

Pedometr (licznik kroków) LORUS Cal. 2019

❖ CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

• Pedometr

- Zakres: 0-999999 kroków
- Wyświetlacz zakresu: 0-9999,99 km / 0-9999,99 mil
- Kalorymtr: 0-99999,9 kcal
- Czas trwania pomiaru: 0-1440 minut (23 godziny, 59 minut, 59 sekund)
- Odliczanie docelowej liczby kroków: po osiągnięciu celu generowany jest sygnał dźwiękowy
- Kalibracja osobista: waga ciała, długość kroku

• Automatyczny kalendarz w zakresie od 2011 do 2099 (rok, miesiąc, dzień miesiąca, godzina, minuty, sekundy)

• Wskazanie czasu 12h/24h

• Sygnał pełnej godziny

• Ustawianie czasu letniego

• Stoper

- Maksymalny zakres: 23 godziny, 59 minut, 59 sekund
- Funkcja pomiaru międzyczasów (SPL)

• Funkcja archiwizacji zapisów, która pozwala użytkownikowi na przechowanie w pamięci do 30 zapisów, z możliwością ich indywidualnego przywoływania. Możliwe jest również kasowanie pojedynczych zapisów lub całego archiwum.

• Ustawianie alarmu codziennego i jednorazowego

• Wykrywanie słabej baterii

• Dźwięk przycisków, który w razie potrzeby można wyłączyć.

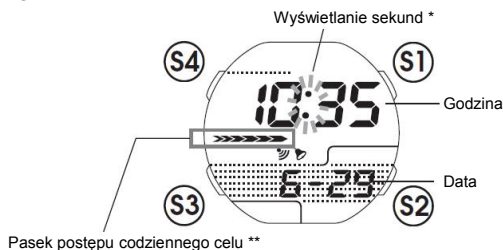
• Podświetlenie elektroluminescencyjne z czasem trwania 3s.

- Gdy aktywny jest tryb ustawień (z migającymi cyframi), jeśli w przeciągu 2 minut nie zostanie wykonana żadna operacja, następuje automatyczne wyjście z ekranu ustawień.

2. DOMYŚLNY EKRAŃ

Po wejściu do trybu codziennych zapisów oraz archiwum, jako pierwsze pojawiają się na wyświetlaczu zapisy obecne na nim przed ostatnim wyjściem z tego trybu.

❖ ZEGAR



*) **WYŚWIETLANIE SEKUND:** Miganie symbolu „:” sygnalizuje upływ sekund.

**) **PASEK POSTĘPU CODZIENNEGO CELU:** Każdy segment paska reprezentuje 10% postępu.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

- S1:** Przełączanie pomiędzy czasem zimowym i letnim
- S2:** Załączanie / wyłączenie sygnału pełnej godziny
- S3:** Wybieranie trybu
- S4:** Podświetlenie elektroluminescencyjne, ustawianie zegara

USTAWIANIE GODZINY I DATY

1. Będąc w trybie zegara, przytrzymać wciśnięty przez 2 sekundy przycisk S4, do momentu aż zaczną migać cyfry.
2. Naciskać przycisk S3 dla podświetlenia jednostki, która ma zostać wyregulowana.
3. Ustawić wartość wybranej jednostki za pomocą przycisków S1 i S2.
4. Po ustawieniu prawidłowej godziny, nacisnąć przycisk S4 dla zapisania dokonanych ustawień.

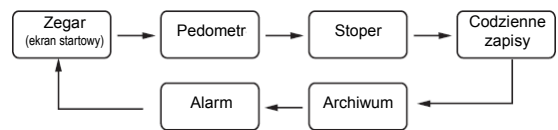
❖ WYŚWIETLACZ



Przycisk	Podstawowa funkcja
S1 Start / Stop	Stoper: Start / Pauza Pedometr: Rozpoczęcie / Zatrzymanie rejestracji Ustawianie menu: Zwiększanie wartości (przytrzymać dłużej dla szybkiego zwiększania wartości)
S2 Zerowanie	Stoper: Zerowanie Ustawianie menu: Zmniejszanie wartości (przytrzymać dłużej dla szybkiego zmniejszania wartości)
S3 Tryb	Wybór trybu Nawigacja w obrębie menu
S4 Enter / Podświetlenie	Podświetlenie elektroluminescencyjne Przytrzymanie przez 2 sekundy: Menu ustawień Ekran menu: Zapis i powrót do poprzedniego menu

WYBIERANIE TRYBU

Zegarek z pedometrem zapewnia 6 trybów pracy. Są one przedstawione w poniżej kolejności. Dla przechodzenia pomiędzy poszczególnymi trybami proszę naciskać przycisk S3.



Przytrzymać przycisk S3 wciśnięty przez 2 sekundy aby powrócić do ekranu startowego.

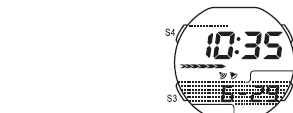
PODSTAWOWE OPERACJE

1. AUTOMATYCZNY POWRÓT

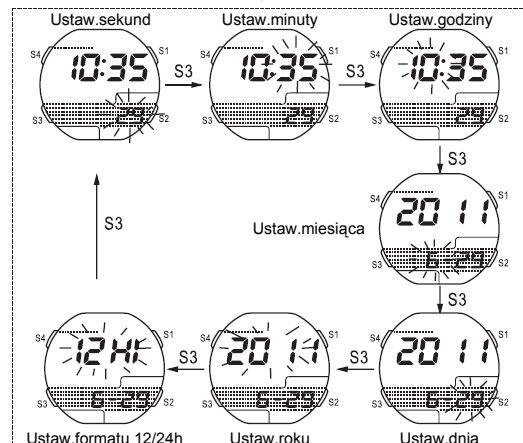
- Gdy zegarek jest w trybie archiwum lub alarmu, jeśli w przeciągu 2 minut nie zostanie wykonana żadna operacja, następuje automatyczny powrót do ekranu startowego.

Str. 2

Pedometr LORUS Cal. 2019



Nacisnąć i przytrzymać
Przez 2 sekundy przycisk S4



WSKAZÓWKI:

- Jeśli format wskazywania godziny jest ustawiony na 12H, po południu jest wyświetlany symbol „PM”. Jeśli symbol „PM” nie jest wyświetlany, oznacza to, że jest pora przed południem lub zegarek jest ustawiony na format 24H.
- Zegarek jest wyposażony w pełni automatyczny kalendarz, który uwzględnia lata przestępne.

❖ PEDOMETR

AKTYWACJA PEDOMETRU

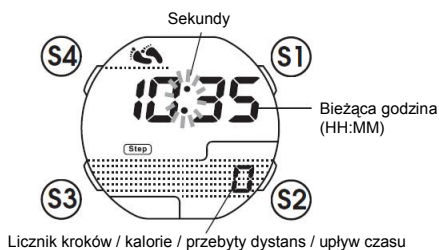
1. Nacisnąć przycisk S1 aby rozpocząć rejestrację ruchu użytkownika. Ponowne naciśnięcie przycisku S1 powoduje zatrzymanie rejestracji. Aktywacja pedometru jest sygnalizowana migającą ikoną.

Pedometr LORUS Cal. 2019

Str. 3

Str. 4

Pedometr LORUS Cal. 2019

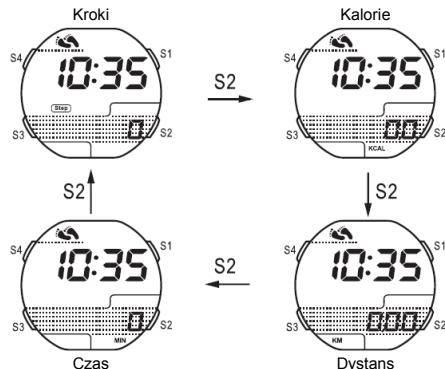


WSKAZÓWKA:

Jeśli pedometr nie rejestruje żadnego ruchu przez 5 minut, następuje jego automatyczna dezaktywacja celem zaoszczędzenia energii elektrycznej z baterii.

KONTROLOWANIE LICZBY KROKÓW, SPALONYCH KALORII, DYSTANSU I UPŁYWU CZASU

1. Naciskać przycisk S1 dla cyklicznego przełączania pomiędzy następującymi pomiarami: licznik kroków, kalorie, dystans i upływ czasu.
2. Gdy pedometr jest nieaktywny, przytrzymać wciśnięty przycisk S2 przez 2 sekundy celem skasowania wszystkich liczników.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Pytanie 1: Dlaczego nie mogę ustawić docelowej liczby kroków, jednostki pomiaru, długości kroku i/lub wagi ciała?

Odpowiedź 1: Osobistych informacji nie można ustawić po aktywacji zliczania kroków. Proszę ustawić osobiste informacje przed rozpoczęciem zliczania kroków, ponieważ ma to wpływ na obliczanie przebytego dystansu i spalanej liczby kalorii.

Pytanie 2: Dlaczego alarm powoduje błędne działania pedometru?

Odpowiedź 2: Załączenie dźwięku alarmu lub alarmu odliczania powoduje zatrzymanie zliczania kroków.

Pytanie 3: Dystans zarejestrowany na pedometrze w ogóle się nie zgadza. Czy jest uszkodzony?

Odpowiedź 3: Dystans jest obliczany na podstawie liczby kroków i długości kroku. Proszę sprawdzić, czy prawidłowo ustawiono długość kroku.

Pytanie 4: Zauważyte(a)m, że pedometr ma tendencję do rejestrowania nagłych przyspieszeń w zliczaniu kroków. Dlaczego?

Odpowiedź 4: Pedometr może nie być w stanie utrzymać pełnej precyzji przez cały czas, jednak ma wbudowaną funkcję, która stara się szacować rozbieżności w pomiarach i je na bieżąco korygować, czego efektem mogą być nagłe skoki w wynikach.

Pytanie 5: Liczba zarejestrowanych kroków nie wydaje się być dokładna.

Odpowiedź 5: Możliwe są dwie przyczyny:

- Pedometr służy do mierzenia podstawowych ruchów, takich jak marsz i / lub jogging. Z tego powodu, może on nie gwarantować prawidłowych wyników podczas mierzenia takich aktywności sportowych jak np. sprint.
- Działanie pedometru jest oparte o zasady biomechaniki, szczególnie to, w jaki sposób zachowuje się ramię człowieka podczas ruchu. Jeśli ramię porusza się podczas ćwiczeń w zbyt szerokim zakresie, może to mieć wpływ na pomiary za pomocą pedometru.

❖ **CODZIENNE ZAPISY**

Ekran codziennych zapisów wyświetla sumaryczne dane dnia: kroki, kalorie, czas i procent dziennego celu.

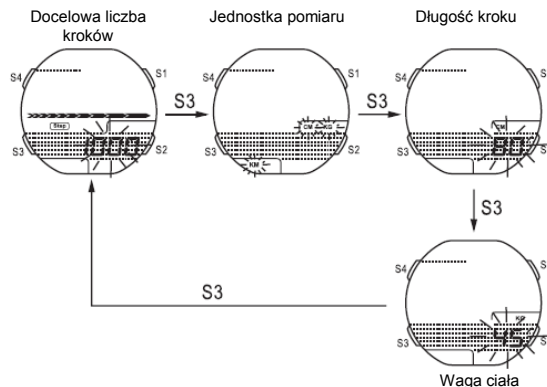


WSKAZÓWKI:

- Wartości jakie się pojawiają w drugim wierszu to w rzeczywistości skumulowana suma ze wszystkich poprzednich sesji rejestracji i pozostają na wyświetlaczu do momentu zresetowania pedometru.
- Jeśli ustawili Państwo określoną sumę jako dzienny cel, pedometr będzie informował (generowany jest sygnał dźwiękowy) o postępie co 10%.
- Po osiągnięciu ustawionego celu, zegarek generuje ciągły sygnał dźwiękowy przez 20 sekund, a pasek postępu zaczyna migać. Aby przejść dalej, naciśnięć dowolny przycisk dla wyciszenia dźwięku.

USTAWIANIE PEDOMETRU

1. Będąc w trybie pedometru, przytrzymać wciśnięty przycisk S4 do momentu aż zacznie migać wyświetlacz numeryczny.
2. Naciskać przycisk S3 dla cyklicznego przełączania pomiędzy następującymi zmiennymi:
 Docelowa liczba kroków → Jednostka pomiaru (metryczna / angielska) → Długość kroku → Waga ciała
3. Ustawić kolejne zmienne za pomocą przycisków S1 i S2.
4. Naciśnięć przycisk S4 dla zapisania zmian i wyjścia z menu ustawień.

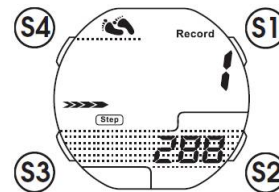


Naciskać przycisk S2 dla cyklicznego przełączania pomiędzy krokami, kaloriami, dystansem i czasem.

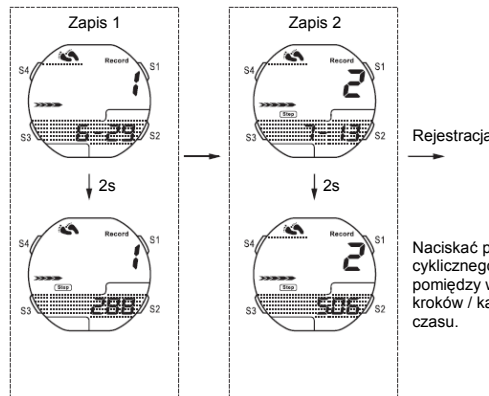
WSKAZÓWKA:

Codzienne zapisy są realizowane automatycznie i zerowane o godzinie 0:00 (format 24h) / 12:00am (format 12h).

❖ **ARCHIWUM**



1. Naciskać przycisk S4 dla przewijania wpród codziennych zapisów po dacie lub S1 dla przewijania wstecz.
2. Naciskać przycisk S2 dla cyklicznego przełączania pomiędzy wyświetlaniem kroków / kalorii / dystansu i czasu.
3. Przytrzymać wciśnięty przez około 2 sekundy przycisk S2 dla skasowania aktualnie zapisanych danych. Przytrzymać wciśnięty przez około 2 sekundy przycisk S4 dla skasowania wszystkich zapisów.



Rejestracja

Naciskać przycisk S2 dla cyklicznego przełączania pomiędzy wyświetlaniem kroków / kalorii / dystansu i czasu.

WSKAZÓWKA

W trybie archiwum, najpierw następuje wyświetlenie danych, następnie, po około 2 sekundach, następuje przejście na ekran kroków. Na ekranie kroków, naciskać przycisk S2 dla cyklicznego przełączania pomiędzy wyświetlaniem kroków / kalorii / dystansu i czasu.

W trybie archiwum, naciśnięcie przycisku S4 nie powoduje aktywacji podświetlenia.

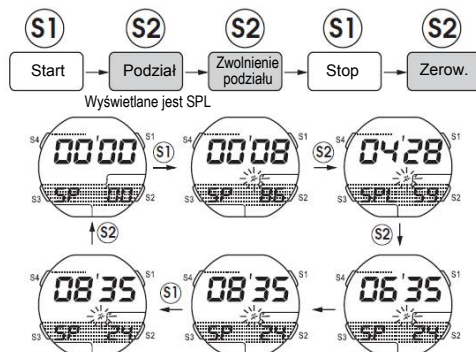
❖ STOPER



Korzystanie ze stopera dla pomiaru upływu czasu



Mierzenie międzyczasów



Korzystanie ze stopera dla porównania w czasie rzeczywistym czasów dwóch finiszów



❖ USTAWIANIE ALARMU I DŹWIĘKU PRZYCISKÓW

USTAWIANIE ALARMU

1. Będąc w trybie Alarm, nacisnąć przycisk S4 do momentu aż zaczną migać cyfry, po czym zwolnić przycisk.
2. Nacisnąć przycisk S3 dla przełączania pomiędzy ustawieniami godziny i minuty.
3. Będąc na ekranie ustawień, nacisnąć przyciski S1 / S2 dla zwiększania / zmniejszania wartości.
4. Nacisnąć przycisk S4 dla zapisania zmian i wyjścia z menu ustawień.

WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE ALARMU

Będąc w trybie Alarm, nacisnąć przycisk S2 dla włączania / wyłączenia alarmu.

WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE DŹWIĘKU PRZYCISKÓW

Będąc w trybie Alarm, nacisnąć i przytrzymać wciśnięty przez 2 sekundy przycisk S1 dla włączania / wyłączenia dźwięku przycisków.



❖ WYMIANA BATERII

1. Bateria: CR2032

Żywotność baterii: zakładając, że podświetlenie jest stosowane przez 10 sekund dziennie a dźwięk alarmu jest aktywny przez 20 sekund dziennie, żywotność baterii pedometru zależy od tego, jak często jego funkcje są aktywne podczas dnia.

- 8 godzin dziennie = 7 miesięcy
- 3 godzin dziennie = 16 miesięcy
- 2 godzin dziennie = 21 miesięcy
- 1 godzina dziennie = 32 miesiące
- 1/2 godziny dziennie = 42 miesiące

2. Gdy bateria zaczyna się wyczerpywać, należy ją, dla uniknięcia błędnego działania zegarka, wymienić jak najszybciej.

3. Zaleca się wymieniać baterię w specjalizowanym warsztacie.

WSKAZÓWKA:

Jeśli alarm, podświetlenie lub funkcja alarmu lub funkcja pedometru są stosowane dłużej niż przedstawione powyżej czasy, żywotność baterii może być niższa niż wyspecyfikowana powyżej.

Po wymianie baterii na nową, ustawić godzinę, datę i alarm.

❖ JAK DBAĆ O ZEGAREK LORUS

Zegarek ten zawiera precyzyjne części elektroniczne. W żadnym wypadku nie otwierać jego obudowy.

• BATERIA

UWAGA !
Nie wystawiać starej baterii na działanie ognia ani nie doładowywać jej. Utrzymywać ją przez cały czas poza zasięgiem dzieci. Jeśli dziecko połknie baterię, natychmiast skontaktować się z lekarzem.

• WODOSZCZELNOŚĆ

Warunki używania	Przypadkowy kontakt z wodą, np. spryskanie lub deszcz	Pływanie i prysznic	Nurkowanie powierzchniowe	Nurkowanie
Opis na kopercie				
Brak opisu	NIE	NIE	NIE	NIE
WATER RESISTANT	TAK	NIE	NIE	NIE
WATER RESISTANT (50M/50BAR)	TAK	TAK	NIE	NIE
WATER RESISTANT (100M/100BAR lub więcej)	TAK	TAK	TAK	NIE

* Jeśli Państwa zegarek charakteryzuje się wodoszczelnością, jest to opisane na jego kopercie (200M/20BAR, 100M/10BAR lub 50M/5BAR).

* Nie obsługiwać przycisków w czasie, gdy zegarek jest wilgotny.

* Jeśli zegarek był wystawiony na działanie słonej wody, spłukać go pod bieżącą wodą i wytrzeć do sucha.

* Jeśli stwierdzą Państwo obecność wody wewnątrz obudowy zegarka, natychmiast oddać go do sprawdzenia. Woda może spowodować skorodowanie wewnętrznych elementów zegarka.

UWAGA:

Nawet jeśli zegarek jest wodoszczelny, pasek nie jest (chyba że jest to wyraźnie wskazane).

• REAKCJE ALERGICZNE

Ponieważ koperta i pasek dotykają bezpośrednio skóry, ważne jest ich regularne czyszczenie. W przeciwnym wypadku możliwe jest pobrudzenie mankietów koszuli i/lub podrażnienie delikatnej skóry. Proszę nie dociskać paska zegarka zbyt mocno, aby uniknąć jakichkolwiek możliwych reakcji alergicznych. Po stwierdzeniu podrażnienia skóry, natychmiast skonsultować się z lekarzem.

• POLA MAGNETYCZNE

Na działanie Państwa zegarka mogą mieć pola magnetyczne generowane przez urządzenia gospodarstwa domowego.

• UDERZENIA I WIBRACJE

Zegarek ten można nosić podczas normalnych aktywności sportowych, jednak należy być ostrożnym, aby go nie upuścić ani nie uderzyć nim o twardą powierzchnię.

• TEMPERATURA

Państwa zegarek zapewni prawidłowy pomiar czasu w normalnym zakresie temperatur.

• CZYSZCZENIE

Zegarek wolno czyścić wyłącznie za pomocą miękkiej szmatki i czystej wody. W żadnym wypadku nie stosować żadnych środków chemicznych, ponieważ może to spowodować uszkodzenie uszczelki.