

## (DK) Brugervejledning til Skridttæller S-089

### Kort introduktion

Skridttæller med 30 dages hukommelse er en digital skridttæller med 3D sensor, som opfanger bevægelserne. Skridttælleren kan bæres i lommen eller i tasken, og der er ingen krav til hvordan den skal vende for at måle.

Funktioner: skridttæller, afstand, kalorieberegning, forbrugt tid, personligt mål og 30 dages hukommelse.

### Knappernes funktion:

[MODE] knappen

- skifter mellem de forskellige informationsmuligheder
- benyttes til at komme videre i programmeringsmodulet.

[SET] knappen

- anvendes til at indstille dato mv.
- benyttes til at se daglige gemte data igennem

[RESET] knappen

- holdes inde for at slette daglige data i hukommelsen
- benyttes til se de sidste 30 dages gemte data

[MASTER RESET] knappen (på bagsiden)

- benyttes til at nulstille alle data og hukommelsen

### Hukommelsen

Skridttælleren har 30 dages hukommelse. Tryk [MODE] for at se det totale antal skridt/afstand/forbrugte kalorier/antal brugt tid samt de sidste 30 dages data.

Skridttælleren skubber automatisk 1 dag ved midnat. Data gemmes i hukommelsen i 30 dage.

### Indstilling af data

Inden du begynder at indstille data, er det vigtigt at du fastlægger din skridtlængde. Den korrekte skridtlængde er fra spidsen af den ene fod til spidsen af den anden. Den korrekte gennemsnitslængde måles ved at dividere den samlede længde af 10 skridt, du har taget, med antallet af skridt. Beregn skridtlængden ved hjælp af følgende formel: samlet længde gået/antal skridt = skridtlængde.

Sørg også for at kende din korrekte vægt, inden du påbegynder indstillingen af data.

Alle data indstilles under samme funktion og rækkefølgen er:

12/24 timers ur → time → minut → måned → dato → år → enhed → skridtlængde → vægt → personligt mål.

- Stå på step og tryk på [SET] knappen i 3 sek, for at komme ind i opsætningsmenuen.
  - Der vises ADJ på skærmen, og der skal stå setup i nederste felt på displayet.
  - Vælg mellem 12 og 24 timers ur vha [MODE] knappen.
  - Tryk [SET] for at gemme valgt format og gå videre til næste indstilling.
  - Indstil herefter timer, minutter, måned, dag, enhed (cm/inch), skridtlængde, vægt og personligt mål på samme måde.
  - Tryk [SET] mellem hver indstilling.
  - Benyt [MODE] til at gå nedad og [RESET] til at gå opad i tallene. Holder du knappen nede i længere tid vil tallene skifte hurtigt.
- Displayet vil automatisk gå tilbage til tids-visning hvis der ikke bliver tastet noget ind i 10 sek.

### Kontroller daglige resultater:

- Tryk [MODE] indtil der står step for oven og klokken bliver vist for nede. Her ses dagens skridt
- Tryk [MODE] for at se tilbagelagt afstand
- Tryk [MODE] for at se forbrændte kalorier
- Tryk [MODE] for at se tid i aktivitet
- Fortsæt med at trykke [MODE] for at se de foregående dages resultater. Dagen igår = -1, forgårs=-2
- Tryk [RES] for at bladre tilbage i hukommelsen
- Tryk [MODE] igen for at komme ind i den samlede hukommelse.
- Det akkumulerede antal skridt i perioden vil blive vist.
- Tryk [SET] for at se de akkumulerede tal for tilbagelagt afstand/forbrugte kalorier/forbrugt tid.

### Nulstilling af skridttælleren

Skridttælleren kan nulstilles dagligt og komplet

*Daglig nulstilling:*

Tryk [MODE] for at komme ind i hukommelsen

Hold [RESET] nede indtil CLEAR holder op med at blinke

Data for den aktuelle dag er slettet

*Komplet nulstilling:*

Tryk [MODE] for at komme ind i hukommelsen – der skal stå Total Step øverst i displayet

Hold [RESET] nede indtil CLEAR holder op med at blinke

De akkumulerede data er slettet

### Udskiftning af batteri:

- Brug en meget lille stjerneskruetrækker til at løsne skruen og løft batteridækslet af
- Indsæt et nyt batteri af typen CR2032. Det er vigtigt, at batteriet sidder med +-siden op mod batteridækslet.
- Sæt batteridækslet på og skru fast

### Pleje og vedligehold af S-089 Skridttæller

- Undlad at udsætte skridttælleren for ekstreme temperaturer

- Til rengøring bruges en tør, blød klud eller en blød klud let fugtet med vand og mild sæbe
- Opbevar skridttælleren et tørt sted
- Gem denne vejledning til fremtidig reference

### Særligt med hensyn til batterier.

Elektrisk og elektronisk udstyr samt medfølgende batterier indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, hvis affaldet ikke håndteres korrekt.

Elektrisk og elektronisk udstyr og batterier er mærket med nedenstående overkrydsede skraldespand. Den symboliserer, at elektrisk og elektronisk udstyr og batterier ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.



Nogle batterier er også mærket med den kemiske betegnelse Hg (kviksølv), Cd (cadmium) eller Pb (bly).

Dette er særligt skadelige stoffer og det er derfor specielt vigtigt, at disse batterier bliver indsamlet.

Som slutbruger er det vigtigt, at du afleverer dine udtjente batterier til de ordninger, der er etablerede. På denne måde er du med til at sikre, at batterierne genanvendes i overensstemmelse med lovgivningen og ikke unødigt belaster miljøet.

Alle kommuner har etableret indsamlingsordninger, hvor kasseret elektrisk og elektronisk udstyr samt bærbare batterier gratis kan afleveres af borgerne på genbrugsstationer og andre indsamlingssteder eller bliver afhentet direkte fra husholdningerne. Nærmere information kan fås hos kommunens tekniske forvaltning.

Importør: Seagull Healthcare, Slagelse, DK [www.seagull-healthcare.dk](http://www.seagull-healthcare.dk)

## (SE) Bruksanvisning för Stegräknare S-089

### Kort introduktion

Stegräknare med 30 dagars minne är en digital stegräknare med 3D-sensor som registrerar rörelser. Stegräknaren kan bäras i fickan eller väskan och det finns inga krav på hur den ska vara placerad för att mäta.

**Funktioner:** stegräkning, distans, kaloriberäkning, aktiv tid, personligt mål och 30 dagars minne.

### Knappfunktioner:

#### [MODE]-knappen

- Växlar mellan olika informationslägen
- Används för att gå vidare i inställningsmenyn

#### [SET]-knappen

- Används för att ställa in datum m.m.
- Används för att visa sparade dagliga data

#### [RESET]-knappen

- Hålls intryckt för att radera dagliga data i minnet
- Används för att visa de senaste 30 dagarnas sparade data

#### [MASTER RESET]-knappen (på baksidan)

- Används för att återställa all data och minnet

### Minne

Stegräknaren har ett minne för 30 dagar. Tryck på [MODE] för att se totalt antal steg/distans/förbrukade kalorier/aktiv tid samt data för de senaste 30 dagarna.

Stegräknaren byter automatiskt dag vid midnatt. Data sparas i minnet i 30 dagar.

### Inställning av data

Innan du börjar ställa in data är det viktigt att fastställa din steglängd. Den korrekta steglängden mäts från tåspetsen på ena foten till tåspetsen på den andra.

Beräkna genomsnittlig steglängd genom att dela den totala längden av 10 steg med antalet steg:

Total gångsträcka / antal steg = steglängd

Se också till att känna till din korrekta vikt innan du börjar inställningen.

Alla data ställs in under samma funktion i följande ordning:

12/24-timmarsklocka → timme → minut → månad → datum → år → enhet → steglängd → vikt → personligt mål.

- Stå på [step] och tryck på [SET]-knappen i 3 sekunder för att komma in i inställningsmenyn
- "ADJ" visas på skärmen och "setup" ska stå i nedre fältet
- Välj mellan 12- och 24-timmarsklocka med [MODE]-knappen
- Tryck på [SET] för att spara och gå vidare
- Ställ in timme, minut, månad, dag, enhet (cm/inch), steglängd, vikt och personligt mål på samma sätt
- Tryck [SET] mellan varje inställning
- Använd [MODE] för att minska och [RESET] för att öka siffrorna. Håll knappen intryckt för snabb justering
- Displayen återgår automatiskt till tidsvisning efter 10 sekunder utan knapptryckning

### Kontrollera dagliga resultat:

- Tryck [MODE] tills "step" visas överst och klockan visas nederst – dagens steg visas
- Tryck [MODE] för att se tillryggalagd distans
- Tryck [MODE] för att se förbrända kalorier
- Tryck [MODE] för att se aktiv tid
- Fortsätt trycka [MODE] för att se tidigare dagar: igår = -1, förrgår = -2
- Tryck [RESET] för att bläddra tillbaka i minnet

### Kontrollera tidigare resultat:

- Tryck [MODE] igen för att komma till totalminnet
- Det ackumulerade antalet steg visas
- Tryck [SET] för att se ackumulerade värden för distans/förbrukade kalorier/aktiv tid

## Återställning av stegräknaren

Stegräknaren kan återställas dagligen eller helt.

### Daglig återställning:

- Tryck [MODE] för att komma till minnet
- Håll [RESET] intryckt tills "CLEAR" slutar blinka
- Dagens data är raderade

### Fullständig återställning:

- Tryck [MODE] för att komma till minnet – "Total Step" ska visas överst
- Håll [RESET] intryckt tills "CLEAR" slutar blinka
- Ackumulerad data är raderad

## Batteribyte:

- Använd en mycket liten stjärnskruvmejsel för att lossa skruven och ta bort batteriluckan
- Sätt i ett nytt batteri av typen CR2032. Viktigt: batteriets + sida ska vara vänd mot batteriluckan
- Sätt tillbaka batteriluckan och skruva fast

## Skötsel och underhåll av S-089 Stegräknare

- Utsätt inte stegräknaren för extrema temperaturer
- Rengör med en torr, mjuk trasa eller lätt fuktad trasa med mild tvål
- Förvara stegräknaren på en torr plats
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens

## Angående batterier

Elektrisk och elektronisk utrustning samt medföljande batterier innehåller material, komponenter och ämnen som kan vara skadliga för människors hälsa och miljön om avfallet inte hanteras korrekt.

Utrustning och batterier är märkta med en överkryssad soptunna. Den symboliserar att de inte får kastas med osorterat hushållsavfall utan ska samlas in separat.

Vissa batterier är även märkta med kemiska beteckningar: Hg (kvicksilver), Cd (kadmium) eller Pb (bly).

Dessa ämnen är särskilt skadliga och batterierna måste därför samlas in separat.

Som slutanvändare är det viktigt att du lämnar uttjänta batterier till etablerade insamlingssystem. På så sätt bidrar du till att batterierna återvinns enligt lagstiftningen och inte belastar miljön i onödan.

Alla kommuner har insamlingssystem där kasserad elektrisk och elektronisk utrustning samt bärbara batterier kan lämnas gratis på återvinningsstationer eller andra insamlingsplatser, eller hämtas direkt från hushållen. Mer information finns hos kommunens tekniska förvaltning.



**Importör:** Seagull Healthcare, Slagelse, DK  
<http://www.seagull-healthcare.dk>

## (NO) Bruksanvisning for Skritteller S-089

### Kort introduksjon

Skritteller med 30 dagers minne er en digital skritteller med 3D-sensor som registrerer bevegelser. Skrittelleren kan bæres i lommen eller vesken, og det er ingen krav til hvilken retning, den må vende for å måle.

**Funksjoner:** skritteller, distanse, kaloriberegning, brukt tid, personlig mål og 30 dagers minne.

### Knappefunksjoner:

[MODE]-knappen

Bytter mellom de ulike informasjonsvisningene

### Brukes for å gå videre i programmeringsmodulen

#### [SET]-knappen

Brukes for å stille inn dato m.m.

Brukes for å bla gjennom lagrede daglige data

#### [RESET]-knappen

Holdes inne for å slette daglige data i minnet

Brukes for å se de siste 30 dagers lagrede data

#### [MASTER RESET]-knappen (på baksiden)

Brukes for å tilbakestille alle data og minnet

### Minne

Skrittelleren har 30 dagers minne. Trykk [MODE] for å se totalt antall skritt/distanse/forbrente kalorier/brukt tid samt data fra de siste 30 dagene. Skrittelleren flytter automatisk én dag ved midnatt. Data lagres i minnet i 30 dager.

### Innstilling av data

Før du begynner å stille inn data, er det viktig å fastslå din skrittlengde. Riktig skrittlengde måles fra tuppen av den ene foten til tuppen av den andre. Gjennomsnittlig skrittlengde beregnes ved å dele den totale lengden av 10 skritt du har tatt med antall skritt:

**Formel:** total lengde / antall skritt = skrittlengde

Sørg også for å kjenne din korrekte vekt før du starter innstillingene.

**Rekkefølge for innstilling:** 12/24-timers klokke → time → minutt → måned → dato → år → enhet → skrittlengde → vekt → personlig mål

Stå på [step] og trykk [SET]-knappen i 3 sekunder for å gå inn i oppsettmenyen

"ADJ" vises på skjermen, og "setup" skal stå i nederste felt

Velg mellom 12 og 24-timers klokke med [MODE]-knappen  
Trykk [SET] for å lagre valgt format og gå videre  
Still inn time, minutt, måned, dag, enhet (cm/tommer), skrittlengde, vekt og personlig mål på samme måte  
Trykk [SET] mellom hver innstilling  
Bruk [MODE] for å gå ned og [RESET] for å gå opp i tallene. Hold knappen inne for raskere endring  
Displayet går automatisk tilbake til klokkevisning etter 10 sekunder uten tastetrykk

### **Sjekk daglige resultater:**

Trykk [MODE] til "step" vises øverst og klokken nederst – dagens skritt vises  
Trykk [MODE] for å se tilbakelagt distanse  
Trykk [MODE] for å se forbrente kalorier  
Trykk [MODE] for å se tid i aktivitet  
Fortsett å trykke [MODE] for å se tidligere dager. I går = -1, forrige dag = -2  
Trykk [RESET] for å bla tilbake i minnet

### **Sjekk tidligere resultater:**

Trykk [MODE] igjen for å gå inn i totalminnet  
Akkumulert antall skritt i perioden vises  
Trykk [SET] for å se akkumulert distanse/kalorier/tid

### **Tilbakestilling av skrittelleren**

#### **Daglig tilbakestilling:**

Trykk [MODE] for å gå inn i minnet  
Hold [RESET] inne til "CLEAR" slutter å blinke  
Data for gjeldende dag er slettet

#### **Full tilbakestilling:**

Trykk [MODE] for å gå inn i minnet – "Total Step" skal vises øverst  
Hold [RESET] inne til "CLEAR" slutter å blinke  
Akkumulerte data er slettet

### **Batteribytte:**

Bruk en liten stjerneskrutrekker for å løsne skruen og fjern batteridekselet  
Sett inn nytt batteri av typen CR2032 med + siden opp mot dekselet  
Sett på dekselet og skru fast

#### **Vedlikehold av S-089 Skritteller**

Unngå å utsette skrittelleren for ekstreme temperaturer  
Rengjør med en tørr, myk klut eller en lett fuktet klut med mild såpe  
Oppbevar skrittelleren på et tørt sted  
Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig bruk

### **Spesielt om batterier**

Elektrisk og elektronisk utstyr samt medfølgende batterier inneholder materialer og stoffer som kan være skadelige for helse og miljø hvis avfallet ikke håndteres riktig.

Utstyr og batterier er merket med en overkrysset avfallsbeholder. Dette betyr at de ikke skal kastes med usortert husholdningsavfall, men samles inn separat.

Noen batterier er også merket med Hg (kvikksølv), Cd (kadmium) eller Pb (bly) – disse er spesielt skadelige og må samles inn særskilt.

Som sluttbruker er det viktig at du leverer brukte batterier til etablerte innsamlingsordninger. Dette sikrer at batteriene gjenvinnes i henhold til lovverket og ikke belaster miljøet unødig.

Alle kommuner har innsamlingsordninger der kasserte elektriske produkter og batterier kan leveres gratis på gjenvinningsstasjoner eller hentes fra husholdningen. Kontakt din kommune for mer informasjon.



**Importør:** Seagull Healthcare, Slagelse, DK      <http://www.seagull-healthcare.dk>