



# OMRON



## HJA-306 CaloriScan

Professional weight management

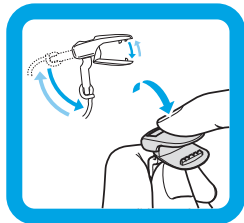
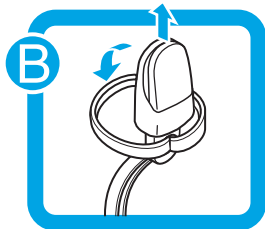
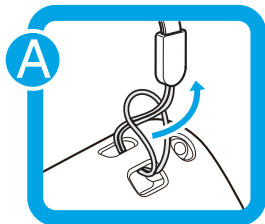
All for Healthcare

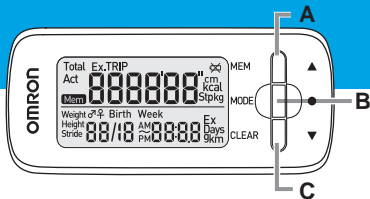
- Ⓔ EN Instruction Manual
- Ⓔ IT Istruzioni per l'uso
- Ⓔ DE Gebrauchsanweisung
- Ⓔ FR Mode d'emploi
- Ⓔ NL Gebruiksaanwijzing
- Ⓔ ES Manual de instrucciones
- Ⓔ RU Руководство по эксплуатации
- Ⓔ AR دليل التعليمات
- Ⓔ BG Наръчник с инструкции
- Ⓔ CZ Návod k použití
- Ⓔ DA Brugsanvisning
- Ⓔ EL Εγχειρίδιο Οδηγιών
- Ⓔ ET Kasutusjuhend
- Ⓔ FI Käyttöohje
- Ⓔ HR Upute za korištenje
- Ⓔ HU Használati útmutató
- Ⓔ LT Naudojimo instrukcija
- Ⓔ LV Lietošanas instrukcija
- Ⓔ NO Bruksanvisning
- Ⓔ PL Instrukcja obsługi
- Ⓔ PT Manual de Instruções
- Ⓔ RO Manual de utilizare
- Ⓔ SL Navodila za uporabo
- Ⓔ SK Návod na použitie
- Ⓔ SV Bruksanvisning
- Ⓔ TR Kullanma Kılavuzu



- 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.
- AR** نشكركم لشراءك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدام المنتج بأمان وعلى نحو سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.
- BG** Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.
- CZ** Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě pročtete tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.
- DA** Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.
- EL** Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.
- ET** Täname teid, et ostsite OMRONI liikumismonitori. Enne seadme esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.

- (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  
 (AR) شريط التعليق  
 (BG) Поставяне на ремъка  
 (CZ) Připeňovací řemínek  
 (DA) Monteringsstrop  
 (EL) Τοποθετήστε το λουράκι  
 (ET) Kinnitusrihm  
 (FI) Kiinnitä turvanauha  
 (HR) Pričvršćivanje vrpce  
 (HU) A szíj összeszerelése  
 (LT) Dirželio pritvirtinimas  
 (LV) Siksnīgas pievienošana  
 (NO) Montere snoren  
 (PL) Dołączanie paska  
 (PT) Montagem da correia  
 (RO) Curea de asamblare  
 (SL) Pritrdite jermenček  
 (SK) Šnúrka  
 (SV) Montering av snodden  
 (TR) Montaj kayışı

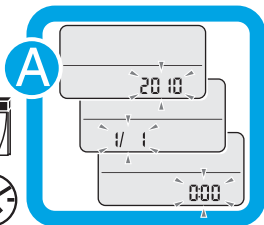
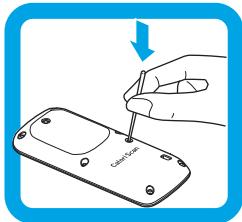




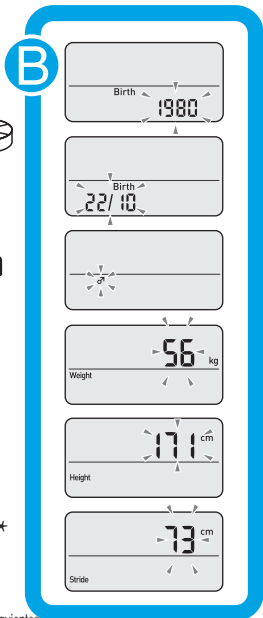
- (EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
- (IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancella/▼Giù
- (DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
- (FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
- (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
- (AR) المفاتيح الوظيفية أ. الذاكرة ▲/ لأعلى ب. الوضع/ ● إدخال ج. مسح ▼/ لأسفل
- (BG) Функционални клавиши А. Памет/▲Нагоре В. Режим/●Въведи С. Изчисти/▼Надолу
- (CZ) Funkční tlačítka A. Paměť/▲nahoru B. Režim/●Enter C. Vymazat/▼dolů
- (DA) Funktionstaster A. Hukommelse/▲Op B. Tilstand/●Enter C. Slet/▼Ned
- (EL) Λειτουργικά κουμπιά Α. Μνήμη/▲Επάνω Β. Λειτουργία/●Enter C. Εκκαθάριση/▼Κάτω
- (ET) Funktsiooninupud A. Mälu/▲Üles B. Olek/●Kinnita C. Lähtesta/▼Alla
- (FI) Toimintonäppäimet A. Muisti/▲Ylös B. Tilat/●Kuittaus C. Nollaus/▼Alas
- (HR) Funkcijske tipke A. Memorija/▲Gore B. Modus/●Unos C. Očisti/▼Dolje
- (HU) Funkciógombok A. Memória/▲Fel B. Üzem mód/●Bevitel C. Törlés/▼Le
- (LT) Funkciniai mygtukai A. Atminties/▲Aukštyn B. Režimo/●Įvedimo C. Ištrinimo/▼Žemyn
- (LV) Funkciju pogas A. Atmiņa/▲Uz augšu B. Režīms/●Ievadīt C. Izdzēst/▼Uz leju
- (NO) Funksjonstaster A. Minne/▲opp B. Modus/●Enter C. Slette/▼ned
- (PL) Klawisze funkcyjne A. Pamięć/▲W górę B. Tryb/●Zatwierdź C. Wyczyść/▼W dół
- (PT) Teclas de função A. Memória/▲Para cima B. Modo/●Introduzir C. Limpar/▼Para baixo
- (RO) Chei funcționale A. Memorie/▲Sus B. Mod/●Introduceți C. Ștergeți/▼Jos
- (SL) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbrisi/▼Dol
- (SK) Funkčné tlačidlá A. Pamäť/▲Nahor B. Režim/●Potvrdenie zadania C. Zrušenie/▼Nadol
- (SV) Funktionsknappar A. Minne/▲Upp B. Läge/●Enter C. Rensa/▼Ned
- (TR) İşlev tuşları A. Hafıza/▲Yukarı B. Mod/●Enter C. Sil/▼Aşağı

# 3

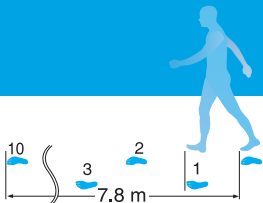
- (EN) Settings A. Date (▲●▼)
- (IT) Impostazioni A. Data (▲●▼)
- (DE) Einstellungen A. Datum (▲●▼)
- (FR) Réglages A. Date (▲●▼)
- (NL) Instellingen A. Datum (▲●▼)
- (ES) Ajustes A. Fecha (▲●▼)
- (RU) Настройки A. Дата (▲●▼)
- (AR) الإعدادات أ. التاريخ (▲●▼)
- (BG) Настройки A. Дата (▲●▼)
- (CZ) Nastavení A. Datum (▲●▼)
- (DA) Indstillinger A. Dato (▲●▼)
- (EL) Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲●▼)
- (ET) Sätted A. Kuupäev (▲●▼)
- (FI) Asetukset A. Päivämäärä (▲●▼)
- (HR) Postavke A. Datum (▲●▼)
- (HU) Beállítások A. Dátum (▲●▼)
- (LT) Nuostatos A. Data (▲●▼)
- (LV) Iestatījumi A. Datums (▲●▼)
- (NO) Innstillinger A. Dato (▲●▼)
- (PL) Ustawienia A. Data (▲●▼)
- (PT) Definições A. Data (▲●▼)
- (RO) Setări A. Data (▲●▼)
- (SL) Nastavitve A. Datum (▲●▼)
- (SK) Nastavenia A. Dátum (▲●▼)
- (SV) Inställningar A. Datum (▲●▼)
- (TR) Ayarlar A. Tarih (▲●▼)



- (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
- (AR) ب. البيانات الشخصية
- (BG) B. Лични данни
- (CZ) B. Osobní údaje
- (DA) B. Personlige data
- (EL) B. Προσωπικά στοιχεία
- (ET) B. Kasutaja andmed
- (FI) B. Henkilötiedot
- (HR) B. Osobni podaci
- (HU) B. Személyes adatok
- (LT) B. Asmeniniai duomenys
- (LV) B. Personīgā dati
- (NO) B. Personlige opplysninger
- (PL) B. Dane osobiste
- (PT) B. Dados pessoais
- (RO) B. Date personale
- (SL) B. Osební podatki
- (SK) B. Osobné údaje
- (SV) B. Personliga data
- (TR) B. Kişisel veriler



\* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten  
 • Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes  
 • См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Víz další stránky • Se de næste sider  
 • Βλ. επόμενες σελίδες • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katsõ seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következõ oldalakon • Žr. kitus puslapius • Skatiet nãkamajãs lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguintes • Vedetj paginile urmãtoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si ďalšie stránky • Se følgende sider • Sonraki sayfalara bakın



### 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.

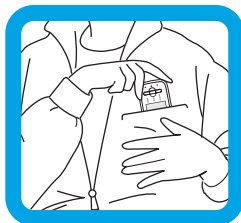
### IT Informazioni sulla lunghezza del passo

- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display è un valore stimato, calcolato in base al valore impostato per l'altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva da utilizzare in base al tipo di camminata che si intende eseguire e al proprio fisico.
- Per ottenere un risultato accurato, percorrere 10 passi, quindi misurare la lunghezza relativa ad ogni passo (da un alluce all'altro o da un tallone all'altro).
- Se si cammina velocemente, i passi tenderanno ad essere più lunghi. Il dispositivo è in grado di regolare automaticamente il valore relativo alla lunghezza del passo in modo che corrisponda alla camminata dell'utilizzatore.
- La distanza visualizzata viene calcolata moltiplicando per il numero di passi la lunghezza del passo sottoposta a correzione.

### DE Zur Einstellung der Schrittlänge

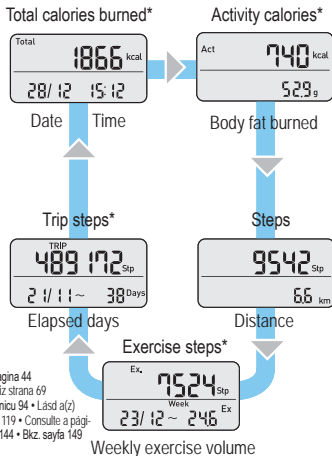
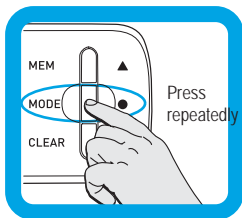
- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display blinkt, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer eingegebenen Körpergröße berechnet wurde. Stellen Sie die tatsächliche, zugrunde zu legende Schrittlänge entsprechend Ihrer Art zu Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, gehen Sie 10 Schritte und ermitteln Sie daraus die Länge eines einzelnen Schrittes (von Zehenspitze zu Zehenspitze oder von Ferse zu Ferse).
- Wenn Sie schnell gehen, sind die einzelnen Schritte tendenziell länger. Der Monitor kann die Schrittlänge automatisch an Ihre Gehgeschwindigkeit anpassen.
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der angepassten Schrittlänge mit der Schrittzahl berechnet.

- (EN) Attach product
- (IT) Fissaggio del prodotto
- (DE) Produkt anbringen
- (FR) Fixation de l'appareil
- (NL) Product bevestigen
- (ES) Colocación del producto
- (RU) Крепление изделия
- (AR) تثبيت المنتج
- (BG) Прикрепяне на продукта
- (CZ) Připnutí přístroje
- (DA) Vedhæft produkt
- (EL) Προσαρτήση προϊόντος
- (ET) Seadme kinnitamine
- (FI) Mittarin kiinnitys
- (HR) Pričvrstite proizvod
- (HU) A termék rögzítése
- (LT) Pritvirtinkite prietaisą
- (LV) Ierīces piestiprināšana
- (NO) Feste produktet
- (PL) Przymocowanie urządzenia
- (PT) Fixar produto
- (RO) Atașarea produsului
- (SL) Pripni izdelek
- (SK) Pripnutie zariadenia
- (SV) Sätta fast enheten
- (TR) Ürün ekle



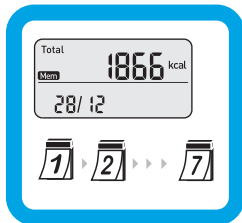
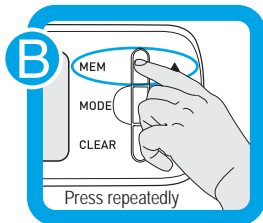
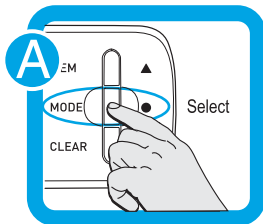


- (EN) Checking today's results  
 (IT) Controllo dei risultati odierni  
 (DE) Ergebnisse von heute prüfen  
 (FR) Contrôle des résultats du jour  
 (NL) Resultaten van vandaag controleren  
 (ES) Comprobación de los resultados diarios  
 (RU) Проверка сегодняшних результатов  
 (AR) فحص نتائج اليوم  
 (BG) Проверка на днешните резултати  
 (CZ) Kontrola dnešních výsledků  
 (DA) Kontrol af dagens resultater  
 (EL) Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας  
 (ET) Tänaaste tulemuste kontrollimine  
 (FI) Päivän tulosten tarkistelu  
 (HR) Provjera današnjih rezultata  
 (HU) A napi mérés eredmények megtekintése  
 (LT) Šios dienos rezultatų tikrinimas  
 (LV) Šodienas rezultātu apskatīšana  
 (NO) Kontrollere dagens resultater  
 (PL) Sprawdzanie bieżących pomiarów  
 (PT) Verificar os resultados do dia  
 (RO) Verificarea rezultatelor de azi  
 (SL) Preverjanje današnjih rezultatov  
 (SK) Kontrola dnešných výsledkov  
 (SV) Kontrollera dagens resultat  
 (TR) Bugünün sonuçlarının kontrolü

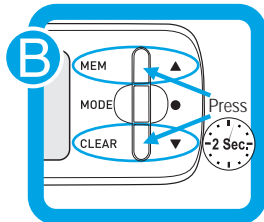
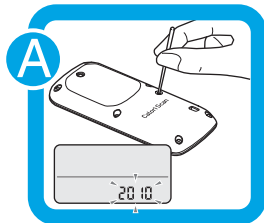


\* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44  
 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة ٥٤ • Виж стр. 64 • Viz strana 69  
 • Se side 74 • Bk. 81. oldal 79 • Vaata lehekülg 84 • Katso sivua 89 • Vidi stranico 94 • Lásd a(z)  
 99. oldal • Žr. 104 puslapį • Skatite 109. lappusi • Se side 114 • Patrz stronę 119 • Consulte a pági-  
 na 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149

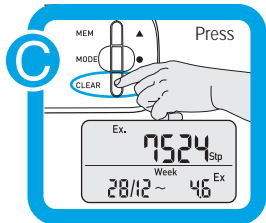
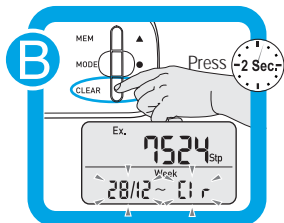
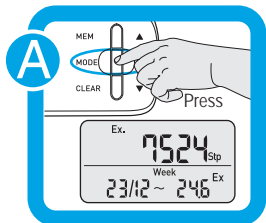
EN	Memory
IT	Memoria
DE	Speicher
FR	Mémoire
NL	Geheugen
ES	Memoria
RU	Память
AR	الذاكرة
BG	Памет
CZ	Paměť
DA	Hukommelse
EL	Μνήμη
ET	Mälu
FI	Muisti
HR	Memorija
HU	Memória
LT	Atmintis
LV	Atmiņa
NO	Minne
PL	Pamięć
PT	Memória
RO	Memorie
SL	Pomnilnik
SK	Pamäť
SV	Minne
TR	Hafıza



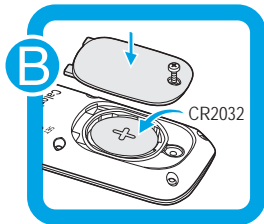
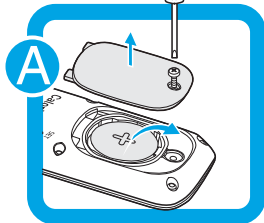
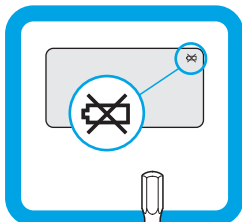
- (EN) Resetting all
- (IT) Azzerare tutto
- (DE) Alles zurücksetzen
- (FR) Réinitialisation totale
- (NL) Alles resetten
- (ES) Restablecer todo
- (RU) Сброс всех значений
- (AR) إعادة تعيين الكل
- (BG) Нулиране на всички
- (CZ) Úplný reset
- (DA) Nulstiller alt
- (EL) Επαναφορά όλων
- (ET) Kõigi väärtuste lähtestamine
- (FI) Kaikkien arvojen nollaus
- (HR) Resetiranje svih vrijednosti
- (HU) Minden alapállapotba állítás
- (LT) Visų nuostatų gražinimas į pradinę padėtį
- (LV) Visu parametru atiestatīšana
- (NO) Nullstille alt
- (PL) Kasowanie wszystkich danych
- (PT) Redefinição total
- (RO) Resetare tot
- (SL) Ponastavitev vsega
- (SK) Vymazanie všetkých údajov
- (SV) Nollställa allt
- (TR) Tümünün sıfırlanması



- (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  
 (AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية  
 (BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки  
 (CZ) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu  
 (DA) Nulstillert ugentlig motionstotal/turskridt  
 (EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής  
 (ET) Näidala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine  
 (FI) Viikon harjoitusaskeleiden kokonaisuusmäärän / matka-askelten nollaus  
 (HR) Poništavanje tjednih vrijednosti ukupnog vježbanja/ svih prehodanih koraka  
 (HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítására  
 (LT) Savaitės treniruocių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulinę padėtį  
 (LV) Iknedējas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana  
 (NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt  
 (PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków cw./kroków w cyklu  
 (PT) Redefinição do Ex (exercício) total/número de passos de percurso semanalis  
 (RO) Resetare număr total de exerciții/pași ușori efectuați săptămânal  
 (SL) Tedenska ponastavitev celotne vadbe/vseh prehojenih korakov  
 (SK) Vymazanie celkového množstva cvičenia za týždeň/počtu krokov sledovaného úseku  
 (SV) Nollställa veckans totala motionsmängd/stegantal  
 (TR) Haftalık Egz. toplamları/Gezi adamlarının sıfırlanması



- (EN) Change battery
- (IT) Sostituzione della batteria
- (DE) Batterie wechseln
- (FR) Remplacement de la pile
- (NL) Batterij vervangen
- (ES) Reemplazar pila
- (RU) Замена батареи
- (AR) تغيير البطارية
- (BG) Смяна на батерията
- (CZ) Výměna baterie
- (DA) Skift batteri
- (EL) Αλλαγή μπαταρίας
- (ET) Patarei vahetamine
- (FI) Pariston vaihto
- (HR) Promjena baterije
- (HU) Elemcsere
- (LT) Elemento keitimas
- (LV) Baterijas nomaiņa
- (NO) Bytte batteri
- (PL) Wymiana baterii
- (PT) Troca de pilha
- (RO) Schimbarea bateriei
- (SL) Zamenjaj baterijo
- (SK) Výmena batérie
- (SV) Byta batteri
- (TR) Pili değiştir



(EN)	Cleaning
(IT)	Pulizia
(DE)	Reinigung
(FR)	Nettoyage
(NL)	Reinigen
(ES)	Limpieza
(RU)	Чистка
(AR)	التنظيف
(BG)	Почистване
(CZ)	Čištění
(DA)	Rengøring
(EL)	Καθαρισμός
(ET)	Puhastamine
(FI)	Puhdistus
(HR)	Čišćenje
(HU)	Tisztítás
(LT)	Valymas
(LV)	Tīršana
(NO)	Rengjøre
(PL)	Czyszczenie
(PT)	Limpeza
(RO)	Curățarea
(SL)	Čiščenje
(SK)	Čistenie
(SV)	Rengöra
(TR)	Temizleme



### **DE Anzeige Gesamtkalorienverbrauch/Zeit**

Zeigt den Gesamtkalorienverbrauch seit Mitternacht bis zum aktuellen Zeitpunkt (Ruhemetabolismus + aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch) und die aktuelle Uhrzeit an.

### **Anzeige Aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch/Fettverbrauch**

Zeigt den Kalorienverbrauch aufgrund physischer Aktivitäten, wie z.B. Büroarbeit, seit Mitternacht bis zum aktuellen Zeitpunkt und den Fettverbrauch an.

### **Trainingsschritte**

Zeigt die Anzahl der mit einem Stärkegrad von 3 METs oder mehr während einer Woche gemachten Schritte und den wöchentlichen Ex-Gesamtwert an.

### **METs (Metabolische Äquivalente)**

Zeigt die Intensität des Trainings im Verhältnis zur Intensität im Ruhezustand an. Im Durchschnitt verbrauchen wir 1 MET bei ruhigem Sitzen, beim Gehen mit normaler Geschwindigkeit (4 km/h) verbrauchen wir 3 METs.

### **Schritte pro Strecke**

Zusätzlich zur normalen Schrittzählung wird hier die Gesamtzahl der Schritte und die Anzahl der Tage angezeigt. Diese Anzeige kann jederzeit zurückgesetzt werden und ist geeignet für die Zählung der Schrittzahl über eine gewisse Distanz oder Zeitdauer.

### **Hinweise zur Batterie-Energiesparfunktion**

Um Batterieenergie zu sparen, schaltet sich das Gerätedisplay aus, wenn länger als 5 Minuten keine Taste gedrückt wurde. Dennoch zählt das Gerät die Anzahl Ihrer Schritte weiter.

Drücken Sie die Taste ▲, ● oder ▼, um das Display wieder einzuschalten.

## DE Hinweise zur Sicherheit

Folgende Symbole und Definitionen werden verwendet:

**⚠** **Vorsicht:** Die unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder zu Sachschäden führen.

### **⚠** **Vorsicht:**

- Schauen Sie während des Joggens nicht auf das Display. Halten Sie stets an einer sicheren Stelle an, bevor Sie das Display aufrufen.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Gesundheitsberater, bevor Sie mit einem Gewichtsreduzierungs- oder Trainingsprogramm beginnen.
- Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
- Machen Sie stets eine Pause, wenn Sie müde sind oder Schmerzen während des Trainings haben. Wenn Schmerzen oder Unbehagen andauern, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Wenn Kleinkinder die Batterie, die Batterieabdeckung oder die Schraube verschlucken, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Schwingen Sie das Gerät nicht am Band umher. Wenn das Gerät am Band umhergeschwungen wird, besteht Verletzungsgefahr.
- Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Shorts oder Hose. Es könnte beschädigt werden, wenn Sie sich mit dem Gerät in der Tasche hinsetzen.
- Wenn Batteriesäure in Ihre Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Wenn Batteriesäure auf Ihre Haut oder Ihre Kleidung gelangt, spülen Sie diese sofort mit reichlich klarem Wasser aus.
- Setzen Sie die Batterie nicht in falscher Polrichtung ein.
- Verwenden Sie ausschließlich den vorgeschriebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie eine verbrauchte Batterie sofort durch eine neue.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn Sie das Gerät für längere Zeit (ca. 3 Monate oder länger) nicht verwenden werden.
- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, da sie explodieren könnte.



- Ⓧ Bedingungen, unter denen das Gerät die Schritte möglicherweise nicht korrekt zählen kann

#### **Unregelmäßige Bewegung**

- Wenn sich das Gerät in einer Tasche befindet, die unregelmäßig bewegt wird.
- Wenn das Gerät an Ihrer Hüfte oder an einer Tasche hängt.

#### **Ungleichmäßige Schritte**

- Wenn Sie schlurfend gehen oder Sandalen usw. tragen.
- Wenn Sie nicht mit gleichmäßigen Schritten gehen können, z. B. in Menschenmengen.

#### **Übermäßige vertikale Bewegungen oder Erschütterungen**

- Wenn Sie aufstehen und/oder sich hinsetzen.
- Wenn Sie andere Sportarten als Gehen ausüben.
- Wenn Sie Treppen oder einen steilen Hang hinauf oder hinunter gehen.
- Bei vertikalen oder horizontalen Erschütterungen in Fahrzeugen, die sich bewegen, wie zum Beispiel auf einem Fahrrad, in einem Auto, in Zügen oder in einem Bus.

#### **Wenn Sie sehr langsam gehen**

##### **Hinweis:**

Um zu verhindern, dass Schritte gezählt werden, die nicht Teil des Trainings sind, zeigt das Gerät während der ersten 4 Sekunden keine Schrittzahl an. Wenn Sie länger als 4 Sekunden weiterlaufen, wird die Schrittzahl der ersten 4 Sekunden angezeigt und die Zählung fortgesetzt.

## DE Technische Daten


Produktname	Calori Scan
Typ	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW
Stromversorgung	3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batterielebensdauer	Ca. 6 Monate* (bei 12 Stunden Gebrauch pro Tag) <b>Hinweis:</b> Die mitgelieferte Batterie ist für den Probetrieb. Die Batterie kann innerhalb von 6 Monaten verbraucht sein.
Messbereich	Schritte 0 bis 999.999 Schritte Zurückgelegte Strecke 0,0 bis 999,9 km Gesamtkalorienverbrauch 0 bis 59.999 kcal Wöchentliche Ex-Gesamtmenge 0,0 bis 999,9 Ex Ex-Schritte 0 bis 999.999 Schritte Fettverbrauch 0,0 bis 999,9 g Aktivitätsbedingter Kalorienverbrauch 0 bis 59.999 kcal Schritte pro Strecke 0 bis 999.999 Schritte Tage pro Strecke 1 bis 9.999 Tage Zeit 0:00 bis 23:59
Speicherkapazität	1 bis 7 Tage
Einstellbereich	Datum: 1. Januar 2010 bis 31. Dezember 2040 Uhrzeit: 0:00 bis 23:59 (24-Stunden-Anzeige) Geburtsdatum: 1. Januar 1900 bis 31. Dezember 2040 Geschlecht: Männlich / Weiblich Gewicht: 30 bis 136 kg in Schritten von 1 kg Größe: 100 bis 199 cm in Schritten von 1 cm Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Schritten von 1 cm
Betriebstemperatur/ Luftfeuchtigkeit	-10 °C bis +40 °C/30 bis 85 % relative Luftfeuchtigkeit
Äußere Abmessungen	Ca. 78,0 (B) x 33,0 (H) x 10,0 (T) mm (Tastenbereich: ca. 11,0 mm)
Gewicht	ca. 25 g (einschließlich Batterie)
Inhalt	Aktivitätsmonitor, Band, Clip, 3-V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032, und Gebrauchsanweisung


Wir behalten uns Änderungen dieser technischen Daten ohne Mitteilung vor. Die Herstellung dieses OMRON-Produkts unterliegt dem strengen Qualitätssystem von OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. Japan.

\* Die Lebensdauer neuer Batterien basiert auf Tests von OMRON.

Ⓧ OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. gibt für dieses Produkt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird.

**CE** Das CE-Zeichen gewährleistet die Erfüllung der EMV-Richtlinie der EU 2004/108/EC

EU  Entsorgung der Batterie gemäß EG-Richtlinie 2008/12/EG  
Batterien gehören nicht in den normalen Haushaltsmüll. Sie müssen die Batterien an eine kommunale Sammelstelle oder an einen Verkäufer solcher Batterien zurückgeben.

 Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten gemäß EG-Richtlinie 2002/96/EG  
Dieses Produkt darf nicht wie normaler Hausmüll entsorgt werden, sondern muss an einer Sammelstelle für die Wiederverwertung von Elektro- und Elektronikgeräten abgegeben werden. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung, von Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen oder von Ihrem Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

**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