milieu, de bescherming van de gezondheid van de mens en een behoedzaam en rationeel gebruik van natuurlijke hulpbronnen dient de gebruiker een niet te repareren of afgedankt product in te leveren bij de desbetreffende inzamelpunten overeenkomstig de wettelijke voorschriften. Het symbool met de doorgekruiste afvalbak geeft aan dat dit product gescheiden van het gewone huishoudelijke afval moet worden ingeleverd.

#### Batterijen / accu's

U bent als eindgebruiker volgens de KCA-voorschriften wettelijk verplicht alle lege (oplaadbare) batterijen en accu's in te leveren; verwijdering via het huisvuil is niet toegestaan! Batterijen/accu's die schadelijke stoffen bevatten worden gekenmerkt door de hiernaast vermelde symbolen, die erop wijzen dat deze niet via het huisvuil verwijderd mogen worden. De aanduidingen voor de bepalende zware metalen zijn: Cd=cadmium, Hg=kwik, Pb=lood.

Uw gebruikte batterijen/accu's kunt u kosteloos inleveren bij de verzamelpunten van uw gemeente, bij al onze vestigingen en overal waar batterijen/accu's worden verkocht!

Zo vervult u uw wettelijke verplichtingen en draagt u bij tot de bescherming van het milieu!

## 9. Technische gegevens

Bedrijfsspanning:	3 V/DC, 2 x knooppcel type LR44
Stroomopname:	max. 12 µA (JS-300A) max. 8 µA (JS-300B)
Weergavebereik stappenteller:	0 tot 99.999 stappen
Weergavebereik afstand:	0 tot 999,99 kilometers / mijlen
Weergavebereik calorieën:	0 tot 9999,9 calorieën
Instelbaar bereik stapafstand:	30 tot 150 cm / 11 tot 60 inch
Instelbaar bereik lichaamsgewicht:	30 tot 150 kg / 65 tot 340 pound
Bedrijfstemperatuur:	-10 °C tot +40 °C
Afmetingen (B x H x D):	37 x 55 x 52 mm
Gewicht:	44 g
Alleen geldig voor JS-300A (bestelnr.86 03 92)	
Radio-band:	FM
Frequentiebereik:	88 - 108 MHz
Signaal:	Mono

<b>CONRAD</b>	Deze gebruiksaanwijzing is een publicatie van Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Duitsland. Alle rechten, vertaling inbegrepen, voorbehouden. Reproducties van welke aard dan ook, bijvoorbeeld fotokopie, microverfilming of de registratie in elektronische gegevensverwerkingsapparatuur, vereisen de schriftelijke toestemming van de uitgever. Nadruk, ook van uittreksels, verboden. Deze gebruiksaanwijzing voldoet aan de technische eisen bij het ter perse gaan. Wijzigingen in techniek en uitrusting voorbehouden.
© 2010 bei Conrad Electronic SE.	*02_05/10_01-SB