

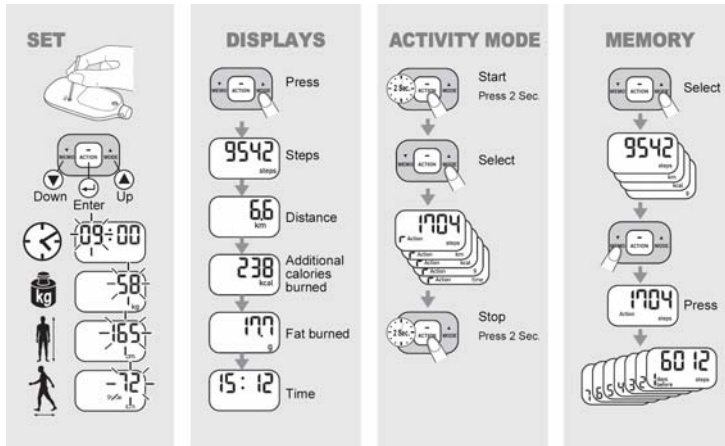
MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI

Mã hiệu HJ-203

OMRON®



- * Rất cảm ơn bạn đã mua máy đếm bước đi OMRON.
- * Đọc kỹ bản hướng dẫn này trước khi sử dụng sản phẩm để đảm bảo an toàn và sử dụng đúng.
- * Hãy giữ lại bản hướng dẫn này để sau này tra cứu.



Các tính năng của máy đếm bước đi OMRON

- Biết lượng calo/lượng mỡ tiêu thụ.

Đo được cường độ đi bộ của bạn và tính được lượng calo và mỡ tiêu thụ.

- Chế độ hoạt động

Máy lưu được các giá trị đo* cho một khoảng thời gian cụ thể hoặc một buổi đi. Các giá trị đo này được lưu riêng so với các giá trị đo được mỗi ngày.

* Đếm số bước đi / Khoảng cách đi / Lượng calo tiêu thụ / Lượng mỡ tiêu thụ.



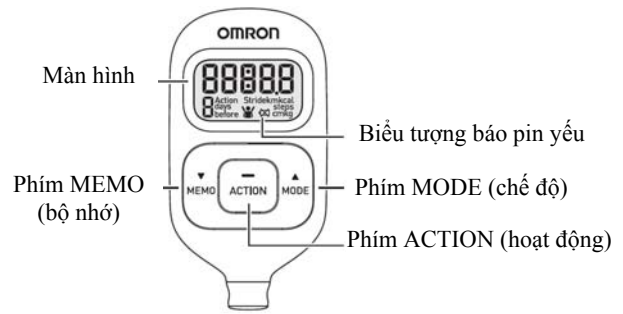
Biểu tượng khi bạn đi được 10.000 bước hoặc hơn.

Biểu tượng xuất hiện nếu bạn hoàn thành 10.000 bước hoặc hơn trong một ngày. (sẽ không xuất hiện ở màn hình chế độ hoạt động và màn hình bộ nhớ chế độ hoạt động).

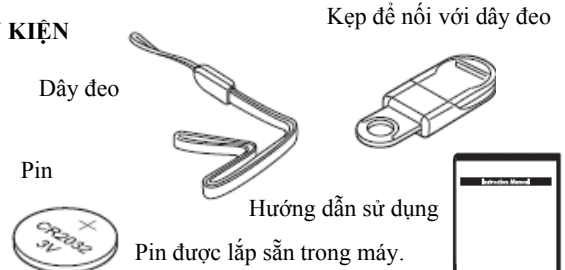
Thận trọng

- * Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu chế độ giảm cân hoặc tập luyện.
- * Giữ máy xa khỏi tầm với trẻ nhỏ.
- * Nếu trẻ nhỏ nuốt phải bất cứ phần nhỏ nào của máy, phải đưa trẻ tới bác sĩ ngay.
- * Không ném pin vào lửa vì nó có thể nổ.
- * Không đu đưa máy.
- * Không để máy vào túi quần phía sau. Máy có thể bị hỏng nếu bạn ngồi lên khi máy vẫn ở trong túi.
- * Nếu pin bị chảy vào mắt, rửa bằng nhiều nước và đưa ngay tới bác sĩ.
- * Nếu pin bị chảy vào da hoặc quần áo, rửa ngay bằng nước sạch.
- * Không lắp sai cực pin.
- * Sử dụng đúng loại pin chỉ định.
- * Thay pin hết điện bằng pin mới ngay.
- * Tháo pin ra khỏi máy khi không sử dụng trong thời gian khoảng 3 tháng hoặc hơn.

Các bộ phận của máy



PHỤ KIỆN



LẮP MÁY ĐẾM BƯỚC ĐI

1. Gắn dây đeo vào máy.

2. Gắn kẹp nối với dây đeo.

3. Mở và đóng kẹp.



Lưu ý: Ấn kẹp mở ra để tháo máy. Tùy theo chất liệu kẹp vào, kẹp có thể làm hỏng hoặc xước quần áo nếu bạn gắn hoặc tháo kẹp không cẩn thận.

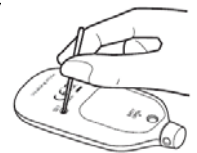
Cài đặt

Cài đặt thời gian, trọng lượng, chiều cao và độ dài sai chân.

Khi bạn sử dụng máy lần đầu, hãy làm theo các bước sau:

1. Dùng một que cứng, nhỏ để ấn phím SET ở phía sau máy.

Lưu ý: Không ấn phím bằng vật có đầu nhọn. Có thể làm hỏng máy.



Sau khi màn hình dưới đây, giờ nhảy.



Lưu ý: Nếu không có dữ liệu được cài đặt trong 5 phút, màn hình sẽ chuyển tới cài đặt từ nhà máy.

* Phạm vi cài đặt chi tiết xem phần “ĐẶC TÍNH KỸ THUẬT”.

2. Cài đặt giờ:

(1) Ấn phím MODE hoặc phím MEMO để đặt giá trị cần thiết.



* Ấn phím MODE hoặc phím MEMO để tăng hoặc giảm 1 đơn vị.

* Giữ phím MODE hoặc phím MEMO xuống để tăng hoặc giảm nhanh.



(2) Ấn phím ACTION để xác nhận cài đặt.

3. Tương tự, lặp lại bước (1) tới (2) để cài đặt phút, trọng lượng, chiều cao và độ dài sai chân.

Lưu ý:

* Giá trị độ dài sai chân ban đầu nhảy trên màn hình là một độ dài ước lượng được tính từ việc cài đặt chiều cao của bạn.

Đặt độ dài sai chân thực tế dựa vào cách đi bộ của bạn và thể lực riêng của bạn.

* Để đo độ dài sai chân trung bình đúng, chia tổng chiều dài của 10 bước ban đi cho số bước chân (Ví dụ: 7,1 m chia cho 10 bước = 71 cm)

Hoàn tất việc cài đặt.

ĐIỀU CHỈNH CÁC GIÁ TRỊ CÀI ĐẶT.

1. Dùng một que cứng, nhỏ để ấn phím SET ở phía sau máy.

Giờ sẽ nhảy trên màn hình.

2. Tương tự như phần trên để đặt thời gian, trọng lượng, chiều cao và độ dài sai chân.

Lưu ý:

* Điều này không xóa các giá trị đã lưu trong máy bao gồm bất cứ giá trị nào đã lưu trong ngày.

* Nếu không có dữ liệu được cài đặt trong 5 phút, màn hình sẽ chuyển sang màn hình đếm bước đi hiện tại.

Gắn máy

Bạn nên để máy trong túi áo, túi quần hoặc túi xách hoặc đeo máy ở cổ.

Để tránh làm rơi máy và để nó dễ nhận thấy hơn khi cho quần áo vào giặt, bạn nên dùng dây đeo và kẹp đi kèm theo máy.

Đề trong túi

1. Đặt máy trong túi áo hoặc túi quần phía trước.
2. Kẹp dây đeo vào góc túi.



Lưu ý:

Không đặt máy vào trong túi quần phía sau. Bạn có thể không may ngồi vào máy.

Ấn phím MODE để thay đổi màn hình.

Đề trong túi xách.

1. Đặt máy trong túi xách của bạn.

Lưu ý:

- * Chắc chắn bạn có thể giữ chặt túi.
- * Chắc chắn máy được giữ chặt trong túi xách của bạn.
- * Kẹp dây đeo vào góc túi xách.



Đeo máy ở cổ

1. Gắn dây đeo hoặc dây khóa vào máy và đeo ở cổ.

Lưu ý:

Dây đeo máy ở cổ không đi kèm theo máy.
Bạn phải mua thêm.



Sử dụng máy

1. Bắt đầu đi.

Lưu ý: Để tránh đếm những bước không phải là đi bộ, máy sẽ không hiển thị số bước trong 4 giây khi bắt đầu đi. Nếu bạn tiếp tục đi lâu hơn 4 giây, màn hình sẽ hiển thị số bước đi trong 4 giây và sau đó tiếp tục đếm.

2. Sau khi bạn đi, ấn phím Mode để đọc dữ liệu (xem phần “kiểm tra màn hình” ở sau)

Lưu ý: Máy được đặt lại ở “0” vào nửa đêm (0:00) mỗi ngày.

Để chắc chắn có số bước đi chính xác, đọc phần “CÁC TRƯỞNG HỢP MÁY KHÔNG THỂ ĐẾM CHÍNH XÁC” ở phía dưới trước khi sử dụng máy.

Chế độ hoạt động (activity mode)

Chế độ hoạt động lưu các giá trị đo cho một khoảng thời gian đi bộ hoặc một buổi đi cụ thể.

Lưu ý: Bạn không thể kiểm tra màn hình hiện tại hoặc chức năng bộ nhớ khi sử dụng chế độ hoạt động.

1. Ấn phím ACTION trong 2 giây từ bất kỳ màn hình hiển thị nào.

Luân phiên nhau khi sử dụng chế độ hoạt động.



2. Bắt đầu đi bộ.

Màn hình thay đổi với mỗi lần ấn phím MODE để hiển thị số bước chân, khoảng cách đi, lượng calo, lượng mỡ tiêu thụ và thời gian theo đúng thứ tự.

3. Ấn phím ACTION trong 2 giây từ bất cứ màn hình nào để kết thúc chế độ hoạt động.

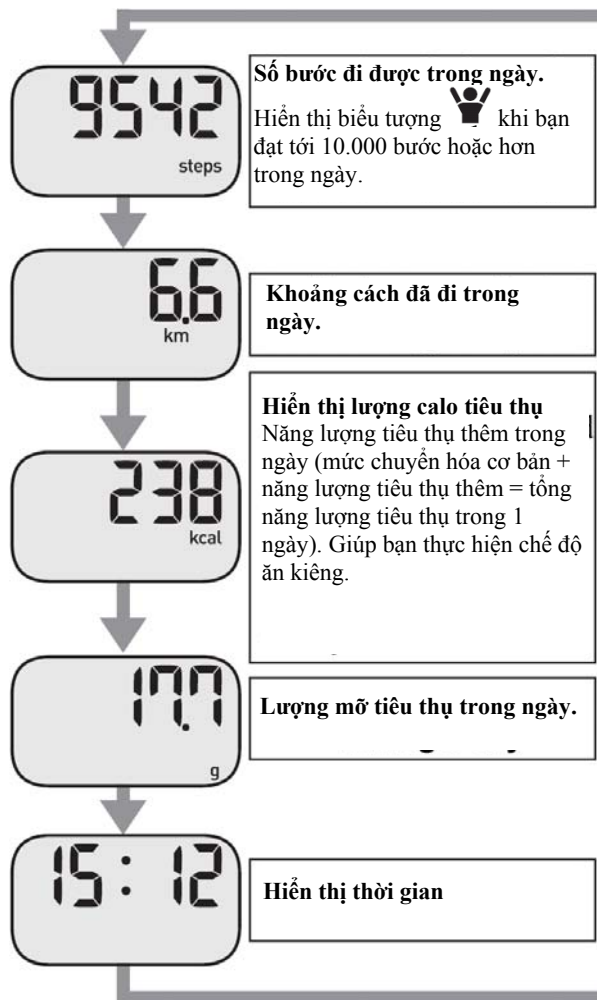
Ấn phím MEMO để xem các kết quả đo sau khi chế độ hoạt động kết thúc (xem phần “SỬ DỤNG TÍNH NĂNG BỘ NHỚ”).

Lưu ý: Chỉ 1 buổi đi bộ có thể được lưu trong bộ nhớ ở chế độ hoạt động.

Kiểm tra màn hình

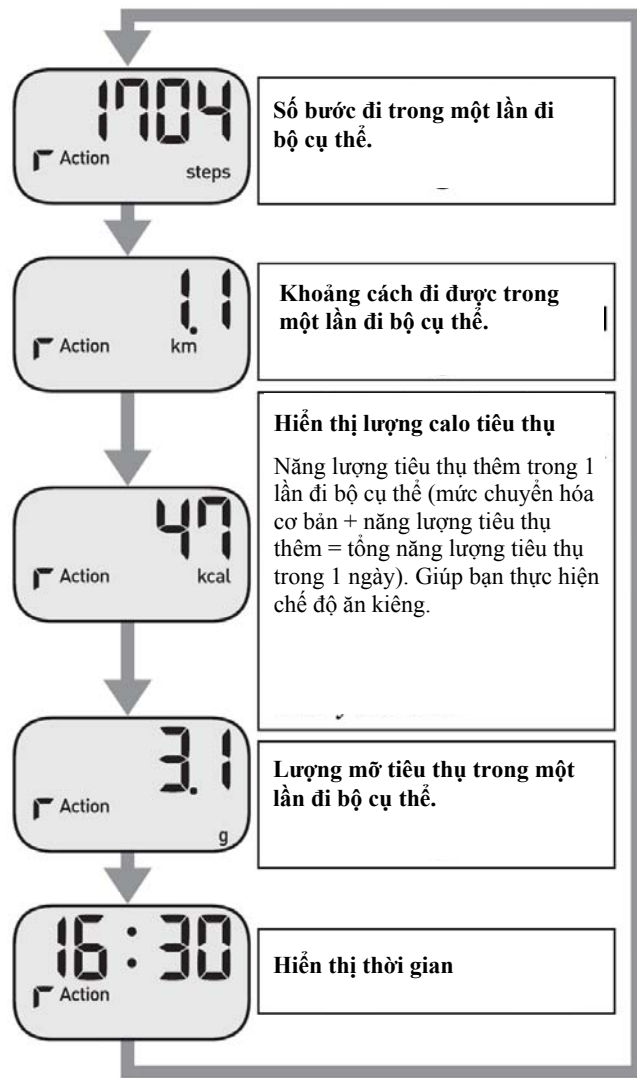
KIỂM TRA MÀN HÌNH HIỆN TẠI.

Ấn phím MODE để thay đổi màn hình.



KIỂM TRA MÀN HÌNH Ở CHẾ ĐỘ HOẠT ĐỘNG

Ấn phím MODE để thay đổi màn hình.



CHỨC NĂNG TIẾT KIỂM NĂNG LƯỢNG.

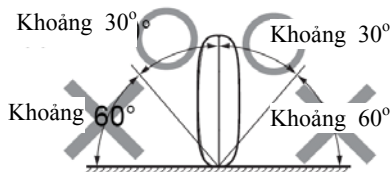
Để tiết kiệm năng lượng, màn hình của máy sẽ tắt sau khi “SLEEP” (ngủ) hiển thị nếu không ấn phím nào trong lâu hơn 5 phút. Tuy nhiên, máy sẽ tiếp tục kiểm tra số bước đi của bạn.

Ấn phím MODE, ACTION hoặc MEMO để bật lại màn hình.

CÁC TRƯỜNG HỢP MÁY KHÔNG THỂ ĐẾM CHÍNH XÁC.

Vị trí đặt máy sai.

* Khi mặt trước của máy được đặt ở góc nhỏ hơn 60° (như hình bên dưới) hoặc ngang với mặt đất.



Lưu ý:

Máy có thể đếm bước đi thậm chí nếu máy được đặt nghiêng hoặc bị lộn ngược xuống, hoặc nếu máy vuông góc với mặt đất.



Kiểm tra màn hình

Chuyển động không đều.

- * Khi máy được đặt trong túi có chuyển động không đều do vào chân hoặc quần áo của bạn.
- * Khi treo máy ở thắt lưng hoặc ở túi.

Bước đi bộ không đều.

- * Khi bạn lê chân hoặc đi dép xăng đan, ...
- * Khi bạn không thể đi đều bước ở chỗ đông người.

Quá nhiều chuyển động thẳng đứng hoặc rung.

- * Khi đứng và / hoặc ngồi.
- * Khi hoạt động thể thao khác không phải là đi bộ.
- * Khi lên hoặc xuống cầu thang hoặc đi trên sườn dốc.
- * Khi rung theo chiều đứng hoặc ngang trong chuyển động như đi xe đạp, trong ô tô hoặc trên xe buýt.

Khi chạy bộ hoặc đi bộ quá chậm.

Sử dụng chức năng bộ nhớ

Các kết quả đo mỗi ngày (số bước đi, khoảng cách đã đi, lượng calo và lượng mỡ tiêu thụ) được tự động lưu trong bộ nhớ và được đặt lại ở 0 lúc nửa đêm (0:00) mỗi ngày.

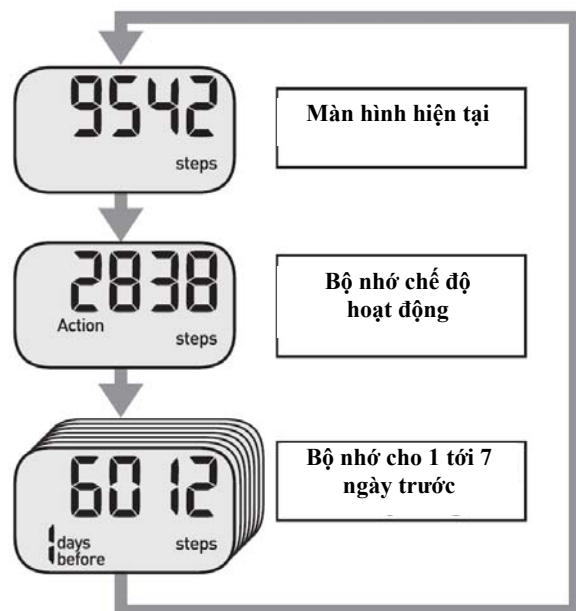
Xem lại dữ liệu.

1. Ấn phím MODE để chọn loại màn hình bạn muốn xem.

2. Ấn phím MEMO để xem các kết quả đo.

Màn hình thay đổi mỗi lần ấn phím MEMO như hình dưới đây.

- * Giữ phím MEMO để tự động thay đổi màn hình cho tới khi màn hình hiện tại hiển thị.
- * Ấn phím ACTION để quay lại màn hình hiện tại.



Lưu ý:

- * Bạn không thể sử dụng chức năng bộ nhớ khi đang sử dụng chế độ hoạt động (xem phần “Chế độ hoạt động” ở phần trước)
- * Nếu không ấn bất cứ phím nào trong khoảng thời gian lâu hơn 1 phút, màn hình sẽ quay trở lại màn hình hiện tại.

Tuổi thọ của pin và cách thay pin

Nếu biểu tượng báo hết pin (🔋) nhấp hoặc xuất hiện trên màn hình, thay 1 pin mới (CR2032).

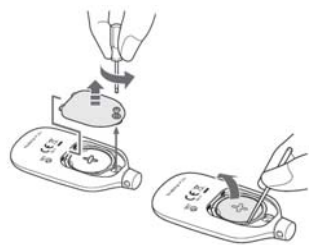
Nếu tháo pin ra, các giá trị cài đặt và tất cả các giá trị đo sẽ bị mất. Hãy đặt lại các giá trị cài đặt (xem phần “Cài đặt thời gian, trọng lượng, chiều cao và độ dài sai chân” ở phần trước).

Lưu ý:

- * Nếu bạn muốn giữ bất kỳ giá trị đo nào, hãy ghi lại chúng trước khi tháo pin.
- * Pin đi kèm chỉ để dùng thử máy. Pin này có thể hết trong vòng 1,5 năm.

CÁCH THAY PIN.

1. Tháo vít ở nắp đậy pin phía sau máy và lấy nắp đậy pin ra bằng cách kéo ra theo hướng mũi tên.



Dùng một tuốc nơ vít nhỏ để tháo vít trên nắp đậy pin ra.

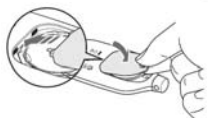
2. Dùng một que cứng, nhỏ, không dễ gãy để lấy pin ra.

Lưu ý: Không dùng nhíp hoặc tuốc nơ vít kim loại để lấy pin ra.

3. Lắp pin mới CR2032 vào sao cho cực (+) ở trên.



4. Đóng nắp đậy pin vào bằng cách trượt vào trước, sau đó vặn chặt vít.



Bảo quản và cất giữ máy

Bảo quản.

- Luôn giữ máy sạch.
- Dùng vải mềm, khô để lau máy.
- Dùng vải ẩm bằng nước hoặc chất tẩy nhẹ để lau vết bẩn khó đi, sau đó lau khô.

Thận trọng.

Không sử dụng chất lỏng dễ bay hơi như et-xăng hoặc chất hòa tan để làm sạch máy.

Hãy tuân theo các điều kiện bảo quản sau:

- * Không tháo rời hoặc thay đổi máy.
- Thay đổi hoặc sửa đổi mà không được phép của OMRON HEALTHCARE sẽ không có giá trị bảo hành sản phẩm.
- * Không để máy ở nơi có thể xóc hoặc rung mạnh, rơi máy, dẫm lên máy hoặc để máy ở góc.
- * Không ngâm máy hoặc bất cứ phụ kiện nào ở trong nước. Máy có thể bị thấm nước. Không giặt hoặc cầm máy khi tay ướt. Cẩn thận không để nước thấm vào trong máy.
- * Không để máy ở nơi có nhiệt độ quá cao, ẩm hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- * Không để máy ở nơi có hóa chất hoặc khí gas ăn mòn.
- * Luôn để máy xa khỏi tầm với của trẻ nhỏ.
- * Nếu bạn không sử dụng máy trong thời gian dài (3 tháng hoặc hơn), tháo pin ra trước khi cất máy.

OMRON sẽ không chịu trách nhiệm nếu bạn không tuân theo các nguyên tắc trên và sử dụng máy không đúng.

Xử lý sự cố

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Nhảy hoặc xuất hiện liên tục.	Pin yếu hoặc hết điện.	Lắp pin mới 3V lithium loại CR2032.
Không hiển thị gì hết.	Các cực của pin (+ và -) bị lắp sai.	Lắp pin vào đúng như chỉ dẫn.
	Pin yếu hoặc hết điện.	Lắp pin mới 3V lithium loại CR2032.

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Không hiển thị gì hết.	Chức năng tiết kiệm năng lượng hoạt động.	Án phím MODE hoặc ACTION hoặc MEMO (xem phần “Kiểm tra màn hình”)
Các giá trị hiển thị không đúng.	Gắn máy không đúng.	Làm theo chỉ dẫn, xem phần “Cách gắn máy”
	Bạn đi không đều bước.	Xem phần “CÁC TRƯỜNG HỢP MÁY KHÔNG THỂ ĐẾM CHÍNH XÁC”.
	Các cài đặt sai.	Thay đổi các giá trị cài đặt (xem phần “CÀI ĐẶT THỜI GIAN, TRỌNG LƯỢNG, CHIỀU CAO VÀ ĐỘ DÀI SAI CHÂN”.
Màn hình không bình thường hoặc các phím không hoạt động bình thường.		Tháo pin sau đó lắp lại (xem phần “THAY PIN”).

Lưu ý: Nếu có hỏng hóc xảy ra và bạn cần sửa máy, tất cả các giá trị cài đặt và các kết quả đo sẽ bị xóa. Bạn nên ghi lại các giá trị đo.

Các đặc tính kỹ thuật

Tên sản phẩm :	Máy đếm bước đi HJ-203
Nguồn điện :	1 pin lithium 3V, loại CR2032.
Tuổi thọ của pin :	Khoảng 1,5 năm (khi sử dụng 4 giờ mỗi ngày). Pin đi kèm theo máy chỉ để dùng thử máy. Pin có thể hết trong vòng 1,5 năm.
Phạm vi đo:	Số bước đi : 0 tới 99.999 bước Khoảng cách đi : 0 tới 9.999,99 km Lượng calo tiêu thụ : 0 tới 99.999 kcal Lượng mỡ tiêu thụ : 0 tới 9.999,9 g Thời gian: 0:00 tới 23:59
Bộ nhớ :	Hiện thị kết quả của 7 ngày trước. Hiện thị kết quả của chế độ hoạt động.
Phạm vi cài đặt :	Thời gian : 0:00 tới 23:59 (màn hình 24 giờ) Trọng lượng : 30 tới 136 kg, mỗi đơn vị là 1 kg. Chiều cao: 100 tới 199 cm, mỗi đơn vị là 1 cm. Độ dài sai chân : 30 tới 120 cm, mỗi đơn vị là 1 cm.
Nhiệt độ và độ ẩm hoạt động :	-10°C tới 40°C, 30 đến 85% RH.
Kích thước :	35,5 (rộng) x 68,5 (cao) x 11 (dày) mm
Trọng lượng :	Khoảng 19g (bao gồm cả pin)
Phụ kiện đi kèm :	Pin lithium 3V loại CR2032, dây gài máy, kẹp để gắn dây, bản hướng dẫn cách sử dụng.

* Các đặc tính kỹ thuật có thể thay đổi không 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