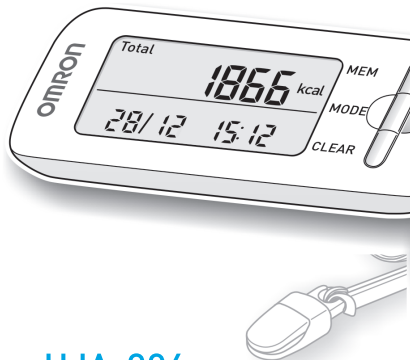




# OMRON



- ⓔⓃ Instruction Manual
- ⓔⓣ Istruzioni per l'uso
- ⓔⓔ Gebrauchsanweisung
- ⓔⓕ Mode d'emploi
- ⓔⓗ Gebruiksaanwijzing
- ⓔⓖ Manual de instrucciones
- ⓔⓞ Руководство по эксплуатации

## HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

All for Healthcare

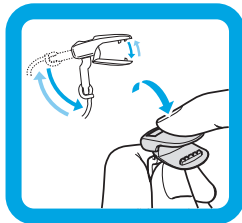
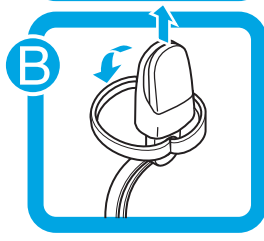
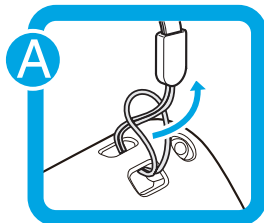
IM-HJA-306-E-01-09/2011  
5333325-1A



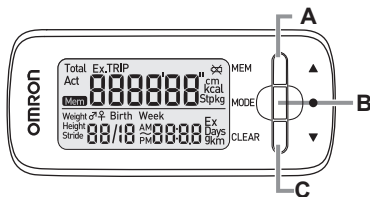
- (EN)** Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.
- (IT)** La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell'attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.
- (DE)** Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.
- (FR)** Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce moniteur d'activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi de façon à utiliser l'appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter à tout moment.
- (NL)** Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.
- (ES)** Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.
- (RU)** Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.

# 1

- (EN) Assemble strap
- (IT) Montaggio della cinghietta
- (DE) Band anbringen
- (FR) Fixation de la lanière
- (NL) Koord bevestigen
- (ES) Cinta de montaje
- (RU) Крепление ремешка



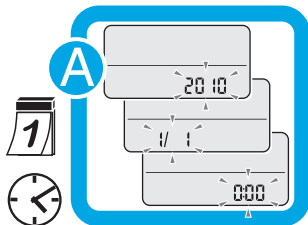
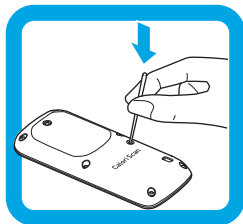
# 2



- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancellazione/▼Giù
- (DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
- (FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
- (NL) Functietoetsen A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
- (ES) Teclas de función A. Mem (Memoria)/▲Arriba B. Mode (Modo)/●Ejecutar C. Clear (Borrar)/▼Abajo
- (RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз

# 3

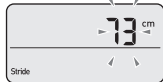
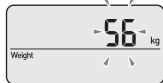
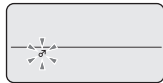
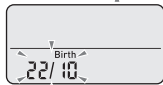
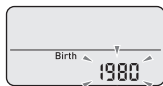
- (EN) Settings A. Date (▲ ● ▼)
- (IT) Impostazioni A. Data (▲ ● ▼)
- (DE) Einstellungen A. Datum (▲ ● ▼)
- (FR) Réglages A. Date (▲ ● ▼)
- (NL) Instellingen A. Datum (▲ ● ▼)
- (ES) Ajustes A. Fecha (▲ ● ▼)
- (RU) Настройки A. Дата (▲ ● ▼)

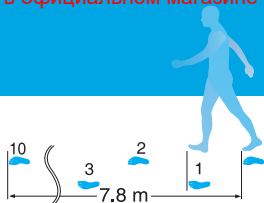


- Ⓔ EN B. Personal data
- Ⓘ IT B. Dati personali
- Ⓓ DE B. Persönliche Daten
- Ⓕ FR B. Données personnelles
- Ⓐ NL B. Persoonlijke gegevens
- Ⓔ ES B. Datos personales
- Ⓐ RU B. Личные данные



B





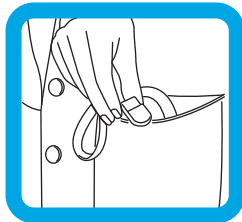
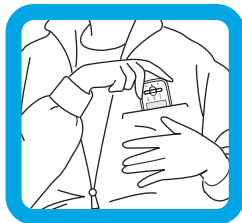
**(EN) About stride length**

- The initial stride length value that blinks on the display is an estimated stride length calculated from the height setting. Set the actual stride length to use based on the type of walking you will do and your own physique.
- To get the most accurate results, take 10 steps and then measure the stride length for one step (from toe to toe or from heel to heel).
- If you walk quickly, then you will tend to take larger strides for each step. The monitor can automatically adjust the stride length to match the pace of your walking.
- The distance display is calculated by multiplying the adjusted stride length by the number of steps.

**(RU) О длине шага**

- Начальное значение длины шага, мигающее на экране, - это оценка длины шага, рассчитанная по указанному значению роста. Задайте реальное значение длины шага на основании вида ходьбы и собственного телосложения.
- Чтобы получить наиболее точные результаты, сделайте 10 шагов, а затем измерьте длину одного шага (от большого пальца до большого пальца или от пятки до пятки).
- При быстрой ходьбе длина каждого шага увеличивается. Шагомер может автоматически отрегулировать длину шага в соответствии со скоростью ходьбы.
- Отображаемое расстояние рассчитывается умножением отрегулированной длины шага на число шагов.

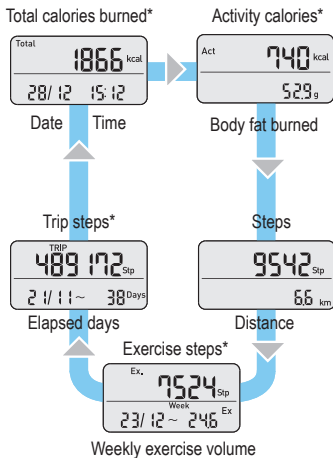
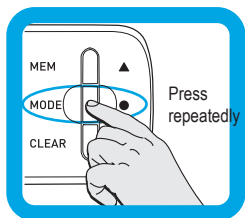
- Ⓔ Attach product
- Ⓘ Fissaggio del prodotto
- Ⓓ Produkt anbringen
- Ⓕ Fixation de l'appareil
- Ⓖ Product bevestigen
- Ⓔ Colocación del producto
- Ⓔ Крепление изделия





# 5

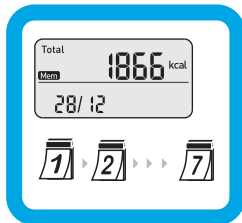
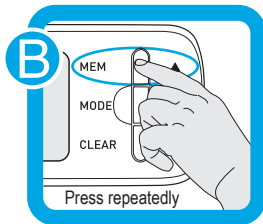
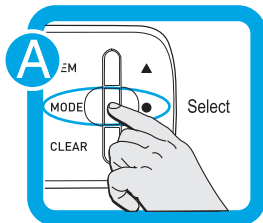
- (EN) Checking today's results
- (IT) Controllo dei risultati odierni
- (DE) Ergebnisse von heute prüfen
- (FR) Contrôle des résultats du jour
- (NL) Resultaten van vandaag controleren
- (ES) Comprobación de los resultados diarios
- (RU) Проверка сегодняшних результатов



# 6

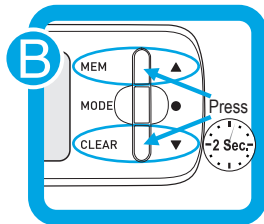
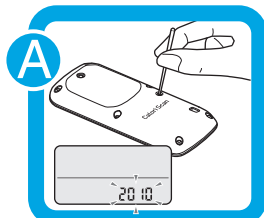
# OMRON

- Ⓔ Memory
- Ⓘ Memoria
- Ⓓ Speicher
- Ⓕ Mémoire
- Ⓓ Geheugen
- Ⓔ Memoria
- Ⓔ Память

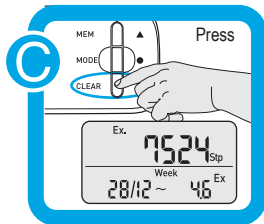
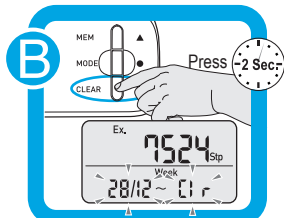
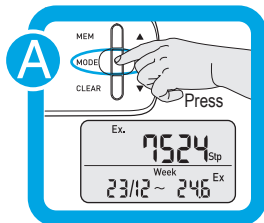


# 7

- ⒺⓃ Resetting all
- Ⓘⓣ Azzerare tutto
- ⒹⒺ Alles zurücksetzen
- ⒻⓇ Réinitialisation totale
- ⓃⓁ Alles resetten
- ⒺⓈ Restablecer todo
- ⓇⓊ Сброс всех значений

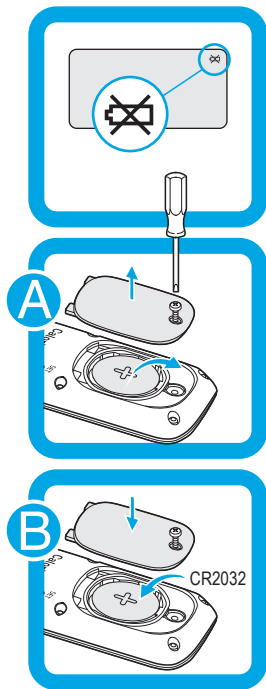


- (EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps
- (IT) Azzerare attività/passi totali della settimana
- (DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke
- (FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués
- (NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten
- (ES) Restablecer Ex total semanal/pasos de excursión
- (RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки



# 9

- Ⓔ Change battery
- Ⓘ Sostituzione della batteria
- Ⓓ Batterie wechseln
- Ⓕ Remplacement de la pile
- Ⓝ Batterij vervangen
- Ⓔ Reemplazar pila
- Ⓡ Замена батареи



- Ⓔᅁ Cleaning
- Ⓔᅁ Pulizia
- Ⓔᅁ Reinigung
- Ⓔᅁ Nettoyage
- Ⓔᅁ Reinigen
- Ⓔᅁ Limpieza
- Ⓔᅁ Чистка



**RU** **Отображение общего количества сожженных калорий/времени**  
Отображение общего количества калорий (обмен веществ при полном покое организма + калории во время активности), сожженных между полночью и настоящим временем.

#### **Отображение калорий, сожженных во время активности/сожженного жира**

Отображение количества калорий, сожженных в период физической активности (например, при работе в офисе) между полночью и настоящим временем, а также количества сожженного жира.

#### **Шаги во время упражнений**

Отображение числа шагов при 3 метаболических эквивалентах или более за одну неделю и общего числа шагов во время упражнений за неделю.

#### **Метаболические эквиваленты**

Индикация интенсивности упражнений по отношению к интенсивности во время отдыха. В среднем, сидя в состоянии покоя, человек потребляет 1 метаболический эквивалент, а при ходьбе с обычной скоростью (4 км/ч) – 3 метаболических эквивалента.

#### **Шаги во время прогулки**

Кроме обычного счета шагов, отображается общее число шагов и число дней. Эти показания можно сбросить в любое время. Они полезны для подсчета числа шагов на определенном расстоянии или за определенное время.

#### **Сведения о функции энергосбережения батареи**

Чтобы сохранить заряд батареи, дисплей прибора отключается, если в течение более 5 минут не нажимается ни одна кнопка. Однако прибор будет продолжать считать шаги.

Нажмите кнопку ▲, ● или ▼, чтобы вновь включить дисплей.

**RU** **Замечания о безопасности**

В инструкции используются следующие обозначения и определения:

**⚠ Осторожно:** ненадлежащее использование может привести к травме или повреждению имущества.

**⚠ Осторожно:**

- Не смотрите на дисплей во время бега трусцой. Чтобы проверить показания дисплея, останавливайтесь в безопасном месте.
- До начала программы снижения веса или тренировок проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником.
- Храните прибор в недоступном для маленьких детей месте.
- Если во время тренировки вы устали или почувствовали боль, обязательно остановитесь и отдохните. Если боль и неприятные ощущения не исчезают, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.
- Если маленький ребенок проглотил батарею, крышку батарейного отсека или винт, немедленно обратитесь к врачу.
- Не крутите прибор за ремешок. Вращение прибора за ремешок может привести к травме.
- Не кладите прибор в задний карман шорт или брюк. Если прибор находится в кармане, его можно повредить, сев на него.
- При попадании электролита в глаза немедленно промойте их большим количеством чистой воды. Немедленно обратитесь к врачу.
- При попадании электролита на кожу или одежду немедленно смойте его большим количеством чистой воды.
- При установке батареи необходимо соблюдать полярность.
- Используйте батареи только указанного типа.
- Немедленно замените разряженную батарею на новую.
- Вынимайте батарею из прибора, если его не предполагается использовать длительное время (приблизительно 3 месяца или более).
- Не бросайте батарею в огонь, так как она может взорваться.



**RU** **Случаи, когда прибор может считать шаги неправильно**

**Неровное движение**

- Если прибор помещен в сумку, которая движется неравномерно.
- Если прибор свисает с пояса или сумки.

**Непостоянная скорость ходьбы**

- При шаркающей походке или ношении сандалий и т.п.
- При невозможности идти с постоянной скоростью в людном месте.

**Чрезмерные движения по вертикали или вибрация**

- Если вы встаете и/или садитесь.
- Во время упражнений, отличных от ходьбы.
- При подъеме по лестнице или крутому склону и спуску с них.
- При вертикальной или горизонтальной вибрации в движущемся транспортном средстве (например, на велосипеде, в автомобиле, на поезде или в автобусе).

**Во время очень медленной ходьбы.**

**Примечание.**

Чтобы в подсчет не включались шаги, не относящиеся к прогулке, прибор не отображает число шагов в первые 4 секунды ходьбы. Если вы продолжаете идти более 4 секунд, прибор отображает число шагов для первых 4 секунд, после чего подсчет продолжается.

## RU Технические данные

Название изделия	Calori Scan	
Тип	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Электропитание	Литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В	
Ресурс батареи	Прибл. 6 месяцев* (при использовании в течение 12 часов в день)	
	<b>Примечание.</b> Батарея, поставляемая вместе с прибором, предназначена для пробного использования. Эта батарея может разрядиться до истечения 6 месяцев.	
Диапазон измерений	Шаги	от 0 до 999 999 шагов
	Пройденное расстояние	от 0,0 до 999,9 км
	Общее число сожженных калорий	от 0 до 59 999 ккал
	Общее число упражнений в неделю	от 0,0 до 999,9 упражнений
	Шаги во время упражнений	от 0 до 999 999 шагов
	Сожженный жир	от 0,0 до 999,9 г
	Калории во время активности	от 0 до 59 999 ккал
	Шаги во время прогулки	от 0 до 999 999 шагов
	Дни прогулки	от 1 до 9999 дней
	Время	от 0:00 до 23:59
Емкость памяти	от 1 до 7 дней	
Диапазон настроек	Дата: с 1 января 2010 года до 31 декабря 2040 года	
	Время: от 0:00 до 23:59 (24-часовой дисплей)	
	Дата рождения: с 1 января 1900 года до 31 декабря 2040 года	
	Пол: мужской/женский	
	Вес: от 30 до 136 кг в единицах 1 кг	
	Рост: от 100 до 199 см в единицах 1 см	
	Длина шага: от 30 до 120 см в единицах 1 см	
Рабочая температура/ влажность	От -10°C до +40°C/от 30 до 85% относительной влажности	
	Прибл. 78,0 (Ш) x 33,0 (В) x 10,0 (Г) мм	
Внешние размеры	(Область кнопок: прибл. 11,0 мм)	
Масса	Прибл. 25 г (включая батарею)	
Комплект поставки	Шагомер, ремешок, зажим, литиевая батарея типа CR2032 напряжением 3 В и руководство по эксплуатации	

Эти технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Данный продукт OMRON произведен в соответствии со строгой системой критериев качества компании OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Япония.

\* Ресурс новой батареи приводится на основании тестирования OMRON.

**(RU)** Компания OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. предоставляет гарантию на данный продукт в течение 2 лет с момента покупки. Гарантия не распространяется на батарею, упаковку и/или любые повреждения, нанесенные пользователем в результате неправильной эксплуатации (например, при падении или в результате нарушения условий эксплуатации). Заявляемые изделия подлежат замене только в случае их возврата вместе с оригиналом счета/чека на покупку.



**Знак «CE» означает соответствие Директиве по электромагнитной совместимости EC 2004/108/EC**



**Директива EC 2008/12/EC об утилизации батарей**

Батареи не относятся к обычным бытовым отходам. Батареи необходимо возвращать для утилизации в пункты приема утильсырья для подобных изделий или же в места продажи батарей данного типа.



**Директива EC 2002/96/EC об утилизации электрических и электронных приборов**

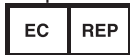
С этим изделием не следует обращаться как с обычными бытовыми отходами. Его необходимо вернуть в пункт приема утильсырья для утилизации электрических и электронных приборов. Более подробную информацию можно получить в местных органах управления, в службах утилизации местных органов управления или же по месту покупки изделия.

**Manufacturer**



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,  
617-0002 JAPAN

**EU-representative**



OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS  
[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

**Production facility**

OMRON (DALIAN) CO., LTD.  
Economic & Technical Development Zone Dalian  
116600, CHINA

**Subsidiary**

OMRON HEALTHCARE UK LIMITED  
Opal Drive, Fox Milne Milton Keynes  
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH  
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY  
[www.omron-medizintechnik.de](http://www.omron-medizintechnik.de)

OMRON Santé France SAS  
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE  
[www.omron-sante.fr](http://www.omron-sante.fr)  
Made in China