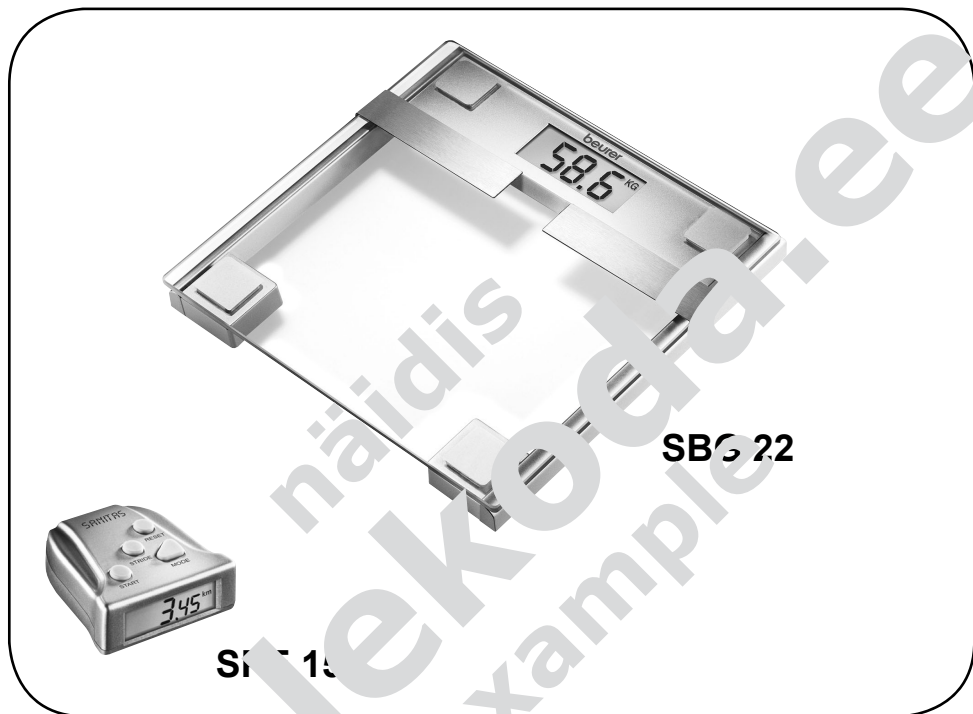


# beurer

# SANITAS



**SBG 22**

**SPE 15**

**EST** Kūnā analīzējamais kaal SBG 22 ja sammuloendur SPE 15  
Kā turpinājums

**LV** Ķermeņa analīzes svāri SBG 22 un soļu skaitītājs SPE 15  
Lietošanas instrukcija

**LT** Kūną analizuojančios svarstyklės SBG 22 ir  
žingsniamatīs SPE 15  
Naudojimo instrukcija

### 3. Teave kaalu kohta

#### Kaalu tööpõhimõte

See kaal töötab keha elektritakistuse mõõtmise põhimõttel. See võimaldab keha koostisosade määramist nõrga elektrivoolu abil, mis on täiesti märkamatu ja ohutu. Keha rasvasisaldust ja teiste parameetrite osakaalu saab määrata elektritakistuse mõõtes ning konstantide ja isikuandmete (vanus, pikkus, sugu, kehaline aktiivsus) põhjal arvutades.

Lihaskude ja vesi juhvivad eriti hästi elektrit, seetõttu on nende takistus minimaalne. Luude ja rasvkoe elektrijuhtivus on väike, sest suure takistuse tõttu ei juhi nad voolu ja luud peaaegu üldse elektrit.

Pange tähele, et kaalu määratud väärtused vastavad vaid üldjoontes keha meditsiinilistele ja tegelikele analüüsiväärtusele. Ainult arst oskab määrata keha rasva, vedelike, lihaste ja luude osakaalu meditsiinilisel viisil (nt keha koostise tomograafia).

#### Üldsoovitused

- Parima tulemuse saamiseks hoolige ennast võimas ja korraldööpäeva jooksul alati samal ajal (parim aeg on hommikul) pärasõu eelkäimist, enne söömist ja joomist ning ilma riieteta.
- Mõõtmise ajal tuleb keha hoida: keha rasvasisaldust mõõtmise tuleb alati sooritada paljajalu jalatallad võiksid olla niididkiisked. Täiesti kuivad jalatallad võivad põhjustada ebatapsu mõõtmistulemuse, kuna nende elektrijuhtivus on halb.
- Mõõtmise ajal seiske liikumetult ja rahu.
- Kui olete teinud midagi füüsiliselt koormavat, siis oodake enne mõõtmist mõni tund.
- Ärkamise järel oodake umbes 15 minutit, enne kehas olev vedelik jaotuks ühtlaselt.

#### Piirangud

Keha rasvasisalduse ja teiste väärtuste määramisel võib esineda vääraid ja tegelikusele mittevastavaid väärtusi:

- alla 16-aastastel lastel;
- kes on läinud sportlastel ja kulturistidel;
- rasedatel;
- inimestel, kellel on palavik, ödeem või osteoporoos või kes saavad dialüüsravi; raseduse- ja veresoonekonna ravimeid tarvitaval inimestel;
- veresoone laiendavaid või ahendavaid ravimeid tarvitaval inimestel;
- inimestel, kellel on jalgadel märgatavaid anatoomilisi anomaaliaid täispikkuse osas (nt eriti pikad või lühikesed jalad).

## 4. Patarei

Tarnimisviisist olenevalt tõmmake patarei isoleerriba patareipesast välja või eemaldage patarei kaitsekile ning pange patarei polaarsusmärgistust (– ja +) järgides patareipesa. Kui kaal ei tööta, eemaldage patarei patareipesast ja pange see uuesti tagasi. Kaalul on patareivahetusnäit. Kui astute kaalule ja patarei on peaaegu tühi, siis ilmub näidikule „Lo” ja kaal lülitub automaatselt välja. Asendage patarei uuega (3 V liitumpatarei, CR 2032).

## 5. Kasutamine

### 5.1. Kaalumine

Kaalu sisselülitamiseks vajutage sellele nööbiks jalaga. Näidikul ilmuvad kontroll-funktsiooni ajal korraks kõik sümbolid ning seejärel „0.0”. Kaal on nüüd kasutusvalmis. Astuge kaalule. Seiske kaalul ning jagage oma kehakaal mõlemale jalale. Kaal kustab kohe kaalumise tulemus ilmub peagi näidikule. Kui astute kaalult maha, lülitub kaal mõne sekundit möödues automaatselt välja.

### 5.2. Kasutaja andmete sisestamine

Keha rasvasisalduse ja teiste parameetrite mõõtmiseks sisestage kaalu kasutaja isikuandmed.

Kaalul on 10 kasutaja mälu kohta, kuhu saate sisestada näiteks pereliikmete andmed.

Kaalu sisselülitamiseks vajutage sellele nööbiks jalaga. Oodake, kuni näidikule ilmub „0.0”.

Vajutage nupule **SET**. Näidikul vilgub valimine mälukoht. Nüüd võite teha järgmised asetused:

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| Mälukoht     | 1–10                |
| Pikkus       | 100–220 cm          |
| Väsus        | 10–100 aastat       |
| Soost        | mees (♂), naine (♀) |
| Rasvasusaste | 1–5                 |

Väärtuste salvestamiseks vajutage kas lühidalt või pikalt nupule **▲** või **▼**.

Väärtuste kinnitamiseks vajutage nupule **SET**.

Salvestatud väärtused ilmuvad veel vaheldumisi näidikule. Seejärel lülitub kaal automaatselt välja.

## Aktiivsusaste

Aktiivsusastme määramisel on oluline pöörata tähelepanu keskmise pikkusega ja pikkadele ajavahemikele.

- **1. aktiivsusaste:** füüsiline aktiivsus puudub.
- **2. aktiivsusaste:** vähene füüsiline aktiivsus. Kerge füüsiline koormus (nt kõndimine, kerge aiatöö, võimlemisharjutused).
- **3. aktiivsusaste:** keskmine füüsiline aktiivsus. Füüsilist koormust vähemalt 2–4 korda nädalas korraga 30 minutit.
- **4. aktiivsusaste:** suur füüsiline koormus. Füüsilist koormust vähemalt 4 korda nädalas korraga 30 minutit.
- **5. aktiivsusaste:** eriti suur füüsiline koormus. Intensiivne füüsiline koormus treening või igapäevane raske füüsiline töö, korraga vähemalt 1 tund.

### 5.3 Mõõtmine

Kui kõik väärtused on sisestatud, kaalu mõõta kaalu, rasva rasvasaldust ja teisi parameetreid.

- Kaalu sisselülitamiseks vajutage sellele hetkeks nupule
- Vajutage nupule **USER**, et minimeerida mäluks salvestatud oma andmed. Andmed ilmuvad vaheldumisi näidikule ning seejärel kuvatakse „0.0“.
- Astuge paljajalu kaalu- ja veenduge, et seisate liikumatult mõõta elektroodi peal.

**Tähtis:** jalatallad, sääred, põlved ei tohi puududa ühe teisega kokkupuutes. Vastasel korral võivad mõõtmistulemused olla väärtad.

Näidikule ilmuvad järgmised andmed:

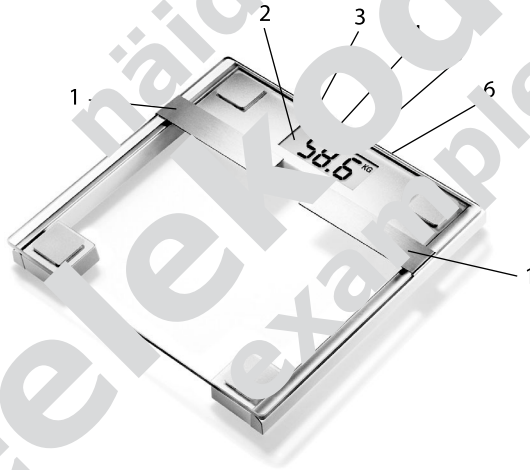
|                            |    |
|----------------------------|----|
| Kaal kilogrammides         | KG |
| Rasvasisaldus protsentides | BF |
| Veesisaldus protsentides   | BW |
| Lihasmass protsentides     | LM |
| Luumass protsentides       | LB |

## Cienājamo klient!

Pateicamies, ka esat izvēlējušies mūsu ražoto ierīci. Mūsu uzņēmumu pazīst kā atzītu un rūpīgi pārbaudītu siltuma, svēršanas, asinsspiediena, ķermeņa temperatūras un pulsa mērīšanas, kā arī terapijas, masāžas un gaisa kvalitātes uzlabošanas ierīču ražotāju. Pirms pirmās ierīces lietošanas reizes rūpīgi izlasiet instrukciju un uzglabāiet to vēlākai lietošanai. Uzglabāiet lietošanas instrukciju parocīgā vietā citiem ierīces lietotājiem un ievērojiet tās norādījumus lietošanas laikā.

Ar draudzīgiem novēlējumiem,  
Beurer darbinieki

## 1. Ierīces detaļas



1. Ierīces sāni
2. ■ poga (augšup)
3. ■ poga (lejup)
4. Iestatīšanas poga **SET**
5. Lietotāja izvēles poga **USER**
6. ▲ poga (augšup)

## 2. Norādījumi

### Drošības norādījumi

- **Šos svarus nedrīkst lietot cilvēki ar elektroniskiem implantiem (piem., kardiostimulatoru). Pretējā gadījumā implanta darbībā var rasties traucējumi.**
- Nelietojiet svarus arī grūtniecības periodā.
- Nekāpiet uz svāriem ar slapjām kājām vai, ja svaru virsma ir mitra – āra paslīdēt!
- Bateriju norīšana var apdraudēt dzīvību. Glabājiet baterijas un svarus tālām nepieejamā vietā. Baterijas norīšanas gadījumā nekavējoties vērsieties pie ārsta.
- Glabājiet iepakšanas materiālus bērniem nepieejamā vietā (pārbaudiet bērnu iepakšanas draudi).
- Baterijas nedrīkst uzlādēt, atvērt vai ievest ugunī vai citā tīsskaitļošanas ierīcē.



### Vispārīgi

- Ierīce ir paredzēta tikai personiskai, nevis profesionālai vai komerciālai lietošanai.
- Iegūstiet, ka tehnisku ierīču lietošanu var gauties mēģinājumu novirzes, jo svāri nav kalibrēti profesionālai vai komerciālai lietošanai.
- Svāri iztur maks. 150 kg. Svāra uzturamā masu parāda displejā ar 100 g soli. Ķermeņa tauku un ūdens saturu, kā arī muskuļu svāru procentos norāda displejā ar 0,1% soli.
- Pārvadāšanas laikā svaru iepakojumā iestatītās mērvienības ir cm un kg. Svāru apakšējā maiņas slēdzis, ar kuru var dzību var iestatīt svaru mērvienības piem., collas un mārciņas vai stouns.
- Novietojiet svarus uz cietais līdzenas virsmas. Lai veiktu mērijumus bez traucējumiem, svaru virsmas jābūt stingrai.
- Reģulāri ierīcē svarus ar mitru drānu. Nelietojiet kodīgus tīršanas līdzekļus, nelietojiet ierīci zem tekoša ūdens.
- Sargieties no triecieniem, mitruma, putekļiem, ķīmikālijām un krasām temperatūras maiņām, kā arī turiet to tālāk no siltuma avotiem (plītis, radiatori). Ierīci nedrīkst labot tikai Beurer klientu apkalpošanas centrā vai ražotāja pilnvarotā apkopes darbnīcā. Pirms pretenziju iesniegšanas pārbaudiet bateriju un nepieciešamības gadījumā apmainiet to pret jaunu.
- Visi svāri atbilst ES direktīvai 89/336 un tās papilddokumentos norādītām prasībām. Ja jums rodas jautājumi par ierīces lietošanu, sazinieties ar tās pārdevēju vai klientu apkalpošanas centru.

### 3. Informācija par svariem

#### Svaru darbības princips

Šo svaru darbības pamatā ir mērījumi par ķermeņa elektrības pretestības spējām. Tas dod iespēju noteikt ķermeņa sastāvdaļas ar vājas elektriskās strāvas palīdzību. Tas ir pilnīgi nemanāmi un neprasa īpašas pūles. Ķermeņa tauku un citu parametru saturu var noteikt, izmērot elektrības pretestību un aprēķinot ar citu konstantu palīdzību. Tas ir ļoti precīzs un personisko datu (vecums, augums, dzimte, ķermeņa aktivitāte) palīdzību. Ļoti labi vada elektrību muskuļaudi un ūdens, tāpēc to pretestība ir zema. Kaulu un tauksūnu elektrovadītības spēja ir vāja, jo lielās pretestības dēļ elektrības strāvas un kauli gandrīz nemaz nevada elektrību. Ievērojiet, ka svaru noteicošās vērtības tikai vispārīgos vilcienos atbilst ķermeņa medicīniskajām un īstām analīžu vērtībām. Tikai ārsts var noteikt ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu un kaulu sastāvdaļas medicīniskā veidā (ķermeņa komptomogrāfu).

#### Vispārēji ieteikumi

- Labāku rezultātu iegūšanai ieteicams svērstos par vienu reizi dienā vienā un tajā pašā diennakts laikā (vislabāk rīta) pēc tualetes, pirts, dušas un dzeršanas, bez apģērba.
- Mērījumu veikšana jāveic jāiegaumē: ķermeņa tauku saturu mērījumus jāveic vienmēr ar kailām kājām. Kāju pēdas var iemazliet rītas. Pilnīgi sausas pēdas var izraisīt neprecīzus mērījumus vājas elektrības dēļ.
- Mērīšanas laikā stāviet nekustīgi.
- Ja esat pirms tam veikuši kādu darbu ar fizisku slodzi, pirms mērīšanas pagaidiet dažas stundas.
- Pēc pamošanās laikā jāatpūšas 15 minūtes, lai ķermenī esošais šķidrums izplatītos vienmērīgi.

#### Ierobežojumi

Ķermeņa tauku un citu sastāvdaļu vērtību noteikšanā var rasties nepareizas un īstenības neatbilstošas vērtības:

- bērniem, jauniešiem par 10 gadiem;
- sportotājiem, kuri nodarbojas ar izturības sporta veidiem un kultūristiem;
- grūtniecēm;
- cilvēkiem, kuriem ir paaugstināta temperatūra, tūska vai osteoporoze, vai tiem, kuri saņem dialīzes kursu;
- cilvēkiem, kuri saņem sirds vai asinsrites medikamentu kursu,
- cilvēkiem, kuri lieto asinsvadu paplašinošus vai sašaurinošus ārstniecības preparātus;
- cilvēkiem ar krasi izteiktām anatomiskām anomālijām kāju garuma jomā (piem., īpaši garas vai īsas kājas).

## 6. Rezultatų paaiškinimas

Kūno riebalų ir vandens kiekis rodomas šiais simboliais:

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Riebalų kiekis       | Vandens kiekis |
| labai geras          | labai geras    |
| geras arba vidutinis | geras          |
| blogas               | blogas         |

### Kūno riebalų masė

Toliau nurodyti riebalų masės dydžiai yra orientaciniai (noredžiama gauti tikslesnės informacijos, pasikonsultuokite su trenerio/gydytoju).

#### Vyrai

| Amžius | Labai geras | Geras  | Vidutinis | Blogas |
|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| 10–14  | <11%        | 11–16% | 17,1–23%  | >23,1% |
| 15–19  | <12%        | 12–17% | 17,1–22%  | >22,1% |
| 20–29  | <13%        | 13–18% | 18,1–23%  | >23,1% |
| 30–39  | <14%        | 14–19% | 19,1–24%  | >24,1% |
| 40–49  | <15%        | 15–20% | 20,1–25%  | >25,1% |
| 50–59  | <16%        | 16–21% | 21,1–26%  | >26,1% |
| 60–69  | <17%        | 17–22% | 22,1–27%  | >27,1% |
| 70–100 | <18%        | 18–23% | 23,1–28%  | >28,1% |

#### Moterys

| Amžius | Labai geras | Geras  | Vidutinis | Blogas |
|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| 10–14  | <16%        | 16–21% | 21,1–26%  | >26,1% |
| 15–19  | <17%        | 17–22% | 22,1–27%  | >27,1% |
| 20–29  | <18%        | 18–23% | 23,1–28%  | >28,1% |
| 30–39  | <19%        | 19–24% | 24,1–29%  | >29,1% |
| 40–49  | <20%        | 20–25% | 25,1–30%  | >30,1% |
| 50–59  | <21%        | 21–26% | 26,1–31%  | >31,1% |
| 60–69  | <22%        | 22–27% | 27,1–32%  | >32,1% |
| 70–100 | <23%        | 23–28% | 28,1–33%  | >33,1% |

Sportininkų rezultatai paprastai būna mažesni. Priklausomai nuo pasirinktos sporto šakos, treniravimo intensyvumo ir kūno fizinio stovio, rezultatai gali būti mažesni už standartinį.




Įsivertinę savo ir kitų žmonių rezultatus, turite ypatingai mažus, jūsų sveikatai gali grėsti pavojus.






## Vandens masė

Vandens masė kūne paprastai svyruoja tarp šių dydžių:

### Vyrai

|        |  |  |  |
|--------|---|---|---|
| Amžius | Blogas  | Geras   | Labai geras   |
| 10–100 | <50%  | 50–65%  | >65%  |

### Moterys

|        |  |  |  |
|--------|---|---|---|
| Amžius | Blogas  | Geras   | Labai geras   |
| 10–100 | <45%  | 45–60%  | >60%  |

Riebalų sudėtyje yra mažai vandens. Todėl asmenų, kurių kūne riebalų masė yra didelė, vandens kiekio riebaluose rodiklis gali būti mažesnis nei standartinis. Ilco nuotolių sportininkų kūno vandens masė gali būti nestandartinė dėl mažo riebalų masės ir didelės raumenų masės.

Svarstyklį rodomi vandens kiekio išmatavimų rezultatai nėra tinkami medicininiam sprendimams todėl, kad senstant didėja vandens masė kūne. Jei turite reikalui pasikonsultuokite su gydytoju.

Vandens masė kūne turėtų būti didelė.

## Raumenų masė

Raumenų masės rodmenys paprastai svyruoja tarp šių dydžių:

### Vyrai

| Amžius | Maža | Normali | Didelė |
|--------|------|---------|--------|
| 10–14  | <44% | 44–57%  | >57%   |
| 15–19  | <43% | 43–56%  | >56%   |
| 20–29  | <42% | 42–54%  | >54%   |
| 30–39  | <41% | 41–52%  | >52%   |
| 40–49  | <40% | 40–50%  | >50%   |
| 50–59  | <39% | 39–48%  | >48%   |
| 60–69  | <38% | 38–47%  | >47%   |
| 70–100 | <37% | 37–46%  | >46%   |

### Moterys

| Amžius | Maža | Normali | Didelė |
|--------|------|---------|--------|
| 10–14  | <36% | 36–43%  | >43%   |
| 15–19  | <35% | 35–41%  | >41%   |
| 20–29  | <34% | 34–39%  | >39%   |
| 30–39  | <33% | 33–38%  | >38%   |
| 40–49  | <31% | 31–36%  | >36%   |
| 50–59  | <29% | 29–34%  | >34%   |
| 60–69  | <28% | 28–33%  | >33%   |
| 70–100 | <27% | 27–32%  | >32%   |

# SAMMULOENDUR

## SPE 15

### TÄHTIS!

- Sammuloendur on mõeldud ainult erakasutuseks, mitte meditsiiniliseks ega kommertskasutuseks.
- Puhastage sammuloendurit aeg-ajalt niiske lapiga. Ärge kasutage puhastamiseks abrasiivseid puhastusvahendeid ning ärge kunagi pange seadet vette. Jälgige, et seadme korpusesse ei satuks vett.
- Kõrvaldage sammuloenduri kasutusest elektri- ja elektroonika seadmete jäätmekäitluse kaseadmete jäätmekäitluse käsitleva direktiivi 2002/96/EÜ järgi. Lisainfot seadme rütmekohase kasutusest kõrvaldamiseks koostöös saate kohalikust omavalitsuse jäätmekäitlusettevõttest või seadme müüjalt.
- Kaitske sammuloendurit tuulevahtlõõkide, niiskuse, olmu, õhuhallide ja suurte temperatuurimuutuste eest. Ärge pillake sammuloendurit mahala.

### SAMMULOENDURI KASUTAMINE

Sammuloendur loendab kasutaja tehtud samme. Salmuloenduril on kolm nuppu:

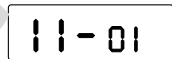
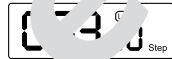
#### REZIIMINUPP

#### MODE

- KÄIVITUSNUPP START
- NULLIMISNUPP RESET
- SAMMUNUPP STRIDE



- Nupuga MODE saab kasutaja valida soovitud režiimi:
- sammude loendamine (näitab sammude arvu ja sammude vahemaad, mis kuvatakse „Step“);
- läbitud vahemaa mõõtmine (näitab läbitud vahemaa arvu ja vahemaa vahemäär, mis kuvatakse kilomeetrites (km));
- stoppeaeg (näitab stoppeaega, mis kuvatakse „Stp.W“);
- kehtiv aeg (tunnid ja minutid, mis kuvatakse suurtel ja väikestel numbril, mis tundide ja minutite vahel on kolm silgub).



### KINNITAMINE

Kinnitage sammuloendur kaasasoleva klambri abil vööle. Kinnitage loendur nii, et see ei segaks Teid kõndimise ajal ega takistaks igapäevatoimetuste tegemisel. Ärge painutage klambrit – see võib katki minna.

### SAMMUDE LOENDAMINE

Sammuloendur loendab samme (kuni 99 999 sammu) vibratsioonile reageeriva mehhanismi abil.

Loenduri aktiveerimiseks vajutage käivitusnupule START. Samaaegselt käivitub või jätkub läbitud vahemaa ja aja mõõtmine. Sammu loendamise katkestamiseks vajutage uuesti käivitusnupule START.

## SOĻU SKAITĪTĀJS

### SPE 15

#### SVARĪGI!

- Soļu skaitītājs ir paredzēts tikai personiskai, nevis medicīniskai vai komerciālai lietošanai.
- Periodiski tīriet soļu skaitītāju ar samitrinātu drānu. Nelietojiet ierīces tīrīšanai abrazīvas vielas un nekad nemērciet ierīci ūdenī. Sekojiet, lai ierīces korpusā neiekļūtu ūdens.
- Noliegtu soļu skaitītāju iznīcināt sākotnējā skaņā ar elektrisko un elektrostatisko ierīču iznīcināšanas ierīcītu 2002/96/ES, (WEEE). Papildu informāciju par ierīces nogādāšanu atbilstošajos pieņemšanas punktos saņemsiet no vietējās pašvaldības, utilizācijas uzņēmumiem vai ierīces pārdevēja.
- Sargājiet soļu skaitītāju no mitruma, mitruma, putekļiem, ķīmiskajiem un krasām temperatūras izmaiņām. Nenometiet soļu skaitītāju zemē.

#### SOĻU SKAITĪTĀJS

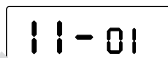
Soļu skaitītājs ir paredzēts lietotājiem veikt soļus. Soļu skaitītājs ir paredzēts cilvēka soļiem.



#### MODE POGA

- IEDARBINĀŠANAS POGA START
- ATĪSTATĪŠANAS POGA RESET
- SOĻU POGA STRIDE
- Ar MODE pogu lietotājs varēs izvēlēties režīmu:

- soļu skaitīšana (displeja apakšas labajā malā tiek attēlots „Step”);
- noietā attāluma mērīšana (displeja labajā pusē tiek attēlots kilometru mērvienību km);
- hronometrs (displeja apakšējā daļā tiek attēlots „Stop.W”);
- pulsskaitītājs (displeja apakšējā daļā tiek attēlots „11-01”).



#### PIESTIPRINĀŠANA

Piestipriniet soļu skaitītāju ar komplektā esošo skavu pie jostas. Piestipriniet soļu skaitītāju tādā veidā, lai tas netraucētu jūsu iešanas laikā vai ikdienas darbu veikšanā. Nelokiet skavu, tā var salūzt.

#### SOĻU SKAITĪŠANA

Soļu skaitītājs mēra soļus (līdz 99 999 soļiem) ar vibrācijas mehānisma palīdzību.

Skaitītāja aktivizēšanai nospiediet iedarbināšanas pogu START. Vienlaikus sāk darboties (vai turpinās) noietā attāluma vai laika mērīšana. No jauna nospiežot iedarbināšanas pogu START, varēsiet pārtraukt soļu skaitīšanu tik bieži, cik vēlaties.

## ŽINGSNIAMATIS

SPE 15

## SVARBU!

- Prietaisas yra skirtas tik asmeniniam naudojimui ir netinka naudojimui medicinos įstaigose ar komerciniais tikslais.
- Laikas nuo laiko žingsniamatį valykite drėgna šluoste. Nenaudokite šveičiančių ar kitų šiurkščių valiklių ir niekada nemerkitė prietaisą į vandens. Stebėkite, kad į prietaisą neįtektų vandens.
- Prietaisą iš apyvartos pašalinkite vadovaudamiesi direktyva 2002/96/EB dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų. Papildomą informaciją apie prietaisą priėmimą ir utilizavimą gausite susisiekę su vietine savivaldybe, antrinių žaliavų perdirbimo įmone ar prietaiso gamintoju.
- Saugokite žingsniamatį nuo smūgių, drėgmės, dulkių, šilumos ir vengkite didelių temperatūrų svyravimų. Žingsniamačio ekraną nenumeskite.

## Žingsniamatis

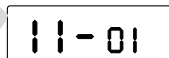
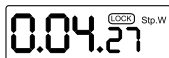
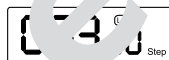
Žingsniamatis rodo nueitų žingsnių skaičių ir laiką. Žingsniamatyje yra mygtukai:

REZIMO MYGTUKAS  
AS MODE

- ĮJUNGIMO MYGTUKAS START
- ATSTATOS MYGTUKAS RESET
- ŽINGSNIŲ MYGTUKAS STRIDE



- Mygtuką MODE naudokite režimo pakeitimui;
- Žingsnių skaičiavimui (ekrano dešinėje apačioje rodomas užrašas „Step“);
- Įveikto atstumo matavimui (ekrano dešinėje vidurinėje dalyje rodomas ilgo žymė km);
- Praėjusio laiko matavimui (ekrano dešinėje viršuje rodomas užrašas „S.W.“);
- Laiko skaičiavimui (valandos, minutės ir sekundės rodomos atskirais, o minutes mažais skaičiais, tarp valandų ir minučių ekrane brūkšnelis mirksi).



## PFRIVIRTINIMAS

Prisiekite žingsniamatį prie juosmens komplekte esančiu gnybtu. Žingsniamatį pritvirtinkite taip, kad jis netrukdytų Jums vaikščiojimo metu bei kasdieninei veiklai. Nelankstykite gnybto – jis gali sulūžti.

## ŽINGSNIŲ SKAIČIAVIMAS

Žingsniamatis rodo nueitų žingsnių skaičių (iki 99 999 žingsnių) ir veikia į vibraciją reaguojančiu mechanizmu. Žingsniamatį įjungiamas paspaudus įjungimo mygtuką START. Tuo pačiu metu įsijungia arba tęsiamas įveikto atstumo ir laiko matavimas. Dar kartą paspaudus mygtuką START, žingsnių

skaičiavimą galite sustabdyti. Norėdami išjungti ar sustabdyti žingsnių skaičiavimą, įveiktą atstumą arba laiko matavimą, paspauskite mygtuką START. Ekране pasirodys užrašas LOCK.

Jei norite matavimus anuliuoti, paspauskite atstatos mygtuką RESET ir kelias sekundes laikykite jį nuspaudę.

### ĮVEIKTO ATSTUMO MATAVIMAS

Įveiktą atstumą apskaičiuosite taip: žingsnių skaičių padauginsite iš žingsnių ilgio. Žingsnio ilgį galite įvesti į žingsniamatį tada, kai žingsnių skaičiavimas nėra įjungtas. Norėdami nustatyti žingsnio ilgį paspauskite žingsnių mygtuką STRIDE ir įveskite duomenis įveiktą atstumą, žingsnių skaičiavimo ar pradžios laiko režimu. Kiekvieną kartą paspaudus žingsnių mygtuką STRIDE, žingsnio ilgis padidėja vienu vienetu. Spausdami nuspaustą žingsnių mygtuką STRIDE, skaičiai keičiasi greičiau. Kai suradote tinkamą žingsnio ilgį ir pageidaujate grįžti į pagrindinį režimą, paspauskite mygtuką MODE arba 3 sekundes nespauskite mygtuko STRIDE. Žingsnio ilgį pasirinkite priėjus nuo treniruotės (pvz., pasivaigimas ristele). Žingsnio ilgį išnorkinkite rulete. Taip pat žingsnio ilgį galite išmatuoti tam tikroje distancijoje pas atstumą padalinę iš žingsnių žingsnių skaičiaus. Atminkite, kad žingsniamatis neskiria trumpų žingsnių nuo trumpų ir su skaičiuojama trumpesnius žingsnius. Žingsnio ilgis įtakoja visą įveiktą atstumą (pvz., kopiant į kalną žingsniai yra trumpesni, tačiau žingsniamatis matuoja vieno ilgio nustatytus žingsnius, todėl ekrane rodomas atstumas yra didesnis už realiai įveiktą atstumą. Šiuo atveju žingsnių ilgiui nustatykite vidutinį dydį.

Jei norite žingsnio ilgį anuliuoti, paspauskite atstatos mygtuką RESET ir kelias sekundes laikykite jį nuspaudę.

### CHRONOMETRAS

Jei įjungiate ar išjungiate žingsniamatį paspaudę mygtuką START, tuo pačiu metu įsijungia ar išsijungia laiko skaičiavimas. Laikas rodomas ekrane valandomis, minutėmis ir sekundėmis. Įjungus laiko ir įveikto atstumo pagrindinį režimą, apskaičiuoti bėgimo greitį. Jei norite laiko skaičiavimą anuliuoti, paspauskite atstatos mygtuką RESET ir kelias sekundes laikykite jį nuspaudę.

### LAIKAS

Norėdami nustatyti valandas ir minutes, spauskite mygtuką STRIDE tol, kol ekrane pasirodys šisingas laikas. Laikas ekrane pradės mirkėti. Valandų nustatymui paspauskite mygtuką RESET, kol ekrane pasirodys šisingas laikas, po to paspauskite mygtuką STRIDE. Minutes nustatykite taip pat kaip ir valandas.

### BATERIJA

Į priemoną yra įdėta baterija LR41 (G3A). Jei ekrano apšvietimas tampa neryškus, po kurio laiko užgesta, bateriją pakeiskite (pvz., pas laikrodininką). Panaudotas baterijas nugabenkite į atitinkamą surinkimo punktą.

Dėmesio: šie duomenys yra pažymėti ant baterijų, kurių sudėtyje yra kenksmingų medžiagų:

Pb = baterijose yra švino,

Cd = baterijose yra kadmio,

Hg = baterijose yra gyvsidabrio.

