

HODINKY CD 278

S KROKOMĚREM

návod k používání

Obsah návodu pro uživatele:

1. Základní informace
2. Hodinky
3. Krokoměr
4. Stopky
5. Denní záznamy
6. Uložení (archív)
7. Budík a nastavení zvuku tlačítek

Základní informace

1

1.1 Charakteristiky přístroje

- Krokoměr
 - Rozsah: 0 až 999 999 kroků
 - Zobrazení vzdálenosti: 0 - 9 999,9 km/9 999 mil
 - Měřič kalorií: 0 - 99 999,9 kcal
 - Časový rozsah: 0 - 1 140 min (23 hod 59 min 59 s)
 - Cílové počítadlo kroků: Po ukončení pípne signál
 - Osobní nastavení: Tělesná hmotnost, délka kroku
 - Nástroj krokoměru: Měřič zrychlení
- Automatické nastavení kalendáře mezi 2011 - 2099 (rok/měsíc/den/hodina/minuta/sekunda)
- Dvanácti a čtyřicetihodinový režim
- Zvukový signál po hodině
- Nastavení letního času
- Funkce STOPKY
 - Maximální rozsah: 0 - 23 hod 59 min 59 s
 - Funkce rozdělení intervalu (SPL)
- Záznam uložených funkcí umožňuje uživateli uložit až 30 různých individuálních údajů, které lze zpětně vyvolat pro vyhodnocení. Uživatel může podle potřeby vymazat vybrané údaje nebo celý archiv.
- Každodenní nebo jednorázové nastavení budíku
- Signalizace slabé baterie
- Nastavení zvuku tlačítek: Uživatel může zvuk při stisku tlačítek vypnout pro případ, že potřebuje nastavit hodinky a zvuk tlačítek by působil rušivě
- Elektrické podsvícení displeje po dobu 3 sekund

1.2 Technické specifikace

- Baterie: CR2032 (V, 210 mAh)
 - Životnost baterie: (Závisí výrazně na četnosti používání elektrického podsvícení displeje a budíku, v průměru je počítáno s 10 sekundami denně a s použitím zvukového budíku po 20 sekund denně) výdrž baterie u krokoměru je dána tím, jak často bude tato funkce aktivní v průběhu každého dne:
 - 8 hodin denně - 7 měsíců
 - 3 hodiny denně - 16 měsíců
 - 2 hodiny denně - 21 měsíců
 - 1 hodina denně - 32 měsíců
 - 1/2 hodiny denně - 42 měsíců
 - Přesnost přístroje $\geq 90\%$
 - Vodotěsnost: do 10 atmosfér
- Provozní podmínky: -20°C až 50°C

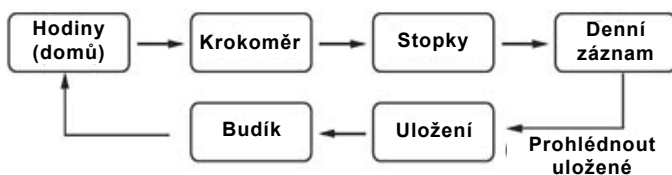
• 1.3 Zobrazení na displeji



Tlačítko	Primární funkce
S1 (Start/Stop)	Stopky: Start/Pauza Krokoměr: Start/Stop záznamu Nastavení menu: + hodnotu (pro rychlý postup podržet stisknuté)
S2 (Reset)	Stopky: Reset (vynulování) Nastavení menu: - hodnotu (pro rychlý postup podržet stisknuté)
S3 (Mód)	Volba módu Navigace v menu
S4 (Zadání/elektrické podsvícení)	Elektrické podsvícení displeje Při podržení po 2 sekundy: Menu nastavení Zobrazení menu: Uložení a návrat do předchozího menu

1.4 Volba módu

Tyto hodinky s krokoměrem nabízejí 6 funkčních módů, kterými lze procházet v níže zobrazeném pořadí. Pro postupné cyklování mezi módy poslouží stisk tlačítka S3



Podržením tlačítka S3 po dobu 2 sekund se vrátíte na základní zobrazení

1.5 Základní postupy

1) Automatický návrat

- Pokud v módu uložení nebo budíku neprovedete během 2 minut žádnou činnost, hodinky se automaticky přepnou na základní zobrazení
- Pokud v nastavovacím menu (znaky blikají) neprovedete v průběhu 2 minut žádnou činnost, hodinky se automaticky přepnou na základní zobrazení

2) Výchozí zobrazení

Pokud vstoupíme do režimu denního záznamu a módu ukládání, poslední uložené záznamy se zobrazí jako první.

Hodinky 2



Zobrazené znaky v první řadě: Čas

Druhá řada znaků: Datum

Zobrazení sekund: Pokud bliká symbol „:“, jedná se o zobrazení sekund.

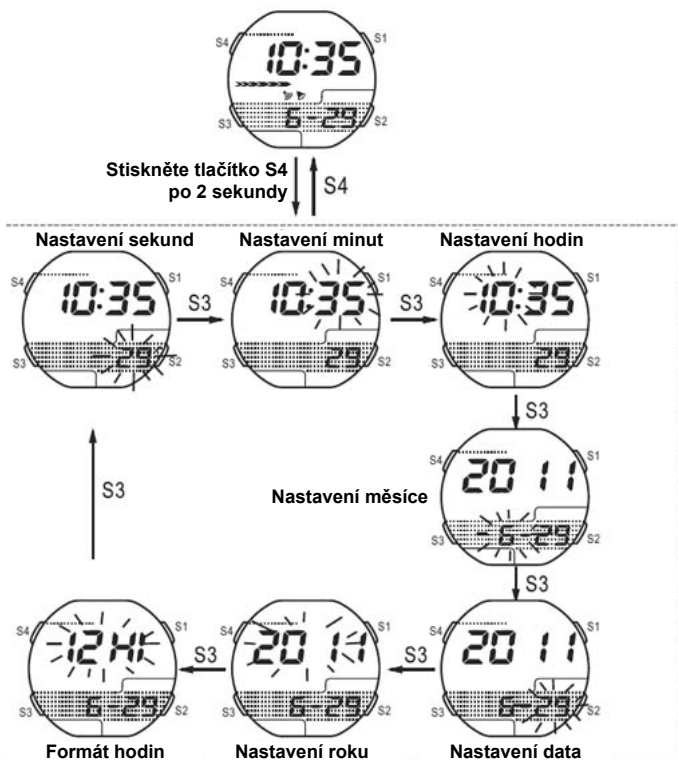
Zobrazení průběhu dne: Šipky zobrazují na displeji každým dalším dílkem 10 % postup.

2.1 Ovládací prvky

- S1 Umožní změnu mezi letním časem a standardním časem
- S2 Slouží pro zapnutí a vypnutí zvukového signálu v každou celou hodinu
- S3 Volba požadovaného módu
- Elektrické podsvícení displeje, nastavení hodin

2.2 Nastavení hodin a data

- 1) V módu hodin stisknete a po 2 sekundy podržte tlačítko S4, než začnou znaky blikat.
- 2) Stiskem tlačítka S3 vyberte veličinu, kterou chcete nastavit.
- 3) Nastavte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek S1 a S2.
- 4) Když jste správně nastavili požadovaný čas, stisknete pro uložení tlačítko S4.



Upozornění:

- Pokud jsou hodinky nastaveny ve dvanáctihodinovém formátu, zobrazí se symbol „PM“ nebo „AM“, značící, zda se jedná o dopolední nebo odpolední čas. Pokud není

žádný ze symbolů zobrazen, znamená to, že je nastaven čtyřřadvacetihodinový režim.

- V hodinkách je zabudován plně automatický kalendář, který počítá po správném nastavení i s přestupnými roky.

Krokoměr 3



První řada znaků: Reálný čas (hodiny : minuty). Sekundy jsou znázorněny blikáním symbolu „:“

Druhá řada znaků: Počet kroků / kalorie / délka trasy / uplynulý čas

3.1 Zapnutí krokoměru

Stiskem tlačítka S1 bude zahájen záznam pohybu, dalším stiskem dojde k ukončení záznamu.

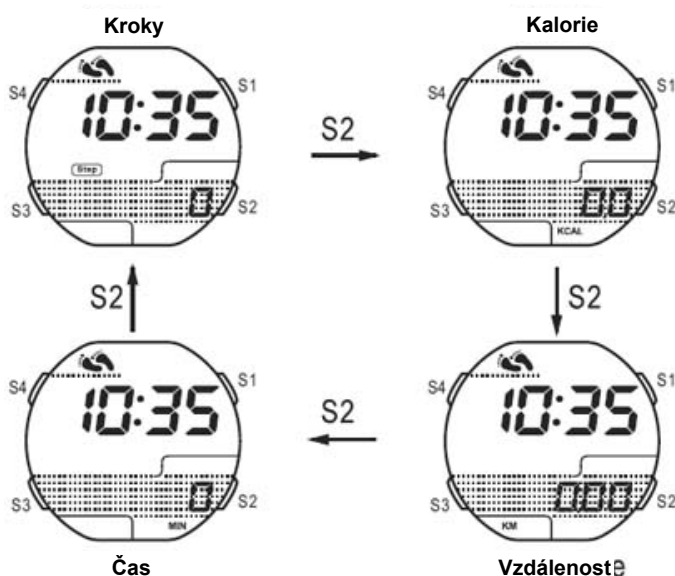
Blikající symbol značí, že krokoměr je zapnutý.

Upozornění: Pokud krokoměr v průběhu 5 minut nezaznamená žádný pohyb, automaticky se vypne z důvodu šetření baterie.

3.2 Sledování počtu kroků, spálených kalorií, vzdálenosti a uplynulého času

1) Stisknete tlačítko S2 pro postupné přepínání mezi následujícími měřeními: **počet kroků, kalorie, vzdálenost a uplynulý čas.**

2) Pokud není krokoměr zapnutý, pro vymazání všech údajů počítadla podržte po dobu 2 sekund stisknuté tlačítko S2.



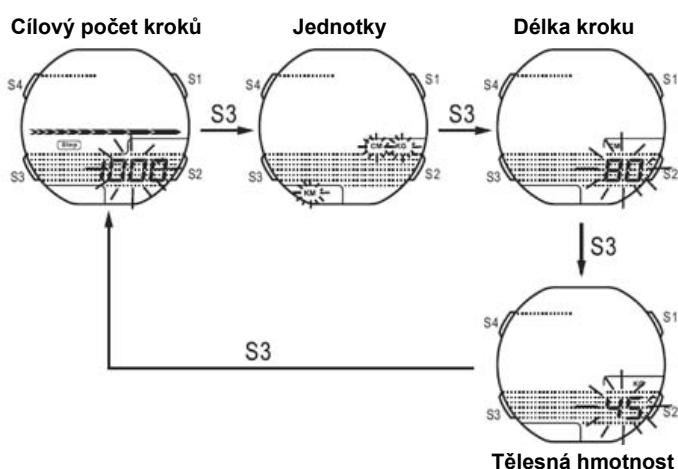
Upozornění:

- Hodnoty ve druhé řádce zobrazují aktuální souhrnný počet všech předchozích záznamů a zůstávají v paměti krokoměru až do jeho resetování. Pro reset stačí podržet po 2 sekundy stisknuté tlačítko S2.

- Takto můžeme získat kompletní souhrn údajů za celý den, v případě zvýšení výkonu o 10 % uslyšíte akustický signál.
- Po splnění naplánovaného zadaného úkolu budou po dobu 20 sekund hodinky vydávat pípavý zvuk a značka výkonu začne blikat. Pokud chcete pokračovat, stačí stisknout kterékoli tlačítko.

3.3 Nastavení krokoměru

- 1) Pro mód krokoměru podržte tlačítko S3 stisknuté, než začne zobrazení znaků na displeji blikat.
- 2) Pomocí stisků tlačítka S3 cyklujte v následujícím pořadí:
Požadovaný počet kroků — Jednotky (metrická/britská soustava) — délka kroku — tělesná hmotnost.
- 3) Nastavte požadované hodnoty pomocí tlačítek S1 a S2
- 4) Stiskem tlačítka S4 uložte nastavení do menu.



3.4 Řešení problémů

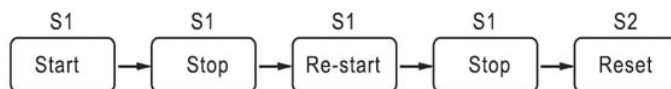
- 1) Proč nelze zadat požadovaný cílový počet kroků, jednotky, délku kroku nebo hmotnost? Po spuštění počítadla kroků nelze již zadávat osobní údaje. Zadejte potřebné osobní údaje dříve než počet kroků, to ovlivní i vzdálenost a počítadlo kalorií.
- 2) Proč se při signálu budíku krokoměr nechová správně? Při zaznění budíku nebo zvukového signálu odpočtu se počítadlo kroků zastaví.
- 3) Údaj naměřené vzdálenosti na krokoměru vůbec neodpovídá. Je potřeba ověřit, zda je správně nastavena délka kroku.
- 4) Pokud si všimnete, že počítadlo kroků neudává zcela přesné údaje, čím je to způsobeno?
Krokoměr může zaregistrovat jako kroky i další pohyby a tak se mohou projevit nepatrné nepřesnosti. V celkovém shrnutí by se to ale na zaznamenání odvedeného výkonu nemělo nijak výrazně projevit.
- 5) Počet zaznamenaných kroků není zcela přesný. Pro tuto situaci se nabízejí dvě možná vysvětlení.
 - Krokoměr je určen pro zaznamenání chůze a volného běhu, k odchylkám může docházet při prudkých sprintech.
 - Princip krokoměru vychází z biomechanických pravidel, specificky zaznamenává pohyb paží při pohybu. Pokud pažemi provádíte při běhu nebo chůzi další odlišné cviky, může se to projevit na nepřesném záznamu krokoměru.

Stopky

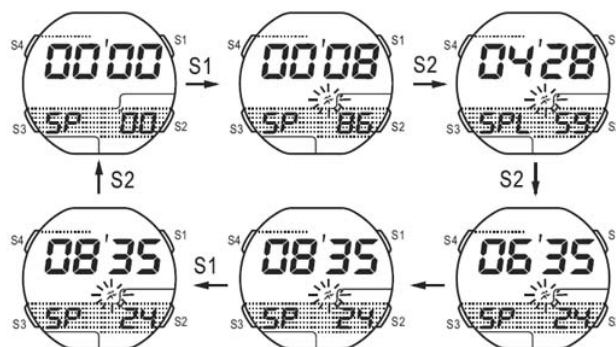
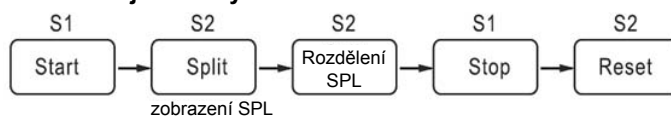
4



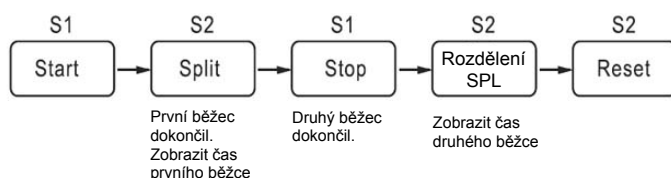
4.1 Použití stopek pro zaznamenání uplynulého času



4.2 Měření jednotlivých časů



4.3 Použití stopek pro srovnání dvou odlišných časů



Denní záznamy

5



Denní záznamy zobrazují sumarizované údaje za celý den, včetně počtu kroků, kalorií, vzdálenosti, času a procent splnění denního plánu. Stiskem tlačítka S2 lze postupně procházet počtem kroků, kalorií, vzdálenosti a času.

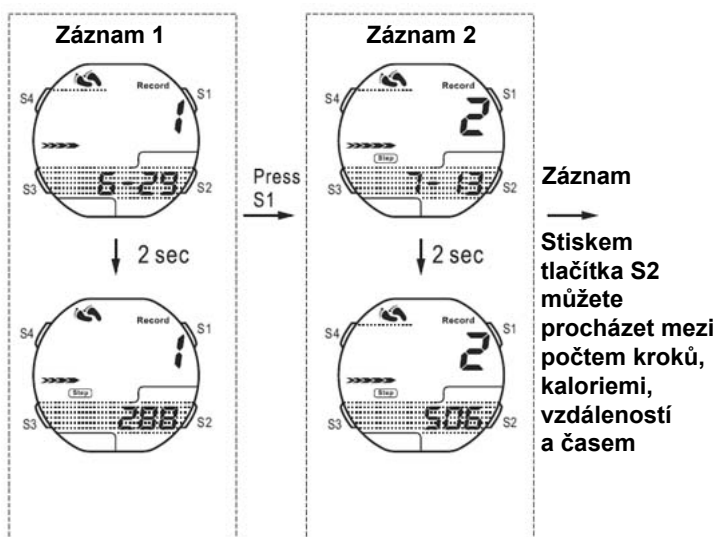
Upozornění: Denní záznam se ukládá automaticky a bude resetován v 0:00 (ve čtyřřadvacetihodinovém formátu) nebo ve 12:00 (ve dvanáctihodinovém formátu)

Uložení dat**6**

Upozornění: „Mód „Uložení dat“ se na displeji zobrazí pouze v případě, že data budou skutečně uložena



Stiskněte tlačítko S1 při procházení údajů denního záznamu po jednotlivých údajích, potom stiskněte tlačítko S4 pro zpětné procházení. Stiskem tlačítka S2 se můžete pohybovat mezi zobrazenými údaji o počtu kroků / kaloriích / vzdálenosti / dosaženém času.

**Upozornění:**

- V módu UKLÁDÁNÍ se data zobrazí po dobu 2 sekund před tím než provedete další krok. Při zobrazení stiskněte tlačítko S2 pro cyklování mezi počtem kroků, kaloriemi, údajem o vzdálenosti a zobrazením času.
- V módu UKLÁDÁNÍ nepoužívejte tlačítko S4 pro zapnutí elektronického podsvícení.

Nastavení tlačítek pro budík a zvuk tlačítek**7****7.1 Nastavení budíku**

- 1) V módu budíku stiskněte tlačítko S4 během doby, kdy znaky blikají, potom ho uvolněte
- 2) Stiskněte tlačítko S3 mezi nastavením hodin a minut
- 3) Při zobrazení pro nastavení zvolte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek S1 (přidat) nebo S2 (ubrat)

- 4) Stiskem tlačítka S4 uložíte nastavené hodnoty a opustíte mód nastavování

7.2 Zapnutí a vypnutí budíku

- 1) V módu budíku stiskněte tlačítko S4 během doby, kdy znaky na displeji dosud blikají, potom tlačítko S4 uvolněte
- 2) Mezi nastavením hodin a minut požadovaného času buzení stiskněte tlačítko S3
- 3) Pro nastavení požadovaného času buzení použijte tlačítka S1 (přidat) nebo S2 (ubrat)
- 4) Stiskem tlačítka S4 nastavení budíku uložíte a opustíte mód nastavení budíku

7.3 Zapnutí a vypnutí zvuku tlačítek

V módu budíku stiskněte tlačítko S1 pro zapnutí / vypnutí zvuku tlačítek

**4PM, s.r.o.****Příkopy 95****547 01 Náchod****e-mail: hornik@4pm.cz || info@timeland.cz****tel: +420 607 682 696****web: www.4pm.cz || www.timeland.cz**