

Máy đo bước đi hiện số.

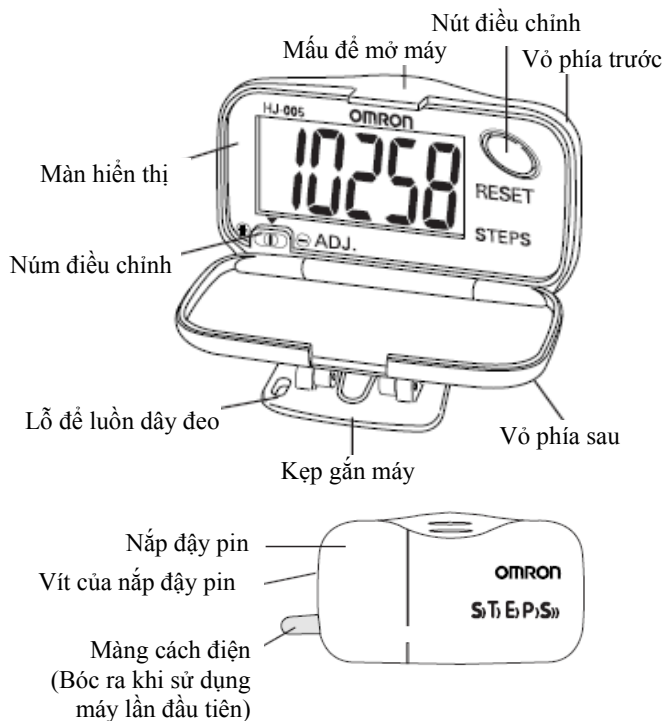
Loại HJ-005

OMRON

Các tính năng của máy

- Độ nhạy của số bước đi đo được phụ thuộc vào từng đối tượng sử dụng.
- Màn hiển thị kết quả số bước đi lớn và dễ đọc.
- Dễ sử dụng.
- Dễ kẹp máy vào vị trí cần thiết.
- Thiết kế gọn và đơn giản.

Tên các bộ phận



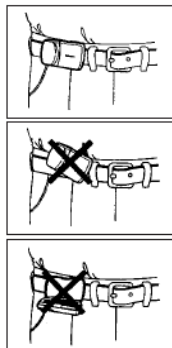
Cách sử dụng máy

Cách gắn máy đếm bước đi

* Gắn máy vào thắt lưng hoặc cặp quần.

* Máy phải ở vị trí ngang với đất để máy hoạt động đúng.

* Vỏ máy phải đóng trong khi sử dụng, và chỉ mở để xem kết quả. (Máy sẽ không đếm nếu vỏ máy mở).



* Để tránh cho máy khỏi bị rơi, bạn nên sử dụng dây để buộc máy vào thắt lưng.



Máy không hiển thị kết quả đếm đúng khi:

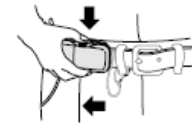
- * Đi bộ với bước chân không đều như ở chỗ đông người.
- * Đi bộ hoặc chạy bộ bằng dép lê, dép ngủ,...
- * Hoạt động thể thao hoặc tập luyện với chuyển động lên và xuống khác nhau, như leo cầu thang bộ.

Cách sử dụng

1. Bật máy bằng cách kéo màng cách điện.



2. Dùng kẹp gắn máy chắc chắn vào thắt lưng, quần, váy,...



3. Ấn và đẩy mấu ra để mở vỏ máy phía trước. Ấn phím RESET để đặt số trên màn hiển thị tới 00000. Đóng vỏ máy lại.



4. Cài máy vào vị trí thích hợp. Đi bộ 100 bước để kiểm tra xem máy đếm có đúng số bước không. Nếu có sai số giữa số bước bạn đi và số hiển thị trên màn hình, điều chỉnh độ nhạy theo tương ứng. (xem phần tiếp theo).



Cách điều chỉnh độ nhạy

Máy được điều chỉnh tới $\pm 5\%$ độ chính xác (± 5 bước chênh lệch so với 100 bước) đo được bằng cách đi đúng tiêu chuẩn trên bề mặt phẳng ở đúng tư thế.

* Gắn máy vào đúng vị trí và đi bộ 100 bước.

* Nếu số bước đếm được hiển thị cao hơn thực tế từ 5 bước trở lên, trượt nút điều chỉnh độ nhạy một chút về phía (-)

* Nếu số bước đếm được hiển thị thấp hơn thực tế từ 5 bước trở lên, trượt nút điều chỉnh độ nhạy một chút về phía (+).



Lặp lại 100 bước và điều chỉnh nút điều chỉnh (ADJ) theo cho tới khi đạt tới độ chính xác ± 5 bước so với số bước thực tế.

Lưu ý: Điều chỉnh lại độ nhạy nếu bạn chuyển đổi cách đi như chạy bộ, đi bộ hoặc chạy thi,...

Cách thay pin.

1. Tháo đinh vít trên nắp dây pin bằng tuốc nơ vít.

2. Mở nắp dây pin và lấy pin cũ ra. Không dùng nhíp kim loại hoặc tuốc nơ vít để lấy pin cũ ra.

3. Lắp pin mới vào đúng cực hiển thị như hình vẽ.



4. Đóng nắp đây lại cho vừa khít cho tới khi nghe tiếng “click”.

5. Vặn đinh vít của nắp đây pin lại.

Lưu ý:

- * Sử dụng pin loại LR04.
- * Thay pin cũ hết điện bằng pin mới ngay.
- * Bỏ pin hết điện vào đúng nơi quy định.

Giải quyết sự cố

Cách chăm sóc và bảo quản máy.

Cách vệ sinh máy.

- * Luôn giữ máy sạch trước khi sử dụng.
- * Lau máy bằng vải khô mềm.

Nếu cần, sử dụng vải ẩm bằng nước hoặc chất tẩy và vắt kỹ trước khi lau máy, sau đó lau lại bằng vải khô.

- * Chắc chắn không làm nước vào máy.
- * Không dùng ét xăng, chất hòa tan hay dầu hòa để vệ sinh máy.

Chăm sóc và bảo quản máy.

- * Không để máy ở những điều kiện sau:
 - i) Nơi nước có thể vào.
 - ii) Nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao, trực tiếp dưới nắng và những nơi bụi bẩn.
 - iii) Nơi có thể bị rung, xóc.
 - iv) Những nơi cất giữ hóa chất hoặc có khí gas.

- * Giữ máy xa tầm với của trẻ nhỏ.
- * Nếu bạn không sử dụng máy trong một thời gian dài (khoảng 3 tháng hoặc hơn), nên tháo pin ra trước khi cất giữ máy.

Khi xảy ra sự cố

Vấn đề	Nguyên nhân có thể	Cách xử lý
Không có gì hiển thị trên màn hình. Màn hình hiển thị yếu.	Các cực của pin (+ và -) liệu có ở đúng vị trí.	Lắp pin lại cho đúng vị trí.
	Pin hết điện.	Thay pin mới loại LR43.
Các giá trị hiển thị sai.	Gắn máy không đúng.	Xem phần “Cách gắn máy đếm bước đi”.
	Bạn đi không đều bước.	Cố gắng luôn đi đều bước và đi đúng giày.
	Núm điều chỉnh không được đặt đúng vị trí thích hợp.	Điều chỉnh lại độ nhạy.

* Nếu bạn không thể đo đúng sau khi đã làm đúng các hướng dẫn trên, liên hệ với nhà phân phối hoặc đại lý OMRON.

Các đặc tính kỹ thuật của máy.

Loại máy	Máy đo bước đi hiện số OMRON
Model	HJ-005
Nguồn điện	DC1,5V (1 pin LR43)
Phạm vi đo	Số bước: 0 tới 99.999 (bước)
Nhiệt độ hoạt động	-10°C tới +40°C.
Độ chính xác của số bước đếm	Trong phạm vi ± 5% (bằng máy từ độ rung).
Tuổi thọ của pin	Khoảng 1 năm (khi được sử dụng 10.000 bước mỗi ngày).
Kích thước bên ngoài	Khoảng 63,5 x 36,3 x 23,0 (mm)
Trọng lượng	Khoảng 24g (bao gồm cả pin)
Phụ kiện	1 pin lắp sẵn trong máy (LR434) Bản hướng dẫn cách sử dụng.

* Các đặc tính kỹ thuật có thể thay đổi nhằm mục đích cải tiến mà không thông báo trước.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo P.301, tầng 3, tòa nhà HMC,
Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội. 193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,
Tel : (4) 3556 0025 Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-vte.com.vn