



Pedometer With 7-Day Memory / PE823
Pedometer With Pulse Meter / PE826
Pedometer With Panic Alarm / PE828
Talking Pedometer With FM Radio / PE829 / PE829A

USER MANUAL

Pedometer With 7-Day Memory (Model: PE823)

Pedometer With Pulse Meter (Model: PE826)

Pedometer With Panic Alarm (Model: PE828)

Talking Pedometer With FM Radio (Model: PE829 / PE829A)

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction	2
Key Features	2
PE823 – Front and Back View	2
PE826 – Front and Back View	2
PE828 – Front and Back View	2
PE829 / PE829A – Front and Back View	3
LCD	4
Getting Started	4
Set Up	4
Important for Accuracy	4
Useful Tips	5
Switching Between Operation Modes	5

Daily	5
Target	6
Timer	6
Memory	7
View Total Weekly Records	7
View Daily Records	7
Clear All Records	8
Clock / User Profile	8
To Set the User Profile for 1 st Time Use or After a Battery Change	8
Change Individual Clock or User Profile Settings	9
Alarm	9
Pulse Meter / Stress Index (Available in PE826 Only) .	9
How to Use Panic Alarm (Available in PE828 Only) ...	11
FM Radio (Available in PE829 / PE829A Only)	11
Scanning and Storing Radio Channels	11
Talk Function (Available in PE829 / PE829A Only)	12
Backlight / LED Light / Keypad Lock / Reset	12
Batteries	12
PE823 / PE826	13
PE828	13
PE829 / PE829A	13
Warnings	13
Specifications	14
About Oregon Scientific	15
EU-Declaration of Conformity	15

INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

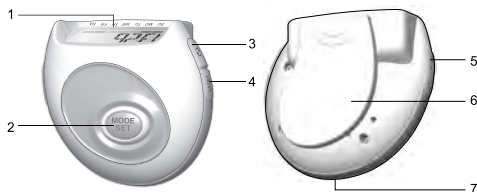
These unique products are ideal for monitoring your exercise routine. The pedometer counts the number of steps taken from one location to another, calculating the total distance covered and calories expended.

Other key functions include target step / distance / calories, 7-day memory function, estimated target finish time and keypad lock function.

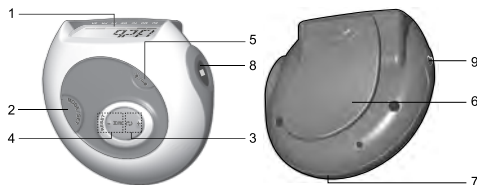
Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know.

KEY FEATURES

PE823 – FRONT AND BACK VIEW

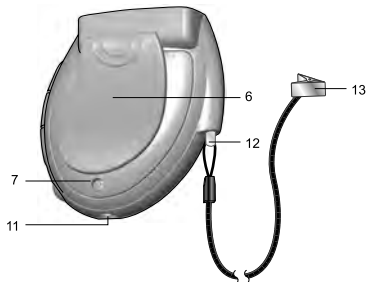


PE826 – FRONT AND BACK VIEW

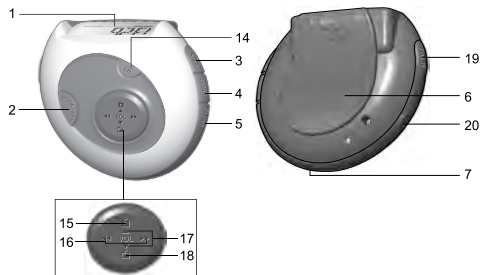


PE828 – FRONT AND BACK VIEW

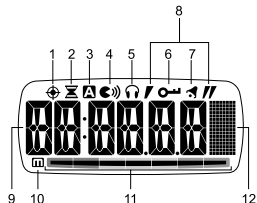




PE829 / PE829A – FRONT AND BACK VIEW



1. LCD screen
2. **MODE / SET** button
3. **+** button
4. **RESET / - / x / m** button
5. **LED light** button
6. Belt clip
7. Battery door
8. Pulse meter
9. **♥** Pulse rate button
10. **LED light** button
11. LED light
12. Panic alarm pin
13. Fastening clip and chord
14. Selects radio channel
15. **Radio ON**
16. **◀ / ▶** Scan up and down FM frequency
17. **vol.** Increase and decrease volume
18. **Radio OFF**
19. Talk button
20. Earphone jack



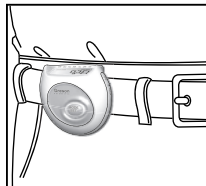
1. Shows when in Target Mode
2. Shows when in Timer Mode and flashes when you are in another display and timer is running
3. Shows when Auto Announcement is activated – PE829 / PE829A only
4. Shows when talk function is operational – PE829 / PE829A only
5. Shows when FM Radio is operational – PE829 / PE829A only
6. Shows when keypad lock is enabled
7. Shows when alarm is activated
8. Shows when in Timer Mode
9. Shows value of step, distance and calorie, clock / alarm time, timer and user profile
10. Shows when in 7-day Memory Mode
11. Colored bar shows the memory weekday and target status
12. Dot matrix shows various icons to indicate the mode / display you are in

GETTING STARTED

SET UP

You must set up the device (as shown below) when you first activate the unit, reset it or change the batteries, or your pedometer will not work properly.

1. To activate the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover. (For PE828, insert batteries.)
2. Set the clock and user profile (see Clock / User Profile section).
3. PE826 only – Calibrate the stress index baseline (see Pulse Meter / Stress Index section).
4. Attach the pedometer to your belt or training attire at waist level. Secure it at horizontal position. Improper positioning may result in incorrect data collection.



IMPORTANT FOR ACCURACY

The following conditions may cause incorrect reading of steps taken:

1. Uneven walking pace, such as walking in crowded areas or on uneven floor.

2. Frequent up and down movements, such as standing up and/or sitting down; running, jumping, or ascending/descending stairs or steep slopes.

USEFUL TIPS

When changing settings you can:

- Press and hold **+** / **-** to speed through the setting options.
- Press **SET** to bypass or confirm a setting and move on to the next one.

NOTE During setting mode, if a key is not pressed within 30 seconds, there will be a beep sound and the screen will return back to the previous mode.

SWITCHING BETWEEN OPERATION MODES

Press **MODE** to switch between the 6 operation modes:

- Daily
- Target
- Timer
- 7-day Memory
- User Profile
- Clock

The modes are described in the sections that follow.

DAILY

To view the step, distance and calorie display:

1. Press **MODE** to navigate to Daily Mode.



2. Press **↺** to switch between the 3 displays;

STEP



DISTANCE



CALORIE



TARGET

To set step, distance or calorie target:

1. Press **MODE** to navigate to Target Mode.



2. Press and hold **SET** for 2 seconds to enter setting mode.



3. Press **+** / **-** to select STEP, DISTANCE or CALORIES.
4. Press **SET** to confirm.
5. Press **+** / **-** to change the value of each digit, and **SET** to confirm and move on to the next setting.

To use target:

1. Once the target has been set, start walking to activate the pedometer. The GO! screen will appear to confirm that the unit is starting to monitor your progress.



2. While you are walking, the ESTIMATED FINISH TIME (EFT) will periodically appear to advise you how long it will take to complete your target, based on your current pace. The target bar at the bottom of the display will move from left to right (start to finish) to show your progress.
3. Press **↻** to toggle between the EFT and remaining steps, distance or calories left until target is reached.
4. When target walk is complete, FINISH will appear and a beep will sound.
5. To reset the target for the next user session, press and hold **RESET**.



TIMER

When the timer is running, it will measure steps, distance and calories. These measurements are not linked to the daily measurements and are only related to the time spent walking while the timer is on.

To set timer:

1. Press **MODE** to navigate to Timer Mode.



2. Press and hold **SET** for 2 seconds to enter setting mode.
3. Press **+** / **-** to select countdown or count-up timer and press **SET**. If the countdown timer is selected you will need to set the hr:min:sec by pressing **+** / **-** to change a value and **SET** to confirm.

To use timer:

- Press **⌂** to start / stop the timer.
- Press and hold **⌂** to reset the timer.
- Press **⌂** repeatedly to view timer step, distance and calories values.

NOTE When you are in the timer display  will show. If you are in another mode,  will flash to indicate the timer is running.

MEMORY

The pedometer has a 7-day memory function. You can view total weekly or daily step, distance and calorie records.

VIEW TOTAL WEEKLY RECORDS

1. Press **MODE** to navigate to Memory Mode.



2. Press **⌂** to toggle between the total weekly step, distance and calorie display.

VIEW DAILY RECORDS

1. Press **MODE** to navigate to Memory Mode.
2. Press **m** to enter the daily record display.
3. Press **m** repeatedly until you reach the day you wish to view. When you have selected the day you wish to view a 1-second display will show to advise you if you reached that days target or not:
 - Target achieved = smiley face and high beep sound.
 - Target not achieved = sad face and low beep sound.



4. Press **⌂** to toggle between your chosen days step, distance and calorie display.

IMPORTANT At midnight all accumulated daily data will be stored for a period of 7 days. Therefore, once a memory has been stored for 7 days it is replaced with new data from the 1st day of the new week.

NOTE The bar at the bottom of the display will indicate which day's memory record you are looking at.

CLEAR ALL RECORDS

Press and hold **RESET**.

CLOCK / USER PROFILE

TO SET THE USER PROFILE FOR 1ST TIME USE OR AFTER A BATTERY CHANGE

When the installation tape is removed to activate the pedometer and whenever the batteries are changed, the pedometer will ask you to set the clock and user profile. Please complete the settings as shown below or your pedometer will not work properly.

1. The first setting will flash.



2. Press **+** / **-** to change a value and **SET** to confirm and move on to the next setting.
3. The setting sequence is:

CLOCK

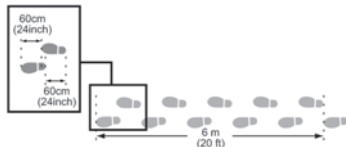
- 12/24hr format
- Hour
- Minute
- Day of the week

USER PROFILE

- Upper pulse limit (PE826 only)
- Lower pulse limit (PE826 only)
- Weight unit
- Weight
- Stride unit
- Stride
- Age
- Gender

To calculate stride length:

Individual stride length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine the average stride length, walk 10 paces and divide the distance traveled by 10.



CHANGE INDIVIDUAL CLOCK OR USER PROFILE SETTINGS

If after the initial setting of the clock / user profile (as detailed in previous section), you wish to change the clock time or edit one of the user profile settings, simply:

1. Press **MODE** to navigate to Clock or User Profile Mode.
2. Profile Mode only; use **+** / **-** to scroll to the setting you wish to change.
3. Press and hold **SET** to enter setting mode.
4. Press **+** / **-** to change a value and **SET** to confirm.

ALARM

When in the Clock Mode, press  to toggle between the Clock and Alarm Mode.

To set the alarm:

1. Press **MODE** to navigate to Clock Mode.
 2. Press  to switch to Alarm Mode.
- 
3. Press and hold **SET** to enter the setting mode.
 4. Press **+** / **-** to change a value and **SET** to confirm and move on to the next setting.

5. The setting sequence is:

- Hour
- Minute
- On / Off

To stop the alarm sound, press any key

PULSE METER / STRESS INDEX (AVAILABLE IN PE826 ONLY)

NOTE For first-time use, or after replacing a battery or resetting the unit, user must calibrate stress index baseline, otherwise no valid reading can be obtained.

To calibrate your stress index baseline:

The index is highly individual, so you need to calibrate your personal baseline before you use this function to monitor your stress status.

Make sure you relax for 2 to 3 minutes before you start the calibration:

1. Press  to enter Pulse Mode.
2. Press  to enter calibration setting.



3. Press and hold **SET** to start calibration.

4. Relax and put the tip of your thumb or index finger on the pulse sensor.



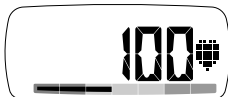
5. Wait for about 10 seconds until the word FINISH appears on the LCD panel.
6. Repeat 3-5 if the calibration fails.



NOTE It's highly recommended to calibrate your individual stress index baseline once a month or whenever you want to refer to your parameter in different situations.

To measure pulse and stress level:

1. Keep calm before and during measuring.
2. Press ♥.
3. Put the tip of your thumb or index finger on the IR sensor.
4. Wait for about 10 seconds until pulse rate is shown (e.g. 100).



5. The LCD will display your stress level as follows:

ICON	BAR COLOR	MEANING
	Green	Relaxed
	Yellow	Normal
	Red	Not relaxed

NOTE Retry if failed (if no reading is showing within 1 minute the pedometer will escape from pulse mode). You then press pulse rate button ♥ again.

TIPS

- Cold fingertips and cold air can affect the measurement. You may need to warm your hands before you start.
- The sensor is sensitive to light sources. Cover the entire sensor area with your fingertip to block all light.
- Gently touch the pulse sensor; do not press hard.
- Keep still and calm during measurement. Moving about can affect the reading.
- Wait the proper amount of time: Measurements can take 6-12 seconds depending on the stability of the signals received.

What is your stress index?

The stress index measurement is based on heart rate variability, which indicates your involuntary nervous system's status.

A large heart rate variation is an indication that the parasympathetic nervous system has a predominance, which generally corresponds to someone in a relaxed state.

As for a smaller value, it indicates that the sympathetic nervous system is active, which is related to physical or mental stress.

HOW TO USE PANIC ALARM (AVAILABLE IN PE828 ONLY)



The alarm will be activated when the panic alarm pin is detached from its socket.

- Pull the chord and detach the pin to activate the alarm.
- To stop the alarm, simply reconnect the pin to its socket.

NOTE If the panic alarm is activated, 1 new 23A 12V battery used continuously, lasts approx. 15 mins. It is recommended that you quickly test the alarm function every time you use the pedometer.

FM RADIO (AVAILABLE IN PE829 / PE829A ONLY)

To turn the radio ON, press and hold .

To turn the radio OFF, press and hold .

NOTE When using the radio, make sure the earphones are plugged in ( will appear on the screen).

SCANNING AND STORING RADIO CHANNELS

The radio receives FM frequency between 87.5 to 108 MHz. You can store up to 5 channels.

To scan and store a radio channel:

1. Press and hold  /  to activate auto-scan. When a channel has been found, press  /  to fine-tune the channel.
2. Press and hold **CH** to enter channel-storing mode.
3. Use  /  to select a channel number (1-5). If you press  when channel 1 is displayed or press  when channel 5 is displayed, the unit will leave the setting mode and go back to the main FM radio display.

4. Press **CH** to store. Repeat the whole process to store another channel.

To change the volume level, press .

To listen to a stored channel, press **CH**.

NOTE Prolonged use of the FM Radio will significantly reduce battery life.

TALK FUNCTION (AVAILABLE IN PE829 / PE829A ONLY)

The talk function is available for DAILY / TARGET / TIMER / MEMORY and CLOCK modes. It will broadcast information related to the current LCD screen, for example on Daily Mode you will hear: "Today, you have walked XXXXX steps, XX.XX kilometers/miles and burned XXXX.X calories.

Broadcasts can be announced automatically at pre-defined intervals (as detailed in the setting sequence below), or manually by pressing **TALK**.

 appears when the talk function is broadcasting.

To set up the talk function:

1. Press and hold **TALK** to enter setting mode.
2. Press **+** / **-** to change a setting and press **TALK** to confirm and move on to the next one.
3. The setting sequence is:

- Auto-talk ON / OFF. If ON is selected you will need to set the broadcast interval time to 5, 10 or 15 mins.  appears on the screen when this function is activated.
- Pacer ON / OFF. If ON is selected you will need to set the pacer frequency which ranges from 45 to 180 beeps per minute. This function helps you maintain the pace of your walk / run, as each beep represents one step.
- Languages available – English, French and Spanish OR English, Italian and German.

The radio function will be paused when the auto-talk broadcast is happening or when you press **TALK**.

BACKLIGHT / LED LIGHT / KEYPAD LOCK / RESET

To turn the backlight ON for 3 seconds, press .

To turn the LED light ON, press . When you release the button the light will turn OFF (PE828 only).

To turn the keypad lock ON / OFF, press and hold .

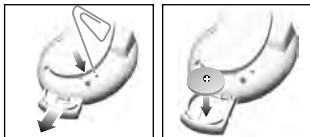
To reset the unit, remove and then re-insert the batteries.

BATTERIES

 appears when the battery is low and needs replacing.

NOTE Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

PE823 / PE826

**To change the battery:**

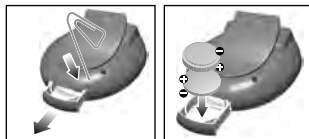
1. Gently press down on button with a blunt stylus to release battery compartment.
2. Insert 1 x CR2032 battery.
3. Gently push back the battery compartment.

PE828

**To change the battery:**

1. Unscrew to open the back cover.
2. Insert 1 x CR2032 and 1 x 23A 12V battery.
3. Place the cover back and tighten the screw.

PE829 / PE829A

**To change the battery:**

1. Gently press down on button with a blunt stylus to release battery compartment.
2. Insert 2 x CR2032 batteries.
3. Gently push back the battery compartment.

WARNINGS

This product is designed to give you years of service if handled properly. Observe the following guidelines:

- Never immerse the unit in water. This can cause electrical shock and damage the unit. Clean the unit with a slightly damp cloth and mild detergent.
- Do not subject the unit to extreme force, shock, or fluctuations in temperature or humidity.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
- Do not mix new and old batteries or batteries of different types.

- Do not use rechargeable batteries with this product.
- Remove the batteries if storing this product for a long period of time.
- Do not scratch the LCD display.

The contents of this user manual and technical specifications are subject to change without further notice. Images not drawn to scale.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Step counter	0 to 99,999 steps
Target step range	100 to 99,900 steps
Timer range	0 to 99hrs:59mins:59secs
Distance traveled	0 to 999.99miles (0 to 999.99km)
Stride distance	11 to 60 inches (28 to 152 cm)
Calorie display	0.1 to 9999.9 kcal
Body weight range	64lbs to 340lbs (29 to 154kg)
Pulse range	30 – 240 bpm
Operating temp.	14 to 104.0°F (-10 to 40°C)
Storage temp.	-4 to 140°F (-20 to 60°C)

Dimensions – without clip (W x H x D) and weight

PE823	2.1 x 1.9 x 1.0 inches (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1.16 ounces)	
PE826	2.4 x 2.2 x 1.0 inches (60.3 x 54.9 x 24 mm) 38 g (1.34 ounces)	
PE828	2.3 x 2.5 x 1.0 inches (58.7 x 62.4 x 25 mm) 61 g (2.15 ounces)	
PE829 / PE829A	2.4 x 2.1 x 1.0 inches (61.4 x 53.5 x 26 mm) 60 g (2.12 ounces)	
Batteries	PE823	1 x CR2032 3V
	PE826	1 x CR2032 3V
	PE828	1 x CR2032 3V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 3V

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products. If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, **Oregon Scientific**, declares that this pedometer model PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



Contapassi con contacalorie

(Modello: PE823)

Contapassi con rilevazione dei battiti cardiaci

(Modello: PE826)

Contapassi con allarme antipánico

(Modello: PE828)

Contapassi parlante con radio FM

(Modello: PE829 / PE829A)

MANUALE PER L'UTENTE

CONTENUTO

Introduzione	2
Caratteristiche Principali	2
PE823 – Vista Anteriore e Posteriore	2
PE826 – Vista Anteriore e Posteriore	2
PE828 – Vista Anteriore e Posteriore	2
PE829 / PE829A – Vista Anteriore e Posteriore	3
LCD	4
Avvio del Contapassi	4
Impostazione	4
Importante Per Rilevamenti Precisi	5
Consigli Utili	5
Passaggio Tra le Modalità Operative	5
Giornaliera	5
Conto Alla Rovescia	6
Timer	6

Memoria	7
Visuslizzazione Delle Rilevazioni Totali Settimanali ...	7
Visuslizzazione Delle Rilevazioni Giornaliere	7
Cancellazione Delle Rilevazioni	8
Orologio / Profilo Utente	8
Impostare il Profilo Utente per la Prima Volta o	
Dopo la Sostituzione Delle Batterie	8
Modifica Delle Impostazioni Personali	
Orologio o Profilo Utente	9
Sveglia	9
Rilevazione dei battiti cardiaci / Indice di	
Sforzo (Disponibile Solo nel PE826)	9
Come Utilizzare L'allarme Antipánico (Disponibile	
Solo nel PE828)	11
Radio FM (Disponibile Solo nel PE829 / PE829A)	12
Ricerca e Memorizzazione Delle Stazioni	12
Funzione talk (Disponibile Solo nel PE829 / PE829A) ...	12
Retroilluminazione / Illuminazione	
LED / Blocco Tastiera / Riavvio	13
Batterie	13
PE823 / PE826	13
PE828	13
PE829 / PE829A	14
Avvertenze	14
Specifiche	14
Informazioni agli utenti dei prodotti	
di tipo "domestico"	15
Informazioni su Oregon Scientific	16
Dichiarazione di Conformità	16

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto un contapassi Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

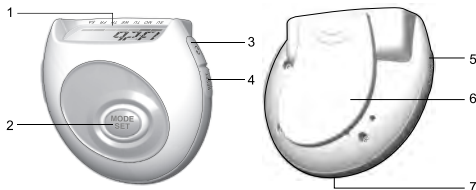
Questi efficienti prodotti sono ideali per chi vuole monitorare il proprio esercizio quotidiano. Il contapassi contegna il numero di passi fatti da un punto di partenza ad uno di arrivo calcolando la distanza totale coperta e le calorie bruciate.

Altre funzioni chiave sono: impostazione di un obiettivo in passi / distanza / calorie consumate, 7 giorni di memoria dei dati rilevati stima del tempo mancante all'arrivo e funzione di blocco tastiera.

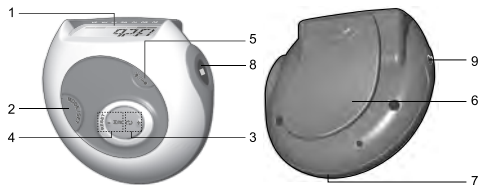
Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene istruzioni dettagliate, specifiche tecniche e avvertenze che è necessario conoscere.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

PE823 – VISTA ANTERIORE E POSTERIORE

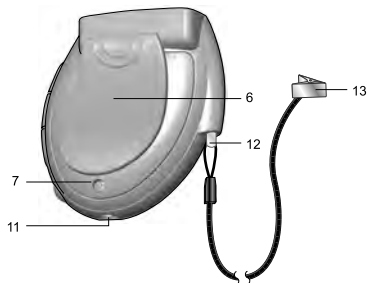


PE826 – VISTA ANTERIORE E POSTERIORE

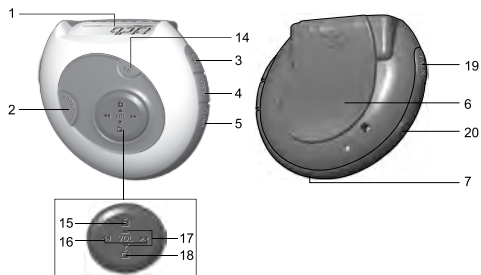


PE828 – VISTA ANTERIORE E POSTERIORE

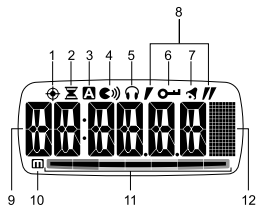




PE829 / PE829A – VISTA ANTERIORE E POSTERIORE



1. Display LCD
2. Tasto **MODE / SET**
3. Tasto **↺ / +**
4. Tasto **RESET / _ / x / m**
5. Tasto **☀ / 🔊**
6. Clip per cintura
7. Vano batterie
8. Rilevazione dei battiti cardiaci
9. Tasto pulsazioni **♥**
10. Tasto illuminazione LED **☀**
11. Illuminazione LED
12. Levetta antipanico
13. Clip e cordoncino di fissaggio
14. Selettore della frequenza
15. **📻** Radio Accesa
16. **◀ / ▶** Ricerca della frequenza radio di
17. **⬆ VOL ⬆** Impostazione del livello del volume
18. **📻** Radio Spenta
19. Tasto Talk
20. Jack auricolari



1. Mostra quando si è in Modalità Obiettivo (Target Mode)
2. Mostra quando si è in Modalità Timer (Timer Mode) e lampeggia quando è selezionato un altro display e il timer è attivo
3. Mostra quando è attiva la funzione Auto Announcement – solo nel PE829 / PE829A
4. Mostra quando è attiva la funzione Talk - solo PE829 / PE829A
5. Mostra quando la radio FM è in funzione – solo PE829 / PE829A
6. Mostra quando è attivo il blocco tastiera
7. Mostra quando è attiva la sveglia
8. Mostra quando si è in Modalità Timer
9. Mostra i valori di passi, distanza e calorie, ora orologio / sveglia, timer e profilo utente
10. Mostra quando si è in Modalità Memoria 7-giorni
11. La barra colorata mostra il giorno in memoria e lo stato del conto alla rovescia

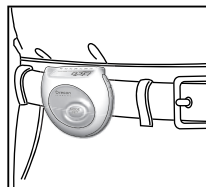
12. Il dot matrix mostra varie icone per indicare la modalità / schermata in cui ci si trova.

INIZIALIZZAZIONE DEL CONTAPASSI

IMPOSTAZIONE

Per un corretto funzionamento del pedometro è necessario impostare il dispositivo (vedi sotto) quando si attiva l'unità per la prima volta, quando si riavvia o si cambiano le batterie.

1. Per attivare il dispositivo, togliere il nastro protettivo posto nel vano batterie (Per il PE828, inserire le batterie.)
2. Impostare l'orologio e il profilo utente (vedi la sezione Orologio / Profilo utente)
3. Solo PE826 – Calibrare il valore di riferimento dell'indice di sforzo (vedi la sezione Rilevazione dei battiti cardiaci / Indice di sforzo).
4. Attaccare il pedometro alla cintura o agli indumenti all'altezza della vita. Fissarlo in posizione orizzontale. Il posizionamento errato può causare un rilevamento errato.



IMPORTANTE PER RILEVAMENTI PRECISI

Le seguenti condizioni possono causare la rilevazione imprecisa dei passi effettuati:

1. Passo irregolare, come ad esempio se si cammina in aree affollate o su una superficie irregolare.
2. Movimenti frequenti in su e in giù, ad es. alzarsi e/o sedersi, correre, saltare, salire/scendere scale o pendii ripidi.

CONSIGLI UTILI

Quando vengono cambiate le impostazioni, è possibile:

- Tenere premuti **+** / **-** per navigare più velocemente tra le opzioni di impostazione.
- Premere **SET** per saltare o confermare un'impostazione e passare alla successiva.

NOTA Quando si è in modalità impostazioni, se non viene premuto nessun tasto entro 30 secondi, il contapassi emetterà un beep e il display tornerà alla modalità precedente.

PASSAGGIO TRA LE MODALITÀ OPERATIVE

Premere **MODE** per scorrere tra le 6 modalità operative:

- Giornaliera
- Obiettivo
- Timer
- Memoria 7 giorni

- Profilo utente
- Orologio

Una descrizione delle modalità si trova nelle sezioni seguenti.

GIORNALIERA

Per visualizzare la schermata passi, distanza e calorie:

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Giornaliera (Daily Mode)



2. Premere **↻** per navigare tra le 3 opzioni possibili

PASSI



DISTANZA



CALORIE



CONTO ALLA ROVESCIA

Per impostare un obiettivo in passi, distanza o calorie:

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Obiettivo (Target Mode)
2. Tenere premuto **SET** per 2 secondi per entrare nella modalità impostazioni
3. Premere **+ / -** per selezionare PASSI, DISTANZA E CALORIE
4. Premere **SET** per confermare.
5. Premere **+ / -** per cambiare il valore di ciascuna impostazione e **SET** per confermare e passare alla successiva.



Utilizzo dell'obiettivo:

1. Una volta impostato l'obiettivo, cominciare a camminare per attivare il contapassi. Apparirà la schermata GO! a conferma che l'unità comincia a monitorare l'avanzamento.



2. Mentre si cammina, periodicamente apparirà la scritta TEMPO STIMATO ALL'ARRIVO (EFT), per avvisare quanto manca al raggiungimento del traguardo al passo attuale dell'utente. La barra relativa al raggiungimento dell'obiettivo si muove da sinistra a destra (da partenza ad arrivo) per mostrare l'avanzamento dell'utente.
3. Premere **3** per passare dall'EFT in passi, in distanza o in calorie mancanti per il raggiungimento dell'obiettivo.
4. Quando il percorso viene completato, apparirà la scritta FINISH sul display



e verrà emesso un beep.

5. Per impostare un nuovo obiettivo per la sessione di un altro utente, tenere premuto **RESET**.

TIMER

Quando il timer è in funzione misura i passi, la distanza e le calorie. Queste misurazioni non sono collegate a quelle giornaliere, sono connesse unicamente al tempo passato camminando mentre il timer è in funzione.

Per impostare il timer:

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Timer (Timer Mode).
2. Tenere premuto **SET** per 2 secondi per entrare in modalità impostazioni
3. Premere **+ / -** per selezionare il timer per il conto alla rovescia o il conto progressivo e premere SET. Se viene selezionato il timer per il conto alla rovescia, sarà necessario impostare h:min:sec premendo **+ / -** per modificare un valore, e SET per confermare.



Per utilizzare il timer:

- Premere **⏏** per avviare / arrestare il timer.
- Premere e tenere premuto **⏏** per reimpostare il timer.
- Premere **⌂** più volte per visualizzare i valori dei passi, della distanza e delle calorie del timer.

NOTA Quando ci si trova nella schermata timer, verrà visualizzata l'icona **⏏**. Se ci si trova in un'altra modalità, l'icona **⏏** lampeggerà per indicare che il timer è in funzione.

MEMORIA

Il contapassi ha una funzione di memorizzazione dei dati rilevati per 7 giorni. È possibile visualizzare le rilevazioni totali dei passi e della distanza percorsa, e delle calorie consumate nella intera settimana e in ogni singolo giorno.

VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI TOTALI SETTIMANALI

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Memoria (Memory Mode).
2. Premere **⌂** per navigare tra le opzioni totali settimanali di passi, distanza e calorie.



VISUALIZZAZIONE DELLE RILEVAZIONI GIORNALIERE

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Memoria (Memory Mode)
 2. Premere **m** per entrare nella schermata rilevazione giornaliera.
 3. Premere **m** più volte fino al raggiungimento del giorno che si desidera visualizzare. Una volta selezionato il giorno che si desidera visualizzare, apparirà una schermata di 1 secondo che comunicherà se si è raggiunto l'obiettivo di quel giorno o meno.
- Traguardo raggiunto = apparirà una faccia sorridente e verrà emesso un beep acuto.



- Trapianto non raggiunto = apparirà una faccia triste e verrà emesso un beep basso.



4. Premere  per navigare tra le opzioni di passi, distanza e calorie del giorno scelto.

IMPORTANTE Tutti i dati accumulati durante il giorno verranno conservati per un periodo di 7 giorni. Pertanto, una volta che una memoria è stata salvata per 7 giorni, viene sostituita con i nuovi dati dal primo giorno della nuova settimana.

NOTA La barra in fondo al display indicherà la rilevazione di quale giorno si sta osservando.

CANCELLAZIONE DELLE RILEVAZIONI

Tenere premuto **RESET**.

OROLOGIO / PROFILO UTENTE

IMPOSTARE IL PROFILO UTENTE PER LA PRIMA VOLTA O DOPO LA SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Quando viene tolto il nastro adesivo per attivare il pedometro, e ogni volta che vengono sostituite le batterie, il pedometro chiederà di impostare l'orologio e il profilo utente. Per il corretto funzionamento del pedometro, si

consiglia di completare le impostazioni come indicato di seguito.

1. La prima impostazione lampeggerà.



2. Premere **+** / **-** per modificare un valore e **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
3. La sequenza di impostazione è:

OROLOGIO

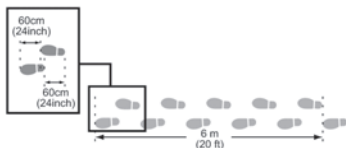
- formato 12/24 ore
- Ora
- Minuto
- Giorno della settimana

PROFILO UTENTE

- Limite superiore del battito cardiaco (solo PE826)
- Limite inferiore del battito cardiaco (solo PE826)
- Unità di peso
- Peso
- Unità del passo
- Passo
- Età
- Sesso

Per calcolare la lunghezza del passo:

La lunghezza del passo varia da individuo a individuo. Inserire una lunghezza adeguata ad un passo medio. Per determinare la lunghezza media del passo, fare 10 passi e dividere la distanza percorsa per 10.



MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALI OROLOGIO O PROFILO UTENTE

Se, dopo l'impostazione iniziale dell'orologio / profilo utente (come descritto nella sezione precedente), si desidera modificare l'ora o una delle impostazioni del profilo utente, basta:

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Orologio o Profilo Utente.
2. Solo in Modalità Profilo – usare **+** / **-** per scorrere fino all'impostazione che si desidera modificare.
3. Tenere premuto **SET** per entrare in modalità impostazioni.
4. Premere **+** / **-** per modificare un valore e **SET** per confermare.

SVEGLIA

Mentre si è in Modalità Orologio, premere **3** per passare dalla Modalità Orologio alla Modalità Sveglia.

Per impostare la sveglia:

1. Premere **MODE** per visualizzare la Modalità Orologio (Clock Mode)
2. Premere **3** per passare alla Modalità Sveglia (Alarm Mode)



4. Tenere premuto **SET** per entrare in modalità impostazioni.
5. Premere **+** / **-** per modificare un valore e **SET** per confermare e passare all'impostazione successiva.
6. La sequenza di impostazione è:
 - Ora • Minuto • On / Off

Per interrompere il suono della sveglia, premere un tasto qualsiasi.

RILEVAZIONE DEI BATTITI CARDIACI / INDICE DI SFORZO (DISPONIBILE SOLO NEL PE826)

NOTA Per il primo utilizzo o dopo la sostituzione di una batteria o il riavvio di un'unità, l'utente deve calibrare il valore di riferimento dello sforzo, altrimenti non è possibile ottenere una lettura corretta.

Per calibrare il proprio valore di riferimento dell'indice di sforzo:

L'indice è altamente individuale, pertanto è necessario calibrare il proprio valore di riferimento prima di utilizzare questa funzione per monitorare il proprio livello di sforzo.

Rimanere in distensione per 2 o 3 minuti prima di cominciare la calibrazione.

1. Premere  per entrare in Modalità Pulsazioni (Pulse Mode)
2. Premere  per entrare nelle impostazioni di calibrazione.



3. Tenere premuto **SET** per cominciare la calibrazione.
4. Rilassarsi e appoggiare la punta del pollice o dell'indice al sensore delle pulsazioni.



5. Attendere per circa 10 secondi finché non compare la parola FINISH sul display LCD.

6. Se la calibrazione non riesce, ripetere i passi da 3 a 5.



NOTA Si consiglia di calibrare il proprio valore di riferimento di sforzo una volta al mese o comunque ogni volta che si intende far riferimento al proprio parametro in situazioni diverse.

Per misurare il livello di pulsazioni e di sforzo:

1. Rimanere in distensione prima e durante la misurazione.
2. Premere .
3. Appoggiare la punta del pollice o dell'indice al sensore a raggi infrarossi.
4. Attendere circa 10 secondi finché non viene visualizzato il ritmo delle pulsazioni (es. 100).
5. Il display LCD mostrerà il livello di rilassamento come segue:



ICONA	COLORE BARRA	SIGNIFICATO
	Verde	Rilassato
	Giallo	Normale
	Rosso	Non rilassato

NOTA Riprovare in caso di insuccesso (se non viene mostrata nessuna lettura entro 1 minuto, il contapassi uscirà dalla modalità pulsazioni). In seguito, premere di nuovo il tasto pulsazioni ♥.

CONSIGLI

- Dita e aria fredde possono influire sulla misurazione. Potrebbe essere necessario scaldarsi le mani prima di cominciare.
- Il sensore è sensibile alle fonti luminose. Per bloccare tutta la luce, coprire interamente la zona del sensore con la punta del dito.
- Toccare delicatamente il sensore delle pulsazioni, non premere con forza.
- Rimanere distesi e in posizione stabile durante la misurazione. Muovendosi è possibile influire sulla lettura.
- Attendere il lasso di tempo necessario: possono essere necessari dai 6 ai 12 secondi per prendere le misurazioni, a seconda della stabilità dei segnali ricevuti.

Qual è il proprio indice di sforzo?

La misurazione dell'indice di sforzo è basata sulla variabilità del battito cardiaco, che indica lo stato del sistema nervoso involontario.

Una variazione notevole del battito cardiaco è indice del fatto che il sistema nervoso parasimpatico è predominante, il che corrisponde generalmente a uno stato di distensione.

Nel caso di un valore minore, significa invece che il sistema nervoso simpatico è attivo, il che indica sforzo fisico o mentale.

COME UTILIZZARE L'ALLARME ANTIPANICO (DISPONIBILE SOLO NEL PE828)



L'allarme è attivato solo quando la levetta antipanico è disinserita, perchè estratta dalla sua sede.

- Tirare la cordicella e staccare la levetta per attivare l'allarme.
- Per interrompere l'allarme, reinserire la levetta in sede.

NOTA L'uso ripetuto e prolungato dell'allarme acustico riduce notevolmente la durata della batteria da 12V che alimenta la funzione antipanico

RADIO FM (DISPONIBILE SOLO NEL PE829 / PE829A)

Per accendere la radio, tenere premuto .

Per spegnere la radio, tenere premuto .

NOTA Quando si utilizza la radio, assicurarsi di aver inserito gli auricolari ( il simbolo apparirà sul display)

RICERCA E MEMORIZZAZIONE DELLE STAZIONI

La radio funziona con frequenze FM tra gli 87.5 e i 108 MHz. Si possono cercare e memorizzare fino a 5 stazioni.

Per cercare e memorizzare una stazione:

1. Tenere premuto **◀ / ▶** per attivare la ricerca automatica. Una volta trovata una stazione, premere **◀ / ▶** per la sintonizzazione della stessa.
2. Tenere premuto **CH** per entrare nella modalità memorizzazione stazioni.
3. Utilizzare **◀ / ▶** per selezionare il numero di una stazione (1-5). Se preme **▶** quando si visualizza il canale 1 o **◀** quando si visualizza il canale 5, l'unità abbandonerà la modalità impostazione e tornerà alla visualizzazione radio FM principale.
4. Premere **CH** per memorizzare. Ripetere il procedimento per memorizzare un'altra stazione.

Per cambiare il livello del volume, premere .

Per ascoltare una delle stazioni memorizzate, premere **CH**.

NOTA L'uso prolungato della radio FM riduce notevolmente la durata della batteria.

FUNZIONE TALK (DISPONIBILE SONO NEL PE829 / PE829A)

La funzione Talk è disponibile per le modalità GIORNALIERA / OBIETTIVO / TIMER / MEMORIA e OROLOGIO. Trasmette informazioni relative all'attuale schermata LCD, ad es. in Modalità Giornaliera è possibile sentire: "Oggi hai effettuato XXXXX passi, hai percorso XX,XX chilometri/miglia e hai bruciato XXXX,X calorie".

Le comunicazioni possono avvenire in modo automatico ad intervalli predefiniti (come spiegato nella sequenza di impostazione seguente), o su richiesta manuale premendo **TALK**.

 appare quando l'opzione talk è in funzione.

Per impostare la funzione talk:

1. Tenere premuto **TALK** per entrare nella modalità impostazioni.
2. Premere **+** / **-** per modificare un'impostazione e premere **TALK** per confermare e passare all'impostazione successiva.
3. La sequenza di impostazione è:
 - Auto-talk ON / OFF. Se è selezionato ON, sarà necessario impostare l'intervallo delle comunicazioni a 5, 10 o 15 minuti. Quando la funzione è attiva, sul display compare l'icona .

- Ritmo di marcia ON / OFF. Se è selezionato ON, sarà necessario impostare la frequenza del ritmo di marcia, che varia da 45 a 180 beep al minuto. Questa funzione aiuta a mantenere il passo di camminata o corsa, infatti ogni beep rappresenta un passo.
- Lingue disponibili: inglese, francese e spagnolo O inglese, italiano e tedesco.

Durante la comunicazione in auto-talk o quando si preme **TALK**, la funzione radio viene messa in pausa .

RETROILLUMINAZIONE / ILLUMINAZIONE LED / BLOCCO TASTIERA / RIAVVI

Per accendere la retroilluminazione per 3 secondi, premere ☀.

Per accendere l'illuminazione del LED, premere ☹. Quando si rilascia il tasto, la luce si spegnerà (solo PE828).

Per attivare o disattivare il blocco tastiera, tenere premuto ⏻.

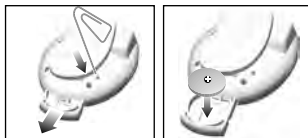
Per riavviare l'unità, togliere e rimettere le batterie.

BATTERIE

 compare quando la batteria è quasi scarica ed è necessario sostituirla.

NOTA Proteggi l'ambiente portando le batterie scariche in stazioni di raccolta autorizzate.

PE823 / PE826



Per sostituire la batteria:

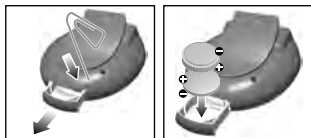
1. Premere delicatamente il tasto con una punta smussata per aprire il vano batterie.
2. Inserire 1 batteria CR2032.
3. Richiudere delicatamente il vano batterie.

PE828



Per sostituire la batteria:

1. Svitare e aprire il coperchio sul retro.
2. Inserire 1 batteria CR2032 e 1 batteria da 12V di tipo 23A.
3. Richiudere il coperchio sul retro e riavvitare.



Per sostituire la batteria:

1. Premere delicatamente il tasto con una punta smussata per aprire il vano batterie.
2. Inserire 2 batterie CR2032.
3. Richiudere delicatamente il vano batterie.

AVVERTENZE

Questo prodotto è progettato per offrire un funzionamento soddisfacente e duraturo purché venga maneggiato con cura. Attenersi alle seguenti istruzioni:

- Non immergere mai l'unità nell'acqua. Ciò potrebbe causare scosse elettriche e danneggiare il prodotto. Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito e con un detergente delicato.
- Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti o sbalzi eccessivi di temperatura o di umidità.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.

- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o con batterie di tipo diverso.
- Non utilizzare batterie ricaricabili con questo prodotto.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non graffiare il display LCD.

Il contenuto di questo manuale e le specifiche tecniche sono soggetti a modifiche senza preavviso. Le immagini utilizzate non sono in scala.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Contatore di passi	da 0 a 99.999 passi
Passi al traguardo	da 100 a 99.900 passi
Timer progressivo	da 0 a 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
Distanza percorsa	da 0 a 999.99 km (da 0 a 999.99 miglia)
Lunghezza passo	da 28 a 152 cm (da 11 a 60 pollici)
Consumo di calorie	da 0.1 a 9999.9 kcal
Peso	da 29 a 154 Kg (da 64 libbre a 340 libbre)
Battito cardiaco	da 30 a 240 bpm
Temp. d'uso	da -10 a 40°C (da 14 a 104.0°F)
Temp. di stoccaggio	da -20 a 60°C (da -4 a 140.0°F)

Dimensioni – senza clip (L x H x P) e peso

PE823	52 x 47 x 25 mm (2,1 x 1,9 x 1,0 pollici) 33 g (1,16 once)	
PE826	60,3 x 54,9 x 24 mm (2,4 x 2,2 x 1,0 pollici) 38 g (1,34 once)	
PE828	58,7 x 62,4 x 25 mm (2,3 x 2,5 x 1,0 pollici) 61 g (2,15 once)	
PE829 / PE829A	61,4 x 53,5 x 26 mm (2,4 x 2,1 x 1,0 pollici) 60 g (2,12 once)	
Batterie	PE823	1 x CR2032 da 3V
	PE826	1 x CR2032 da 3V
	PE828	1 x CR2032 da 3V 1 x 23A da 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 da 3V

**INFORMAZIONI AGLI UTENTI DEI PRODOTTI DI TIPO
“DOMESTICO”**

INFORMAZIONE AGLI UTENTI



ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifiuti"

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.

L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative previste dalla normativa vigente.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Con la presente **Oregon Scientific** dichiara che questo contapassi modelli PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



Podomètre à Mémoire de 7 jours

(Modèle : PE823)

Podomètre Pulsemètre

(Modèle : PE826)

Podomètre à Sirène d'Alarme

(Modèle : PE828)

Podomètre Parlant avec Radio FM

(Modèle : PE829 / PE829A)

MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Présentation	2
Caractéristiques Principales	2
PE823 – Vue Avant et Arrière	2
PE826 – Vue Avant et Arrière	2
PE828 – Vue Avant et Arrière	2
PE829 / PE829A – Vue Avant et Arrière	3
Ecran LCD	4
Pour Commencer	4
Réglage	4
Important Pour la Précision	4
Conseils Utiles	5
Navigation Entre les Modes Opérationnels	5
Quotidien	5
Objectif	6

Compte-à-rebours	6
Mémoire	7
Visualiser les Performances Hebdomadaires	7
Visualiser les Performances Quotidiennes	7
Suppression de Tous les Enregistrements	8
Heure / Profil D'utilisateur	8
Pour Régler le Profil D'utilisateur Pour la 1ère	
Fois ou Après un Changement de Piles	8
Changement des Réglages Individuels de	
l'heure ou du Profil D'utilisateur	9
Reveil	9
Compte Pous / Indice de Stress	
(Seulement Disponible Pour PE826)	9
Comment Utiliser la Sirene D'alarme	
(Seulement Disponible sur pe828)	11
Radio FM (Seulement Disponible	
Pour PE829 / PE829A)	11
Recherche et Memorisation de Stations Radio	11
Fonction Vocale (Seulement Disponible	
Pour PE829 / PE829A)	12
Retro Eclairage / led / Verrouillage de	
Clavier / Redemarrage	12
Piles	13
PE823 / PE826	13
PE828	13
PE829 / PE829A	13
Attention	13
Caractéristiques Techniques	14
A Propos D'oregon Scientific	15
Déclaration de Conformité Européenne	15

PRESENTATION

Merci d'avoir choisi un podomètre Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

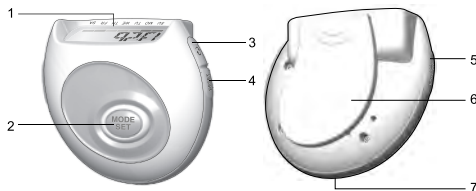
Ces appareils uniques sont parfaits pour gérer votre exercice régulier. Le podomètre compte le nombre de pas parcourus d'un lieu à l'autre et calcule la distance totale couverte ainsi que les dépenses de calories.

D'autres fonctions importantes comme l'objectif de pas / distance / calories, la fonction mémoire de 7 jours, le temps d'arrivée au but estimé et le verrouillage de clavier sont incluses.

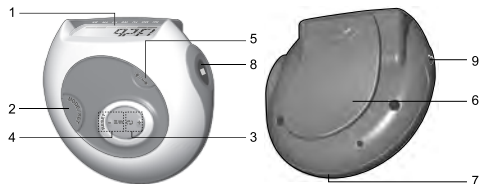
REMARQUE veuillez garder ce manuel à proximité lorsque vous utilisez votre nouvel appareil. Il contient des instructions pratiques progressives de même que des caractéristiques et des avertissements que vous devriez connaître.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

PE823 – VUE AVANT ET ARRIÈRE

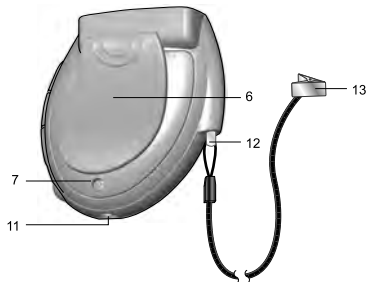


PE826 – VUE AVANT ET ARRIÈRE

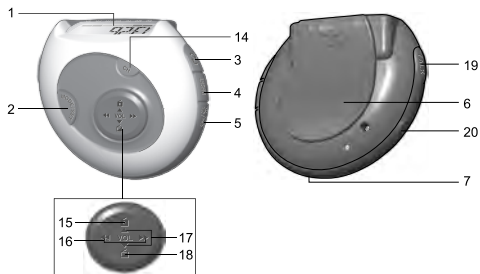


PE828 – VUE AVANT ET ARRIÈRE



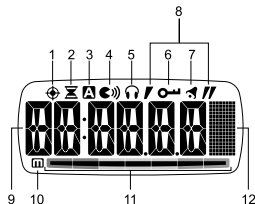


PE829 / PE829A – VUE AVANT ET ARRIERE



1. Ecran à Cristaux Liquides (LCD)
2. Bouton **MODE / SET** (Mode / Réglage)
3. Bouton **↺ / +**
4. Bouton **RESET** (Redémarrage) / **_ / x / m**
5. Bouton **☀ / ☿**
6. Attache de ceinture
7. Couvercle des piles
8. Compte Pouls
9. **♥** Bouton de Pouls
10. **☾** Interrupteur de lumière LED
11. Lumière LED
12. Goupille de sirène d'alarme
13. Clip d'attache et cordon
14. Sélection de stations radio
15. **📻** Radio en marche (ON)
16. **◀ / ▶** Recherche de stations FM
17. **vol.** Ajustement du volume
18. **📻** Radio éteinte (OFF)
19. Bouton de voix
20. Fiche d'écouteur

ECRAN LCD



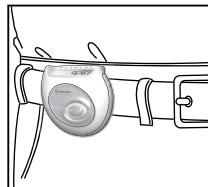
1. Apparaît dans le mode Objectif
2. Apparaît dans le mode compte-à-rebour et clignote quand un autre mode est affiché et le compte-à-rebour est en marche
3. Apparaît quand l'Annonce Automatique est activée – Seulement PE829 / PE829A
4. Apparaît quand la Fonction Vocale est opérationnelle – Seulement PE829 / PE829A
5. Apparaît quand la Radio FM est opérationnelle – Seulement PE829 / PE829A
6. Apparaît quand le verrouillage de clavier est activé
7. Apparaît quand le réveil est activé
8. Apparaît dans le mode compte-à-rebour
9. Montre l'allonge, la distance et les calories, l'heure / réveil, le compte-à-rebour et le profil de l'utilisateur
10. Apparaît dans le mode Mémoire de 7 jours
11. La barre colorée montre le jour de la mémoire et le statut de l'objectif.
12. Tableau matriciel qui montre les divers icônes pour indiquer le mode / l'affichage en cours

POUR COMMENCER

REGLAGE

Vous devez régler l'appareil (comme il est montré ci-dessous) quand vous l'activez pour la première fois, le remettez à zéro ou changez les piles, sans quoi votre podomètre ne fonctionnera pas correctement.

1. Pour activer l'appareil, retirer le ruban isolateur sous le couvercle de piles. (Pour PE828, insérer les piles.)
2. Régler l'heure et le profil d'utilisateur (voir la section Heure / Profil d'Utilisateur).
3. Seulement PE826 – Calibrer la signature de l'indice de relaxation (voir la section Compte Pouls / Indice de Stress).
4. Attacher le podomètre à la ceinture ou aux vêtements au niveau de la taille. Le fixer solidement en position horizontale. Une position incorrecte peut donner des résultats erronés.



IMPORTANT POUR LA PRECISION

Les conditions suivantes peuvent causer un mauvais calcul des pas parcourus :

1. Un rythme inégal tel que la marche au milieu d'une foule ou sur un terrain inégal.
2. Des mouvements verticaux fréquents, tels que se lever et/ou s'asseoir ; courir, sauter ou monter/descendre des escaliers ou des pentes abruptes.

CONSEILS UTILES

quand vous changez les réglages, vous pouvez :

- Appuyer et tenir **+** / **-** pour naviguer rapidement dans les options de réglage.
- Appuyer sur **SET** pour passer ou confirmer un réglage et aller au suivant.

REMARQUE Si pendant le mode réglage aucune touche n'est utilisée dans les 30 secondes, il y aura un bip sonore et l'écran reviendra au mode précédent.

NAVIGATION ENTRE LES MODES OPÉRATIONNELS

Appuyer sur MODE pour naviguer entre les 6 modes opérationnels :

- Quotidien
- Objectif
- Compte-à-rebour
- Mémoire 7 jours
- Profil d'utilisateur
- Heure

Les modes sont décrits dans les sections qui suivent ;

QUOTIDIEN

Pour voir l'affichage des pas, de la distance et des calories :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Quotidien.



2. Appuyer sur  pour naviguer entre les 3 affichages ;

PAS



DISTANCE



CALORIES



OBJECTIF

Pour régler l'objectif des pas, de la distance et des calories :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Objectif.



2. Appuyer et tenir **SET** pendant 2 secondes pour entrer dans le mode réglage.



3. Appuyer sur **+ / -** pour sélectionner PAS, DISTANCE ou CALORIES.
4. Appuyer sur **SET** pour confirmer.
5. Appuyer sur **+ / -** pour changer la valeur de chaque nombre et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.

Pour utiliser l'objectif :

1. Une fois que l'objectif a été établi, commencer à marcher pour activer le podomètre. GO ! apparaît à l'écran pour confirmer que l'appareil a commencé à surveiller votre progrès.



2. Pendant la marche, le TEMPS TOTAL ESTIME (EFT) apparaîtra périodiquement pour vous indiquer combien de temps il faudra pour compléter l'objectif en fonction de votre rythme actuel. La barre d'objectif en bas de l'écran se déplace de gauche à droite (départ à arrivée) pour indiquer votre progrès.
3. Appuyer sur **3** pour naviguer entre EFT, les pas, la distance ou les calories restants jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.
4. Quand l'objectif est atteint,



apparaît et un bip sonore se fait entendre.

5. Pour revenir aux réglages de l'objectif pour le prochain utilisateur, appuyer sur et tenir **RESET**.

COMPTE A REBOURS

Quand le compte-à-rebour est en route, il va mesurer les pas, la distance et les calories. Ces mesures ne sont pas liées aux mesures quotidiennes et n'affectent que le temps passé à marcher pendant que le compte-à-rebour est en route.

Pour régler le compte-à-rebour :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode compte-à-rebour.



- Appuyer et tenir **SET** pendant 2 secondes pour entrer dans le mode réglage.
- Appuyer sur **+ / -** pour sélectionner le compte-à-rebour en compte à rebours ou en comptage et appuyer sur **SET**. Si le compte-à-rebour en compte à rebours est sélectionné, vous devrez ajuster les hr:min:sec en appuyant sur **+ / -** pour changer une valeur et **SET** pour confirmer.

Pour utiliser le compte-à-rebour :

- Appuyer sur **⌫** pour démarrer / arrêter le compte-à-rebour.
- Appuyer et tenir **⌫** pour remettre le compte-à-rebour à zéro.
- Appuyer de façon répétée sur **⌫ /** pour voir les valeurs du compte-à-rebour en pas, distance ou calories.

REMARQUE Quand le compte-à-rebour est affiché  apparaît. Si vous êtes dans un autre mode,  clignote pour indiquer que le compte-à-rebour est en route.

MÉMOIRE

Le podomètre a une fonction mémoire de 7 jours. Vous pouvez voir le total hebdomadaire ou quotidien des pas, de la distance et des calories :

VISUALISER LES PERFORMANCES HEBDOMADAIRES

- Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Mémoire.



- Appuyer sur **⌫** pour naviguer dans l'affichage du total hebdomadaire des pas, de la distance et des calories.

VISUALISER LES PERFORMANCES QUOTIDIENNES

- Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Mémoire.
- Appuyer sur **m** pour entrer dans l'affichage des résultats quotidiens.
- Appuyer sur **m** de façon répétée jusqu'à ce que vous arriviez au jour que vous voulez voir. Quand vous avez sélectionné le jour que vous voulez voir, un affichage d'1 seconde apparaît pour vous annoncer si vous avez atteint l'objectif de ce jour-là ou pas :

- Objectif accompli = visage souriant et bip sonore haut.



- Objectif non accompli = visage triste et bip sonore bas.



- Appuyer sur **⌫** pour naviguer dans l'affichage des pas, de la distance et des calories des jours choisis.

IMPORTANT A minuit, toutes les données quotidiennes accumulées seront stockées pour une période de 7 jours. Par conséquent, une fois qu'une mémoire a été gardée pendant 7 jours, elle est remplacée par les nouvelles données du premier jour de la nouvelle semaine.

REMARQUE La barre en bas de l'écran indique quel jour mémorisé vous êtes en train de consulter.

SUPPRESSION DE TOUS LES ENREGISTREMENTS

Appuyer et tenir **RESET**.

HEURE/PROFIL D'UTILISATEUR

POUR RÉGLER LE PROFIL D'UTILISATEUR POUR LA 1ÈRE FOIS OU APRES UN CHANGEMENT DE PILES

Quand le ruban d'installation est enlevé pour activer le podomètre et chaque fois que les piles sont changées, le podomètre demande de régler l'heure et le profil d'utilisateur. Veuillez faire les réglages comme il est montré ci-dessous sans quoi votre podomètre ne fonctionnera pas correctement.

1. Le premier réglage clignote



2. Appuyer sur **+** / **-** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.
3. La séquence de réglage est :

HEURE

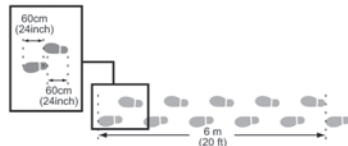
- Format 12/24hr
- Heure
- Minutes
- Jour de la semaine

PROFIL D'UTILISATEUR

- Limite de pouds maximale (seulement PE826)
- Limite de pouds minimale (seulement PE826)
- Unité de pouds
- Poids
- Unité d'allonge
- Allonge
- Age
- Sexe

Pour calculer l'allonge :

La longueur de l'allonge varie d'un individu à l'autre. Entrer un longueur appropriée pour un pas moyen. Pour déterminer l'allonge moyenne, marcher 10 pas et diviser la distance parcourue par 10.



CHANGEMENT DES REGLAGES INDIVIDUELS DE L'HEURE OU DU PROFIL D'UTILISATEUR

Si, après le réglage initial de l'heure / profil de l'utilisateur (comme il est montré dans la section précédente), vous désirez changer l'heure ou modifier un des profils d'utilisateur, simplement :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Heure ou Profil d'utilisateur.
2. Dans le Mode Profil seulement – utiliser **+** / **-** pour naviguer entre les réglages que vous désirez changer.
3. Appuyer et tenir **SET** pour entrer dans le mode réglage.
4. Appuyer sur **+** / **-** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer.

REVEIL

Dans le Mode Heure, appuyer sur  pour naviguer entre les modes Heure et Réveil.

Pour régler le réveil :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Heure.
2. Appuyer sur  pour passer au mode Réveil.



3. Appuyer et tenir **SET** pour entrer dans le mode réglage.
4. Appuyer sur **+** / **-** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.
5. La séquence de réglage est :
 - Heure
 - Minutes
 - Arrêt / Marche

Pour arrêter la sonnerie, appuyer sur n'importe quel bouton.

PULSOMÈTRE / INDICE DE STRESS (SEULEMENT DISPONIBLE POUR PE826)

REMARQUE Pour le premier usage, ou après avoir remplacé les piles ou redémarré l'appareil, l'utilisateur doit calibrer la signature de l'indice de stress, sans quoi aucun résultat utilisable ne peut être obtenu.

Pour calibrer la signature de l'indice de relaxation :

Cet indice est très individuel, vous devez donc calibrer vos caractéristiques personnelles avant d'utiliser cette fonction pour surveiller votre niveau de stress.

Assurez-vous de bien vous détendre pendant 2 ou 3 minutes avant de commencer le calibrage :

1. Appuyer sur  pour entrer dans le mode Poulx.
2. Appuyer sur  pour entrer dans le calibrage.



- Appuyer et tenir **SET** pour commencer le calibrage.
- Détendez-vous et mettez le bout de votre pouce ou index sur le détecteur de pouls.



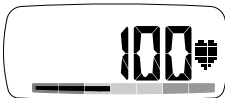
- Attendez environ 10 secondes jusqu'à ce que le mot **FINISH** apparaisse sur l'écran LCD.
- Répétez les étapes 3 à 5 si le calibrage échoue.



REMARQUE Il est fortement recommandé de calibrer votre signature individuelle d'indice de stress une fois par mois ou chaque fois que vous voulez consulter vos paramètres dans une situation différente.

Pour mesurer le pouls et le niveau de stress :

- Rester calme avant et pendant les mesures.
- Appuyer sur ♥.
- Mettre le bout de votre pouce ou index sur le détecteur IR.
- Attendre environ 10 secondes jusqu'à ce que le pouls apparaisse (par ex. 100).



- L 'écran LCD affiche votre niveau de détente comme suit :

ICONE	COULEUR DE LA BARRE	SIGNIFICATION
	Vert	Détendu
	Jaune	Normal
	Rouge	Pas Détendu

REMARQUE Essayer encore en cas d'échec (si rien ne s'affiche dans la minute, le podomètre sort du mode pouls). Appuyer alors sur le bouton de pouls ♥ de nouveau.

CONSEILS

- Des doigts et de l'air froids peuvent affecter les mesures. Il peut être nécessaire de se réchauffer les mains avant de commencer.
- Le détecteur est sensible aux sources lumineuses. Couvrir toute la surface du détecteur avec le doigt pour bloquer toute lumière.
- Toucher le détecteur de pouls doucement; ne pas appuyer fort.
- Rester calme et tranquille pendant les mesures. Le mouvement peut affecter les mesures.
- Attendre le temps approprié : les mesures peuvent prendre de 6 à 12 secondes selon la stabilité du signal reçu.

Quel est votre indice de stress ?

La mesure de l'indice de stress est basée sur les variations du rythme cardiaque, ce qui indique l'état de votre système neurovégétatif.

Une grande variation de rythme cardiaque indique que le système parasympathique prédomine, ce qui correspond généralement à quelqu'un de détendu.

Alors qu'une variation moindre indique que le système nerveux sympathique est actif, ce qui est lié au stress mental ou physique.

COMMENT UTILISER LA SIRENE D'ALARME (SEULEMENT DISPONIBLE SUR PE828)



La sirène se déclenche quand la goupille de la sirène d'alarme est enlevée de son trou.

- Tirer sur le cordon et dégoupiller pour activer la sirène.

- Pour arrêter la sirène, remettre simplement la goupille dans son trou.

REMARQUE Une pile 23A 12V neuve peut durer environ 15 minutes si la sirène est activée. Il est recommandé de tester rapidement la sirène chaque fois que vous utilisez le podomètre.

RADIO FM (SEULEMENT DISPONIBLE POUR PE829 / PE829A)

Pour allumer la radio, appuyez et tenez .

Pour éteindre la radio, appuyez et tenez .

REMARQUE Quand la radio est utilisées, assurez-vous que les écouteurs sont branchés ( apparaît à l'écran).

REMARQUE A fort volume, l'écoute prolongée du baladeur peut endommager l'oreille de l'utilisateur.

RECHERCHE ET MEMORISATION DE STATIONS RADIO

La radio reçoit la fréquence FM entre 87.5 et 108 MHz. Jusqu'à 5 stations peuvent être gardées en mémoire.

Recherche et mémorisation de stations radio :

1. Tenir **◀ / ▶** appuyé pour activer la recherche automatique. Quand une station a été trouvée, appuyer sur **◀ / ▶** pour faire un réglage fin.
2. Appuyer et tenir **CH** pour entrer dans le mode mémorisation de stations.

- Utiliser ◀ / ▶ pour sélectionner un numéro de station (1-5). Appuyer sur ▶ quand le canal 1 est affiché ou appuyer sur ◀ quand le canal 5 est affiché va faire quitter le mode réglage et revenir à l'affichage radio FM principal.
- Appuyer sur **CH** pour garder en mémoire. Répéter l'opération pour mémoriser une autre station.

Pour changer le volume, appuyer sur .

Pour écouter une station préréglée, appuyer sur **CH**.

REMARQUE Une utilisation prolongée de la Radio FM réduit de façon significative la durée de vie des piles.

FONCTION VOCALE (SEULEMENT DISPONIBLE POUR PE829 / PE829A)

La fonction vocale est disponible pour les modes QUOTIDIEN / OBJECTIF / COMPTE-À-REBOUR / MEMOIRE et L'HEURE. Elle va diffuser des informations liées à l'affichage actuel de l'écran LCD, par exemple, en mode quotidien on entendra : « Aujourd'hui, vous avez fait XXXXX pas, XX,XX kilomètres/miles et brûlé XXXX,X calories. »

Les annonces peuvent être émises automatiquement à intervalles préréglés (comme il est précisé dans la séquence de réglage ci-dessous) ou manuellement en appuyant sur **TALK**.

 Apparaît quand la fonction vocale émet.

Pour régler la fonction vocale :

- Appuyer et tenir **TALK** pour entrer dans le mode réglage.

- Appuyer sur **+** / **-** pour changer un réglage et sur **TALK** pour confirmer et aller au prochain.
- La séquence de réglage est :
 - Voix auto **ARRET** / **MARCHE** (ON / OFF) : Si **MARCHE** (ON) est sélectionné, il faut régler l'intervalle d'annonces sur 5, 10 ou 15 min.  apparaît à l'écran quand cette fonction est active.
 - Métronome **ARRET** / **MARCHE** : Si **MARCHE** (ON) est sélectionné, il faut régler la fréquence du métronome qui varie de 45 à 180 bips par minute. Cette fonction aide à maintenir le rythme de marche / course puisque chaque bip représente un pas.
 - Langues disponibles – Anglais, Français et Espagnol OU Anglais, Italien et Allemand.

La fonction radio est mise en pause quand l'annonce vocale automatique est émise ou quand vous appuyez sur **TALK**.

RETRO ECLAIRAGE / LED / VERROUILLAGE DE CLAVIER / REDEMARRAGE

Pour allumer la lumière de fond 3 secondes, appuyer sur .

Pour allumer la lumière LED, appuyer sur . La lumière s'éteint quand le bouton est relâché (seulement PE828).

Pour verrouiller et déverrouiller le clavier, appuyer et tenir .

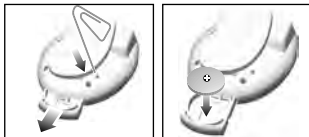
Pour redémarrer l'appareil, enlever et remettre les piles.

PILES

 Apparaît quand la pile est faible et doit être remplacée.

REMARQUE Protégez l'environnement en disposant des piles vides aux sites de recyclage autorisés.

PE823 / PE826



Pour changer la pile :

1. Appuyer doucement sur le bouton avec une pointe émoussée pour ouvrir le compartiment à pile.
2. Insérer 1 pile CR2032.
3. Fermer le compartiment à pile doucement.

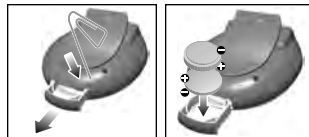
PE828



Pour changer la pile :

1. Dévisser pour ouvrir le couvercle du dos.
2. Insérer 1 pile CR2032 et une pile 23A 12V.
3. Remettre le couvercle et serrer la vis.

PE829 / PE829A



Pour changer la pile :

1. Appuyer doucement sur le bouton avec une pointe émoussée pour ouvrir le compartiment à piles.
2. Insérer 2 piles CR2032.
3. Fermer le compartiment à piles doucement.

ATTENTION

Cet appareil est conçu pour vous servir pendant de nombreuses années s'il est manipulé correctement. Observez les directives suivantes :

- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau. Ceci pourrait causer un choc électrique et endommager l'appareil. Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux.

- Ne faites pas subir à l'appareil des forces, des chocs ou des changements de température ou d'humidité excessifs.
- Ne manipulez pas les composants internes. Ceci annulera la garantie de l'appareil et pourrait causer des dégâts. L'appareil ne contient pas de pièces utilisables par l'utilisateur.
- Ne mélangez pas les piles neuves et usées ou de types différents.
- N'utilisez pas de piles rechargeables avec cet appareil.
- Enlevez les piles quand vous entreposez l'appareil pour une longue durée.
- Ne rayez pas l'écran LCD.

Le contenu de ce manuel et les caractéristiques techniques de cet appareil sont sujets à changement sans préavis. Les images ne sont pas à l'échelle.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Compteur de pas	0 à 99.999 pas
Gamme d'objectifs de pas	100 à 99.900 pas
Gamme du compte-à-rebour	0 à 99h : 59 min : 59 sec
Distance parcourue	0 à 999,99 miles (0 à 999,99 km)
Allonge	11 à 60 pouces ou (28 à 152 cm)
Affichage des calories	0,1 à 9999,9 kcal
Gamme de poids du corps	64lbs à 340lbs (29 à 154kg)
Gamme de Pouls	30 – 240 bpm
Temp. d'utilisation	14 à 104°F (-10°C à 40°C)
Temp. de stockage	-4 à 104°F (-20 à 60°C)

Dimensions – sans clip (L x H x P) et poids

PE823	2,1 x 1,9 x 1,0 pouces (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1,16 onces)	
PE826	2,4 x 2,2 x 1,0 pouces (60,3 x 54,9 x 24 mm) 38 g (1,34 onces)	
PE828	2,3 x 2,5 x 1,0 pouces (58,7 x 62,4 x 25 mm) 61 g (2,15 onces)	
PE829 / PE829A	2,4 x 2,1 x 1,0 pouces (61,4 x 53,5 x 26 mm) 60 g (2,12 onces)	
Piles	PE823	1 x CR2032 3 V
	PE826	1 x CR2032 3 V
	PE828	1 x CR2032 3 V 1 x 23A 12V
	PE829	2 x CR2032 3 V
	PE829A	

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement : sur le site www2.oregonscientific.com/service/support.asp

OU

par téléphone au: 1-800-853-8883

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DÉCLARATION DE CONFORMITE EUROPÉENNE

Par la présente **Oregon Scientific** déclare que l'appareil Podomètre modèle PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A est conforme à la directive européenne 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



Schrittzähler mit 7 Tage-Speicher (Modell: PE823)

Schrittzähler mit Pulsmesser (Modell: PE826)

Schrittzähler mit Panikalarm (Modell: PE828)

Schrittzähler mit Sprachausgabe und UKW-Radio (Modell: PE829 / PE829A)

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	2
Hauptfunktionen	2
PE823 – Vorder- und Rückansicht	2
PE826 – Vorder- und Rückansicht	2
PE828 – Vorder- und Rückansicht	2
PE829 / PE829A – Vorder- und Rückansicht	3
LCD-Anzeige	4
Erste Schritte	4
Setup	4
Wichtiger Hinweis zur Genauigkeit	5
Nützliche Tipps	5
Umschalten zwischen Betriebsmodi	5
Tageswertanzeige	5

Zielwertvorgabe	6
Timer	7
7 Tage-Speicher	7
Wochengesamtwerte anzeigen	7
Tageswerte anzeigen	8
Alle Datensätze löschen	8
Uhr / Benutzerprofil	8
Benutzerprofil bei Erstinbetriebnahme oder nach Batteriewechsel einstellen	8
Einstellungen für Uhr oder Benutzerprofil ändern	9
Alarm	9
Pulsmesser / Belastungsindex (nur bei PE826 verfügbar)	10
Verwendung des Panikalarms (nur bei PE828 verfügbar)	12
UKW-Radio (nur bei PE829 / PE829A verfügbar) ..	12
Suchen und speichern von Radiostationen	12
Sprachausgabe (nur bei PE829 / PE829A verfügbar)	13
Hintergrundbeleuchtung / LED-Lampe / Tastensperre / Reset	13
Batterien	14
PE823 / PE826	14
PE828	14
PE829 / PE829A	14
Wichtige Warnhinweise	15
Technische Daten	15
Über Oregon Scientific	16
EG-Konformitätserklärung	16

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für einen Schrittzähler von Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A) entschieden haben.

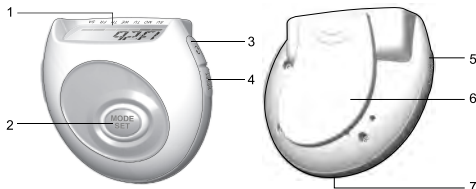
Diese einzigartigen Produkte eignen sich perfekt für die Überwachung Ihres Trainingsprogramms. Der Schrittzähler ermittelt die Anzahl der von einem Ort zum anderen erforderlichen Schritte, berechnet die zurückgelegte Gesamtdistanz und die verbrauchten Kalorien.

Weitere Hauptfunktionen beinhalten Schrittzahl / Entfernung / Kalorien bis zum Ziel, 7-Tage-Speicherfunktion, geschätzte Endzeit bis zum Ziel sowie eine Tastensperre.

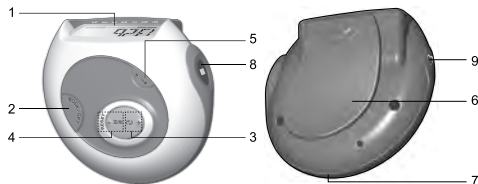
Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt in Betrieb nehmen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und für Sie wichtige Warnhinweise.

HAUPTFUNKTIONEN

PE823 – VORDER- UND RÜCKANSICHT

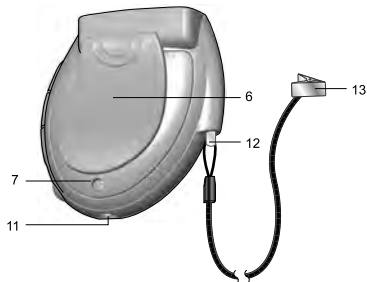


PE826 – VORDER- UND RÜCKANSICHT

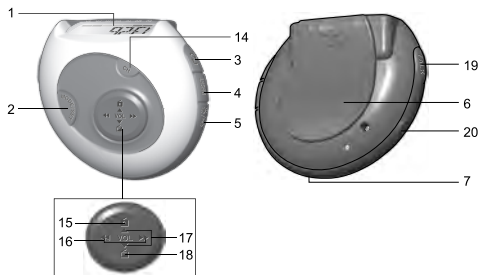


PE828 – VORDER- UND RÜCKANSICHT



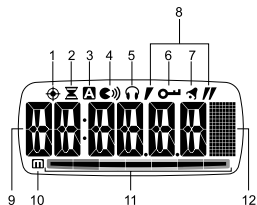


PE829 / PE829A – VORDER- UND RÜCKANSICHT



1. LCD-Bildschirm
2. Taste **MODE / SET**
3. Taste **↺ / +**
4. Taste **RESET / _ / ∞ / m**
5. Taste **☀ / 🔊**
6. Gürtelclip
7. Batterieöffnung
8. Pulsmesser
9. ♥ Pulstaste
10. LED-Lichttaste
11. LED-Licht
12. Panikalarm-Stift
13. Befestigungsclip mit Schnur
14. Radiostationswahl
15. Radio EIN
16. **◀ / ▶** Sendersuchlauf im UKW-Frequenzbereich
17. **vol** Lautstärke erhöhen/verringern
18. Radio AUS
19. Sprech taste
20. Ohrhörerbuchse

LCD-ANZEIGE



1. Wird im Zielmodus angezeigt
2. Wird im Timer-Modus angezeigt und blinkt bei laufendem Timer, wenn Sie eine andere Information eingeblendet haben
3. Wird angezeigt, wenn die automatische Ansage aktiviert ist – nur bei PE829 / PE829A
4. Wird angezeigt, wenn die Sprachausgabe aktiviert ist – nur bei PE829 / PE829A
5. Wird angezeigt, wenn das UKW-Radio in Betrieb ist – nur bei PE829 / PE829A
6. Wird bei aktivierter Tastensperre angezeigt
7. Wird bei aktiviertem Alarm angezeigt
8. Wird im Timer-Modus angezeigt
9. Zeigt die Werte für Schrittzahl, Entfernung und Kalorien, Uhr-/Alarmzeit, Timer und Benutzerprofil an
10. Wird im 7-Tage-Speichermodus angezeigt
11. Der Farbbalken zeigt den Wochentag im Speicher sowie den Zielerreichungsstatus an

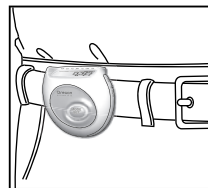
12. Die Punktmatrix zeigt verschiedene Symbole an, um den aktuell gewählten Modus darzustellen.

ERSTE SCHRITTE

SETUP

Sie müssen das Gerät, wie nachstehend beschrieben, einrichten, wenn Sie es das erste Mal in Betrieb nehmen, es zurücksetzen oder die Batterien wechseln; anderenfalls könnte Ihr Schrittzähler nicht ordnungsgemäß funktionieren.

1. Um das Gerät zu aktivieren, ziehen Sie das Isolierband unterhalb des Batteriedeckels ab. (Legen Sie die Batterien für PE828 ein.)
2. Stellen Sie die Uhr und das Benutzerprofil ein (siehe Abschnitt Uhr / Benutzerprofil).
3. Nur bei PE826 – Kalibrieren Sie den Ausgangswert für den Entspannungsindex (siehe Abschnitt Pulsmesser / Belastungsindex).
4. Befestigen Sie den Schrittzähler waagrecht in Hüfthöhe an Ihrem Gürtel oder Trainingsanzug. Das Anbringen des Schrittzählers an einer ungeeigneten Stelle kann zu einer falschen Datenerfassung führen.



WICHTIGER HINWEIS ZUR GENAUIGKEIT

Die nachfolgenden Bedingungen können zu einer falschen Anzeige der zurückgelegten Schritte führen:

1. Ungleichmäßiges Schrittempo, wie beim Spaziergehen durch überfüllte Bereiche oder auf unebenen Böden.
2. Häufiges Auf- und Abbewegen, wie Aufstehen und/oder Hinsetzen, Laufen, Springen, oder das Hinauf- oder Hinuntergehen auf Treppen oder steilen Hängen.

NÜTZLICHE TIPPS

So können Sie die Einstellungen ändern:

- Halten Sie **+** / **-** gedrückt, um rasch durch die Einstellungsoptionen zu blättern.
- Drücken Sie auf **SET**, um eine Einstellung zu umgehen oder zu bestätigen, und zur nächsten Einstellung überzugehen.

HINWEIS Wenn eine Taste im Einstellungsmodus nicht innerhalb von 30 Sekunden gedrückt wird, ertönt ein Piepsignal und die Anzeige kehrt in den vorherigen Modus zurück.

UMSCHALTEN ZWISCHEN BETRIEBSMODI

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 6 Betriebsmodi umzuschalten:

- Tageswertanzeige
- Zielwertanzeige
- Timer

- 7-Tage-Speicher
- Benutzerprofil
- Uhr

Die Betriebsmodi werden in den nachfolgenden Abschnitten näher beschrieben.

TAGESWERTANZEIGE

So blenden Sie die Anzeige der Schrittzahl, Entfernung und Kalorien ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Modus Tageswert (daily) zu navigieren.



2. Drücken Sie auf **3**, um zwischen den 3 Anzeigarten zu wechseln;

SCHRITZAHL



ENTFERNUNG



KALORIEN



ZIELWERTVORGABE

So stellen Sie ein Ziel für Schrittzahl, Entfernung oder Kalorien ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Modus Zielwert (target) zu navigieren.



2. Halten Sie **SET** 2 Sekunden lang gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **+ / -**, um SCHRITZAH, ENTFERNUNG oder KALORIEN auszuwählen.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
5. Drücken Sie auf **+ / -**, um den Wert jeder Ziffer zu ändern, und anschließend auf **SET**, um diesen zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.



So verwenden Sie ein Ziel:

1. Sobald ein Zielwert eingestellt wurde, gehen Sie los, um den Schrittzähler zu aktivieren. Die Anzeige GO! erscheint, um zu bestätigen, dass das Gerät damit beginnt, Ihre Fortschritte zu überwachen.



2. Während Sie unterwegs sind, erscheint regelmäßig die GESCHÄTZTE ENDZEIT (EFT), um Sie darauf hinzuweisen, wie lange es dauern wird, bis Sie bei Ihrem aktuellen Tempo Ihr Ziel erreichen haben werden. Der Zielbalken im unteren Bereich der Anzeige bewegt sich von links nach rechts (vom Start bis ins Ziel), um Ihren Fortschritt anzuzeigen.
3. Drücken Sie auf **3**, um zwischen der EFT und der bis zum Erreichen des Ziels verbleibenden Schrittzahl, Entfernung oder Kalorien zu wechseln.
4. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, erscheint



in der Anzeige und ein Piepsignal ertönt.

- Um das Ziel für die nächste Benutzereinheit zurückzusetzen, halten Sie **RESET** gedrückt.

TIMER

Wenn der Timer in Betrieb ist, misst er die Schritte, die Entfernung und den Kalorienverbrauch. Diese Messwerte sind nicht mit den täglichen Messwerten verknüpft und beziehen sich nur auf die verbrauchte Gehzeit bei laufendem Timer.

So stellen Sie den Timer ein:

- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Timer-Modus zu navigieren.
- 
- Halten Sie **SET** 2 Sekunden lang gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
 - Drücken Sie auf **+ / -**, um zwischen Countdown- oder Countup-Timer zu wechseln, und drücken Sie anschließend auf **SET**. Wenn der Countdown-Timer gewählt wurde, müssen Sie hh:min:ss einstellen, indem Sie auf **+ / -** drücken, um einen Wert zu ändern, und zur Bestätigung auf **SET** drücken.

So verwenden Sie den Timer:

- Drücken Sie auf **Σ**, um den Timer zu starten / beenden.
- Halten Sie **Σ** gedrückt, um den Timer zurückzusetzen.

- Drücken Sie wiederholt auf **Σ**, um die Timerwerte für die Schrittzahl, Entfernung und den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

HINWEIS Im Timer-Modus wird das Symbol  angezeigt. Wenn Sie sich in einem anderen Modus befinden, blinkt das Symbol , um darauf hinzuweisen, dass der Timer in Betrieb ist.

7 TAGE-SPEICHER

Der Schrittzähler verfügt über eine 7-Tage-Speicherfunktion. Sie können sich Daten über den Gesamtwert der wöchentlichen oder täglichen Schrittzahl, Entfernung oder Kalorien anzeigen lassen.

WOCHENGESAMTWERTE ANZEIGEN

- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Speichermodus zu navigieren.
- 
- Drücken Sie auf **Σ**, um zwischen den Anzeigen der gesamten wöchentlichen Schrittzahl, Entfernung und Kalorien zu wechseln.

TAGESWERTE ANZEIGEN

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Speichermodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **m**, um die Anzeige eines Tagesdatensatzes aufzurufen.
3. Drücken Sie wiederholt auf **m**, bis Sie zu dem Tag gelangen, den Sie anzeigen möchten. Wenn Sie den entsprechenden Tag ausgewählt haben, weist Sie eine 1-sekündige Anzeige darauf hin, ob Sie das Ziel für diesen Tag erreicht haben oder nicht:

- Ziel erreicht =
Lachender Smiley
und hoher Piepton.



- Ziel nicht erreicht =
Trauriger Smiley und
tiefer Piepton.



4. Drücken Sie auf **↺**, um zwischen Ihren gewählten Anzeigen für Schrittzahl, Entfernung und Kalorienverbrauch zu wechseln.

WICHTIG Um Mitternacht werden alle kumulierten Daten für einen Zeitraum von 7 Tagen gespeichert. Wenn daher Daten für die ersten 7 Tage gespeichert wurden, werden diese ab dem 1. Tag der neuen Woche überschrieben.

HINWEIS Der Balken an der Unterseite der Anzeige gibt den jeweiligen Tag an, für den Sie den Speicherdatensatz betrachten.

ALLE DATENSÄTZE LÖSCHEN

Halten Sie **RESET** gedrückt.

UHR / BENUTZERPROFIL

BENUTZERPROFIL BEI ERSTINBETRIEBNAHME ODER NACH BATTERIEWECHSEL EINSTELLEN

Wenn das Installationsband zur Aktivierung des Schrittzählers entfernt wurde, oder die Batterien getauscht werden, werden Sie vom Schrittzähler aufgefordert, die Uhr und das Benutzerprofil einzustellen. Bitte führen Sie alle nachstehenden Einstellungen durch, da Ihr Schrittzähler ansonsten nicht ordnungsgemäß funktioniert.

1. Die erste Einstellung blinkt.



2. Drücken Sie auf **+ / -**, um einen Wert zu ändern und danach auf **SET**, um diesen zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.
3. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet:

UHR

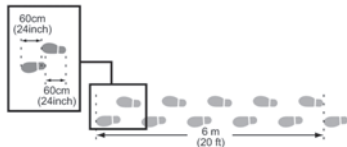
- 12/24-Stundenformat
- Stunde
- Minute
- Wochentag

BENUTZERPROFIL

- Oberer Grenzwert für Herzfrequenz (nur bei PE826)
- Unterer Grenzwert für Herzfrequenz (nur bei PE826)
- Gewichtseinheit
- Gewicht
- Schrittlängeneinheit
- Schrittlänge
- Alter
- Geschlecht

So berechnen Sie die Schrittlänge:

Die individuelle Schrittlänge ist unterschiedlich. Geben Sie eine passende Länge für einen durchschnittlichen Schritt ein. Um die durchschnittliche Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen die zurückgelegte Entfernung durch den Wert 10.



EINSTELLUNGEN FÜR UHR ODER BENUTZERPROFIL ÄNDERN

Wenn Sie nach der ersten Einstellung der Uhr / des Benutzerprofils (wie im vorigen Abschnitt beschrieben) die Uhrzeit ändern oder eine Einstellung im Benutzerprofil bearbeiten möchten, gehen Sie einfach wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr- oder Benutzerprofil-Modus zu navigieren.
2. Nur im Profil-Modus: Verwenden Sie **+** / **-**, um durch die Einstellungen zu blättern, die Sie ändern möchten.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
4. Drücken Sie auf **+** / **-**, um einen Wert zu ändern, und danach zur Bestätigung auf **SET**.

ALARM

Im Uhr-Modus drücken Sie auf **3**, um zwischen dem Uhr- und dem Alarm-Modus zu wechseln.

So stellen Sie den Alarm ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um in den Uhr-Modus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **3**, um zum Alarm-Modus zu wechseln.



- Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Drücken Sie auf **+ / -**, um einen Wert zu ändern, und danach auf **SET**, um diesen zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.
- Die Reihenfolge der Einstellungen lautet:
 - Stunde • Minute • Ein / Aus

Um den Alarmton zu beenden, drücken Sie eine beliebige Taste.

PULSMESSER / BELASTUNGSINDEX (NUR BEI PE826 VERFÜGBAR)

HINWEIS Bei der ersten Inbetriebnahme oder nach dem Batteriewechsel oder Zurücksetzen des Geräts muss der Benutzer den Ausgangswert für den Belastungsindex kalibrieren, da ansonsten keine gültige Ablesung erhalten werden kann.

So kalibrieren Sie den Ausgangswert für den Belastungsindex:

Dieser Index ist sehr individuell, daher müssen Sie zuerst Ihren persönlichen Ausgangswert kalibrieren, bevor Sie diese Funktion zur Überwachung Ihres Belastungsstatus verwenden können.

Entspannen Sie sich 2 – 3 Minuten lang, bevor Sie mit der Kalibrierung beginnen:

- Drücken Sie auf , um den Pulsmodus aufzurufen.

- Drücken Sie auf , um die Kalibrierungseinstellung aufzurufen.



- Halten Sie **SET** gedrückt, um mit der Kalibrierung zu beginnen.
- Entspannen Sie sich und drücken Sie die Spitze Ihres Daumens oder Zeigefingers sanft auf den Pulssensor.



- Warten Sie etwa 10 Sekunden, bis das Wort **FINISH** auf dem LCD-Bildschirm erscheint.
- Wiederholen Sie die Schritte 3 - 5, wenn die Kalibrierung fehlgeschlagen ist.



HINWEIS Es wird dringend empfohlen, Ihren individuellen Ausgangswert für den Belastungsindex einmal im Monat oder immer dann zu kalibrieren, wenn Sie Ihre Kennwerte in unterschiedlichen Situationen feststellen möchten.

So messen Sie Ihr Puls- und Belastungsniveau:

- Bleiben Sie vor und während der Messung ganz ruhig.
- Drücken Sie auf .

3. Drücken Sie die Kuppe Ihres Daumes oder Zeigefingers sanft auf den IR-Sensor.
4. Warten Sie etwa 10 Sekunden, bis die Herzfrequenz angezeigt wird (z.B. 100).
5. Die LCD-Anzeige stellt Ihr Entspannungsniveau wie folgt dar:



SYMBOL	FARBE DES BALKENS	BEDEUTUNG
☺	Grün	Entspannt
⏸	Gelb	Normal
☹	Rot	Nicht entspannt

HINWEIS Falls der erste Versuch fehlschlägt, wiederholen Sie ihn mehrmals (wenn innerhalb von einer Minute keine Ablesung erfolgt, verlässt der Schrittzähler den Pulsmodus). Drücken Sie dann erneut auf die Pulstaste ♥.

TIPPS

- Kalte Fingerspitzen und kalte Luft können den Messwert beeinflussen. Sie müssen Ihre Hände ggf. aufwärmen, bevor Sie beginnen.

- Der Sensor ist empfindlich gegenüber Lichtquellen. Bedecken Sie den gesamten Sensorbereich mit Ihrer Fingerkuppe, um einfallendes Licht abzuschirmen.
- Berühren Sie den Pulssensor behutsam und drücken Sie nicht mit Gewalt darauf.
- Bleiben Sie während der Messung ruhig und gelassen. Bewegungen des Körpers können die Ablesung beeinflussen.
- Warten Sie lange genug: Die Messungen können 6 – 12 Sekunden dauern, je nach Stabilität der empfangenen Signale.

Was ist Ihr Belastungsindex?

Die Messung des Belastungsindex basiert auf der Veränderlichkeit der Herzfrequenz, die wiederum den Status Ihres vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystems angibt.

Eine hohe Herzfrequenz-Variation (HRV) ist ein Anzeichen dafür, dass Ihr parasympathisches Nervensystem dominant ist, was für gewöhnlich ein Anzeichen dafür ist, dass Sie sich in einem Entspannungszustand befindet.

Ein niedriger Indexwert gibt an, dass das sympathische Nervensystem aktiv ist, welches auf physische oder psychische Belastungen schließen lässt.

VERWENDUNG DES PANIKALARMS (NUR BEI PE828 VERFÜGBAR)



Der Alarm wird aktiviert, wenn der Panikalarm-Stift aus seiner Öffnung gezogen wird.

- Ziehen Sie mittels der Schnur den Stift aus der Öffnung, um den Alarm einzuschalten.
- Schalten Sie den Alarm aus, indem Sie den Stift wieder in die Öffnung stecken.

HINWEIS Eine neue 12V-Batterie kann den Panikalarm etwa 15 Minuten mit Strom versorgen. Es wird daher empfohlen, dass Sie die Alarmfunktion jedesmal vor dem Einsatz des Schrittzählers testen.

UKW-RADIO (NUR BEI PE829 / PE829A VERFÜGBAR)

Um das Radio einzuschalten (ON), halten Sie  gedrückt.

Um das Radio auszuschalten (OFF), halten Sie  erneut gedrückt

HINWEIS Wenn Sie das Radio in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich, dass die Ohrhörer angesteckt sind ( erscheint in der Anzeige).

SUCHEN UND SPEICHERN VON RADIOSTATIONEN

Das Radio empfängt einen UKW-Frequenzbereich von 87,5 bis 108 MHz. Sie können bis zu 5 Sender speichern.

So suchen und speichern Sie einen Radiosender:

1. Halten Sie  /  gedrückt, um den automatischen Sendersuchlauf zu aktivieren. Wenn ein Sender gefunden wurde, drücken Sie auf  / , um eine Feinabstimmung vorzunehmen.
2. Halten Sie **CH** gedrückt, um den Senderspeicher-Modus aufzurufen.
3. Verwenden Sie  / , um einen Speicherplatz auszuwählen (1-5). Wenn Sie bei eingblendetem Sender 1 auf  und bei eingblendeten Sender 5 auf  drücken, verlässt das Gerät den Einstellungsmodus und kehrt zur Hauptanzeige des UKW-Radios zurück.
4. Drücken Sie auf **CH**, um die Speicherung zu bestätigen. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang, um weitere Sender zu speichern.

Um die Lautstärke zu ändern, drücken Sie auf .

Um einen gespeicherten Sender anzuhören, drücken Sie auf **CH**.

HINWEIS Ein anhaltender Betrieb des UKW-Radios verringert die Lebensdauer Ihrer Batterien beträchtlich.

SPRACHAUSGABE (NUR BEI PE829 / PE829A VERFÜGBAR)

Die Sprachausgabe ist in den Modi TAGESWERT / ZIELWERT / TIMER / SPEICHER und UHR verfügbar. Sie sagt aktuelle Informationen, die momentan in der LCD Anzeige erscheinen, an. Im Modus Tageswert hören Sie z.B. folgendes: "Sie sind heute XXXXX Schritte und XX,XX Kilometer gegangen und haben XXXX,X Kalorien verbraucht.

Sprachansagen können automatisch zu vorher festgelegten Intervallen (wie in der nachstehenden Einstellungsfolge näher erläutert) oder manuell aufgerufen werden, indem Sie auf **TALK** drücken.

 erscheint, wenn die Sprachausgabe ausgeführt wird.

So richten Sie die Sprachausgabefunktion ein:

1. Halten Sie **TALK** gedrückt, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
2. Drücken Sie auf **+** / **-**, um eine Einstellung zu ändern, und drücken Sie auf **TALK**, um diese zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.

3. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet:

- Auto-Talk EIN / AUS. Wurde EIN gewählt, müssen Sie die Intervallzeit der Sprachausgabe auf 5, 10 oder 15 Minuten einstellen. Wenn diese Funktion aktiviert ist, erscheint  auf dem Bildschirm.
- Pacer EIN / AUS. Wurde EIN gewählt, müssen Sie die Frequenz des Taktgebers (Pacer) einstellen, die von 45 bis 180 Signaltöne pro Minute reicht. Mit dieser Funktion können Sie das Schrittempo beim Spaziergehen oder Laufen vorgeben, da jeder Piepton einen Schritt darstellt.
- Verfügbare Sprachen – Englisch, Französisch und Spanisch ODER Englisch, Italienisch und Deutsch.

Die Radiowiedergabe wird unterbrochen, wenn die automatische Sprachausgabe (Auto-Talk) ausgeführt wird oder wenn Sie auf **TALK** drücken.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG / LED-LAMPE / TASTENSPERRE / RESET

Um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten, drücken Sie auf .

Um die LED-Lampe einzuschalten, drücken Sie auf . Wenn Sie die Taste loslassen, schaltet sich das Licht aus (OFF) (nur bei PE828).

Um die Tastensperre ein- / auszuschalten (ON / OFF), halten Sie  gedrückt.

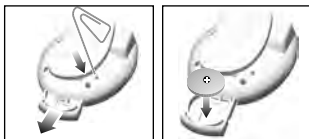
Um das Gerät zurückzusetzen, entfernen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

BATTERIEN

 erscheint, wenn die Batterie schwach ist und ersetzt werden muss.

HINWEIS Schützen Sie Ihre Umwelt und geben Sie Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Entsorgungsstellen ab.

PE823 / PE826



So wechseln Sie die Batterie:

1. Drücken Sie mit einem stumpfen Stift vorsichtig auf die Taste zur Öffnung des Batteriefachs.
2. Legen Sie eine Batterie des Typs CR2032 ein.
3. Schieben Sie das Batteriefach wieder vorsichtig in das Gerät zurück.

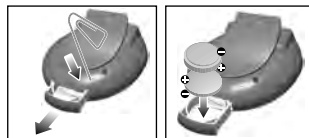
PE828



So wechseln Sie die Batterie:

1. Schrauben Sie den hinteren Gehäusedeckel vom Gerät.
2. Legen Sie eine Batterie des Typs CR2032 sowie eine 23A 12V-Batterie ein.
3. Schrauben Sie den Gehäusedeckel wieder fest auf das Gerät.

PE829 / PE829A



So wechseln Sie die Batterie:

1. Drücken Sie vorsichtig mit einem stumpfen Stift auf die Taste zur Öffnung des Batteriefachs.

2. Legen Sie 2 Batterien des Typs CR2032 ein.
3. Schieben Sie das Batteriefach wieder vorsichtig in das Gerät zurück.

WICHTIGE WARNHINWEISE

Dieses Produkt wurde so entwickelt, Ihnen viele Jahre zuverlässige Dienste zu leisten, wenn Sie es sorgfältig handhaben. Beachten Sie bitte nachfolgende Richtlinien:

- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser. Dies kann zu einem Stromschlag führen und das Gerät beschädigen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht befeuchteten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Setzen Sie das Gerät keiner extremen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus und halten Sie es von Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit fern.
- Machen Sie sich nicht an den internen Komponenten des Gerätes zu schaffen. Dies kann zum Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Gerätes verursachen. Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Verwenden Sie keinesfalls neue und alte Batterien oder Batterien eines unterschiedlichen Typs gemeinsam.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Zerkratzen Sie nicht die LCD-Anzeige.

Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung sowie die technischen Daten können ohne weitere Benachrichtigung geändert werden. Die Abbildungen sind nicht maßstabsgetreu.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Schrittzähler	0 bis 99.999 Schritte
Zielschrittbereich	100 bis 99.900 Schritte
Timer-Bereich	0 bis 99 Std:59 Min:59 Sek
Zurückgelegte Distanz	0 bis 999,99 km
Schrittlänge	28 bis 152 cm
Kalorienanzeige	0,1 bis 9999,9 kcal.
Körpergewicht-Bereich	29 bis 154 kg
Pulsbereich	30 – 240 Schläge pro Minute
Betriebstemperatur.	-10 bis 40°C
Lagertemperatur	-20 bis 60°C

Abmessungen – ohne Clip (B x H x T) und Gewicht

PE823	52 x 47 x 25 mm 33 g	
PE826	60,3 x 54,9 x 24 mm 38 g	
PE828	58,7 x 62,4 x 25 mm 61 g	
PE829 / PE829A	61,4 x 53,5 x 26 mm 60 g	
Batterien	PE823	1 x CR2032 3 V
	PE826	1 x CR2032 3 V
	PE828	1 x CR2032 3 V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 3 V

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt **Oregon Scientific**, dass Schrittzählermodelle PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



**Podómetro con 7 memoria de 7 días
(Modelo: PE823)**

**Podómetro con medidor de pulsaciones
(Modelo: PE826)**

**Podómetro con alarma de pánico
(Modelo: PE828)**

**Podómetro con voz y radio FM
(Modelo: PE829 / PE829A)**

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

Introducción	2
Características más Importantes	2
PE823 – Vista Frontal y Posterior	2
PE826 – Vista Frontal y Posterior	2
PE828 – Vista Frontal y Posterior	2
PE829 / PE829A – Vista Frontal y Posterior	3
LCD	4
Para empezar	4
Configuración	4
Notas importantes para la precisión	5
Consejos útiles	5
Alternar entre dos modos de operación	5
Diario	5
Objetivo	6

Cronómetro	7
Memoria	7
Ver registros semanales totales	7
Ver registros diarios	7
Borrar todos los registros	8
Reloj / Perfil de usuario	8
Para configurar el perfil de usuario por primera vez o después de cambiar las pilas	8
Modificación de la configuración del reloj o del perfil de usuario	9
Alarma	9
Medidor de Pulsaciones / Índice de stress (Sólo disponible en PE826)	10
Cómo usar la Alarma de Pánico (Sólo disponible en PE828)	11
Radio FM (Sólo disponible en PE829 / PE829A)	12
Cómo Buscar y Guardar Canales de Radio	12
Función de voz (Sólo Disponible en PE829 / PE829A)	12
Iluminación / Piloto LED / Bloqueo de los botones/ Reinicio	13
Pilas	13
PE826	13
PE828	14
PE829 / PE829A	14
Avisos	14
Ficha técnica	15
Sobre Oregon Scientific	16
EU-Declaración de conformidad	16

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir un podómetro de Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

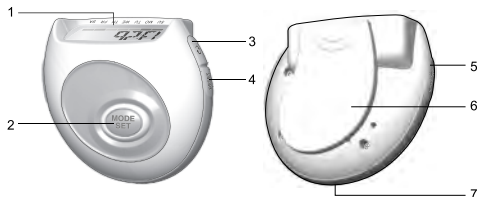
Estos productos únicos son ideales para hacer un seguimiento de su rutina de ejercicios. El podómetro cuenta el número de pasos que se dan desde un lugar a otro, calculando la distancia total recorrida y las calorías gastadas.

Otras funciones clave son paso / distancia / calorías objetivo, memoria de 7 días, tiempo de finalización estimado y función de bloqueo de botones.

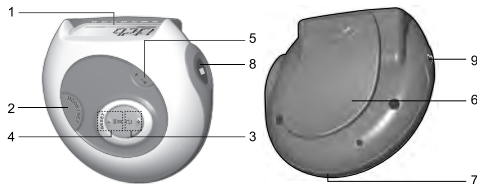
Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

PE823 – VISTA FRONTAL Y POSTERIOR

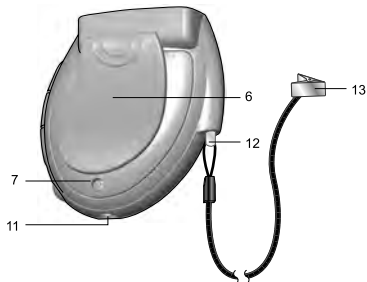


PE826– VISTA FRONTAL Y POSTERIOR

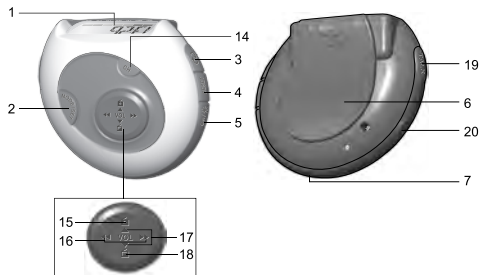


PE828 – VISTA FRONTAL Y POSTERIOR

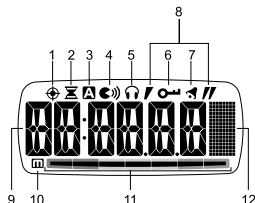




PE829 / PE829A– VISTA FRONTAL Y POSTERIOR



1. Pantalla LCD
2. Botón **MODE** (modo) / **SET** (configuración)
3. **+ / -** botón
4. Botón de **REINICIO** / **_** / **Σ** / **m**
5. **☀** / **☹** botón
6. Clip para el cinturón
7. Tapa del compartimiento para pilas
8. Medidor de pulsaciones
9. **♥** Botón de ritmo cardíaco
10. **💡** Botón de la luz LED
11. Luz LED
12. Clavija de la alarma de pánico
13. Clip de fijación y correa
14. Selección de canal de radio
15. **🔴** Radio ON (encendida)
16. **◀ / ▶** Selección de frecuencia FM
17. **↑ VOL** Subir o bajar el volumen
18. **🔴** Radio OFF (apagada)
19. Botón de voz
20. Toma para los auriculares



1. Se muestra en Modo Objetivo
2. Se muestra en Modo Cronómetro y parpadea cuando está en otra pantalla y el cronómetro funciona
3. Se muestra cuando se activa Anuncio automático – sólo PE829 / PE829A
4. Se muestra cuando se activa la función de voz – sólo PE829 / PE829A
5. Se muestra cuando se activa la función de Radio FM – sólo PE829 / PE829A
6. Se muestra cuando los botones están bloqueados
7. Se muestra cuando la alarma está activa
8. Se muestra en Modo Cronómetro
9. Muestra los valores de paso, distancia y calorías, hora del reloj / alarma, cronómetro y perfil de usuario
10. Se muestra en Modo Memoria de 7 días
11. La barra de color muestra la semana de memoria y el estado objetivo

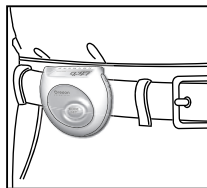
12. La matriz de puntos muestra varios iconos para mostrar el modo / pantalla en que se encuentra

PARA EMPEZAR

CONFIGURACIÓN

Debe configurar el dispositivo (como se muestra a continuación) cuando active la unidad, la reinicie o cambie las pilas, o su podómetro no funcionará correctamente.

1. Para activar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimiento para pilas (Para PE828, introduzca las pilas).
2. Ajuste el reloj y el perfil de usuario (consulte la sección Reloj / Perfil de usuario).
3. Sólo PE826 – Calibre el índice de relajación referencia (consulte la sección de Medidor de pulsaciones / Índice de estrés).
4. Colóquese el podómetro en el cinturón o en la cintura de su ropa de deporte. Fíjelo horizontalmente. La posición incorrecta puede provocar que recoja datos erróneos.



NOTAS IMPORTANTES PARA LA PRECISIÓN

Las situaciones siguientes pueden provocar que se recojan datos erróneos:

1. Ritmo de paso desigual, como caminar en zonas llenas de gente o suelo irregular.
2. Movimientos frecuentes arriba y abajo, como levantarse y sentarse, correr, saltar, o subir y bajar escaleras o pendientes pronunciadas.

CONSEJOS ÚTILES

Cuando modifique los ajustes, podrá:

- Pulse **+** / **-** y manténgalo pulsado para desplazarse por las opciones de configuración.
- Pulse **SET** para ignorar o confirmar un ajuste y pasar al siguiente.

NOTA Si no se pulsa ningún botón en 30 segundos en el modo ajuste, se emitirá un pitido y la pantalla volverá al modo anterior.

ALTERNAR ENTRE DOS MODOS DE OPERACIÓN

Pulse **MODE** para alternar entre los 6 modos de operación:

- Diario
- Objetivo
- Cronómetro

- Memoria de 7 días
- Perfil de usuario
- Reloj

Los modos se describen en las secciones siguientes.

DIARIO

Para visualizar el paso, distancia y calorías:

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo Diario.



2. Pulse **↻** para alternar entre las tres pantallas:

PASO



Distancia



CALORÍAS



OBJETIVO

Para determinar el paso, distancia y calorías objetivo:

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo Objetivo.



2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado durante 2 segundos para acceder al modo de configuración.
3. Utilice **+** / **-** para seleccionar PASO, DISTANCIA o CALORÍAS.
4. Pulse **SET** para confirmar.
5. Pulse **+** / **-** para cambiar el valor de cada dígito, y **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.



Para usar el objetivo:

1. Una vez determinado el objetivo, empiece a caminar para activar el podómetro. Aparecerá la pantalla GO! para confirmar que la unidad está empezando a hacer un seguimiento de su progreso.



2. Mientras camina se mostrará periódicamente el TIEMPO DE FINALIZACIÓN ESTIMADO (EFT, por sus siglas en inglés) para informarle de cuánto tiempo necesita para completar su objetivo según su ritmo actual. La barra de objetivo que aparece al final de la pantalla se moverá de la izquierda a la derecha (principio a final) para mostrar su progreso.
3. Pulse **⌂** para alternar entre el EFT y los pasos, distancia o calorías restantes hasta alcanzar el objetivo.
4. Cuando se alcance la distancia objetivo,



se mostrará, y oirá un pitido.

- Para reiniciar el objetivo para la próxima sesión, pulse **RESET** y manténgalo pulsado.

CRONÓMETRO

Cuando el cronómetro funciona, medirá pasos, distancia y calorías. Estas mediciones no están relacionadas con las mediciones diarias, sino que sólo están relacionadas con el tiempo que pasa caminando mientras el cronómetro funciona.

Para configurar el cronómetro:

- Pulse **MODE** para navegar por el Modo Cronómetro.



- Pulse **SET** y manténgalo pulsado durante 2 segundos para acceder al modo de configuración.
- Pulse **+/ -** para seleccionar cuenta atrás o adelante, y pulse **SET**. Si selecciona la función de cuenta atrás, deberá introducir los calores de hora, minuto y segundo pulsando **+/ -** para cambiar el valor y **SET** para confirmar.

Para usar el cronómetro:

- Pulse **⌂** para poner en marcha / parar el cronómetro.
- Pulse **⌂** y manténgalo pulsado para reiniciar el cronómetro.

- Pulse **⌂** repetidamente para visualizar los valores de paso, distancia y calorías del tiempo cronometrado.

NOTA Cuando esté en modo cronómetro, se mostrará . Si está en otro modo, parpadeará para indicar que el temporizador está funcionando.

MEMORIA

El podómetro tiene una función de memoria de 7 días. Puede ver su total de pasos, distancia y calorías diario o semanal.

VER REGISTROS SEMANALES TOTALES

- Pulse **MODE** para navegar por el Modo Memoria.



- Pulse **⌂** repetidamente para visualizar los valores totales semanales de paso, distancia y calorías.

VER REGISTROS DIARIOS

- Pulse **MODE** para navegar por el Modo Memoria.
- Pulse **m** para que se muestren los registros diarios.
- Pulse **m** repetidamente hasta que alcance el día que desea visualizar. Cuando seleccione el día que desee visualizar, una pantalla de 1 segundo se mostrará para indicarle si ha alcanzado el objetivo de ese día:

- Objetivo alcanzado = sonrisa y pitido agudo.



- Objetivo no alcanzado = sonrisa y pitido grave.



- Pulse **3** repetidamente para visualizar los valores totales diarios de paso, distancia y calorías.

IMPORTANTE A medianoche se almacenarán todos los datos diarios acumulados por un periodo de 7 días. Por tanto, en cuanto una memoria se ha guardado por 7 días se reemplaza con nuevos datos desde el primer día de la nueva semana.

NOTA La barra que aparece en la parte baja de la pantalla indica qué día está consultando.

BORRAR TODOS LOS REGISTROS

Pulse **REINICIO** y manténgalo pulsado.

RELOJ / PERFIL DE USUARIO

PARA CONFIGURAR EL PERFIL DE USUARIO POR PRIMERA VEZ O DESPUÉS DE CAMBIAR LAS PILAS

Cuando se retira la cinta aislante para activar el podómetro, y siempre que se le cambien las pilas, la unidad le pedirá que configure el reloj y el perfil de usuario. Por favor, complete los ajustes que se muestran a continuación, o su podómetro no funcionará correctamente.

- El primer ajuste parpadeará.



- Pulse **+** / **-** para cambiar un valor, y **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
- La secuencia de configuración es:

RELOJ

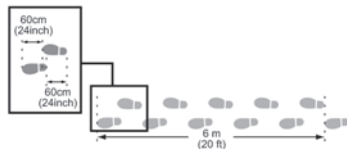
- Formato de 12/24 horas
- Hora
- Minuto
- Día de la semana

PERFIL DE USUARIO

- Límite superior de pulsación (sólo PE826)
- Límite inferior de pulsación (sólo PE826)
- Unidad de peso
- Peso
- Unidad de paso
- Paso
- Edad
- Sexo

Cómo calcular la longitud del paso:

La longitud de cada paso es distinta. Introduzca un valor medio. Para determinar la longitud media de su paso, camine 10 pasos y divida la distancia por 10.



MODIFICACIÓN DE LA CONFIGURACIÓN DEL RELOJ O DEL PERFIL DE USUARIO

Si después de la configuración inicial del reloj / perfil de usuario (detallados en la sección anterior) desea modificar la hora del reloj o alguno de los ajustes del perfil de usuario, sólo tiene que:

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo Reloj o Perfil de usuario.
2. Sólo Modo Perfil – use **+** / **-** para desplazarse al ajuste que desea modificar.
3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
4. Pulse **+** / **-** para modificar un valor y **SET** para confirmar.

ALARMA

En el Modo Reloj, pulse  para alternar entre los Modos Reloj y Alarma.

Para configurar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse  para pasar a Modo Alarma.



3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
4. Pulse **+** / **-** para cambiar un valor, y **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. La secuencia de configuración es:
 - Hora
 - Minuto
 - On / Off

Para detener la alarma, pulse cualquier botón .

MEDIDOR DE PULSACIONES / ÍNDICE DE STRESS (SÓLO DISPONIBLE EN PE826)

NOTA La primera vez que se usa, o después de cambiar las pilas o reiniciar la unidad, es necesario calibrar el índice estrés referencia para poder obtener lecturas válidas.

Cómo calibrar su índice de stress de referencia:

El índice varía mucho de una persona a otra, así que necesita calibrar su referencia personal antes de usar esta función para controlar su estado de stress.

Relájese durante 2 o 3 minutos antes de iniciar la calibración:

1. Pulse  para acceder al Modo Pulso
2. Pulse  para acceder al ajuste de calibración



3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para iniciar la calibración.
4. Relájese y ponga la punta de su pulgar o índice en el sensor de pulsaciones.



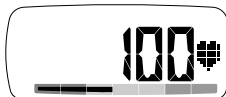
5. Espere unos 10 segundos, hasta que aparezca la palabra FINISH en la pantalla LCD.
6. Si la calibración falla, repita los pasos 3-5.



NOTA Es muy recomendable calibrar su índice de stress individual una vez al mes, o siempre que quiera, para conocer su parámetro en varias situaciones.

Para medir nivel de pulsaciones y stress:

1. Manténgase calmado durante y antes de la medición.
2. Pulse .
3. Ponga la punta de su pulgar o índice en el sensor IR.
4. Espere unos 10 segundos, hasta que se muestre el índice de pulsaciones (p. ej. 100).
5. La pantalla LCD mostrará su nivel de relajación tal y como se indica a continuación:



ICONO	COLOR DE LA BARRA	SIGNIFICADO
	Verde	Relajado
	Amarillo	Normal
	Rojo	No relajado

NOTA Vuélvalo a intentar si falla (si no se muestra ninguna lectura en un 1 minuto el podómetro saldrá del modo Pulsación). A continuación, vuelva a pulsar el botón de ritmo de pulsación ♥.

CONSEJOS

- Tener los dedos fríos o el aire frío pueden afectar a la medición. Es posible que tenga que calentarse las manos antes de empezar.
- El sensor es sensible a las fuentes de luz. Cubra todo el área del sensor con el dedo para bloquear la luz.
- Toque suavemente el sensor; no apriete con fuerza.
- Manténgase calmado y quieto durante la medición. Si se mueve puede afectar la lectura.
- Espere suficiente tiempo: las mediciones pueden durar entre 6 y 12 segundos, dependiendo de la estabilidad de las señales recibidas.

¿Cuál es su índice de stress?

La medición del índice de stress depende de la variabilidad del ritmo cardiaco, que indica el estado involuntario de su sistema nervioso.

Una gran variación del ritmo cardiaco es una indicación de que el sistema nervioso parasimpático predomina, lo cual suele corresponder a una persona en estado relajado.

Los valores inferiores indican que el sistema nervioso simpático está activo, lo cual está relacionado al estrés físico o mental.

CÓMO USAR LA ALARMA DE PÁNICO (SÓLO DISPONIBLE EN PE828)



La alarma se activará cuando la clavija de la alarma de pánico se separa de su toma.

- Tire de la correa y retire la clavija para activar la alarma.
- Para detener la alarma sólo tiene que volver a conectar la clavija a su toma.

NOTA Una pila de 23A 12V nueva puede durar aproximadamente 15 minutos si la alarma de pánico está activada. Le recomendamos que compruebe rápidamente la función de alarma cada vez que use el podómetro.

RADIO FM (SÓLO DISPONIBLE EN PE829 / PE829A)

Para encender la radio, pulse  y manténgalo pulsado.

Para apagar la radio, pulse  y manténgalo pulsado.

NOTA Cuando use la radio, asegúrese de que los auriculares estén enchufados ( aparecerá en la pantalla).

CÓMO BUSCAR Y GUARDAR CANALES DE RADIO

La radio recibe frecuencia FM entre 87.5 y 108 MHz. Puede almacenar hasta 5 canales.

Para buscar y almacenar un canal de radio:

1. Pulse  /  y manténgalo pulsado para activar la búsqueda automática. Cuando se encuentre un canal, pulse  /  para refinar la sintonización.

2. Pulse **CH** y manténgalo pulsado para acceder al modo de almacenamiento de canales.
3. Use  /  para seleccionar el número de canal (1-5). Si pulsa  mientras se muestra el canal uno, o  mientras se muestra el canal 5, la unidad abandonará la posición de configuración y volverá a la pantalla de radio FM general.
4. Pulse **CH** para guardarlo. Repita todo el proceso para almacenar otro canal.

Para cambiar el nivel de volumen, pulse .

Para escuchar un canal guardado, pulse **CH**.

NOTA El uso prolongado de la Radio FM reducirá sensiblemente la vida útil de las pilas.

FUNCIÓN DE VOZ (SÓLO DISPONIBLE EN PE829 / PE829A)

La función voz está disponible en los modos DIARIO / OBJETIVO / CRONÓMETRO / MEMORIA y RELOJ. Emite información relacionada con la pantalla LCD actual; por ejemplo, en el modo Diario oírás: "Hoy ha caminado XXXXX pasos, XX.XX kilómetros/millas, y ha quemado XXXX.X calorías."

Las emisiones pueden anunciarse automáticamente a intervalos predefinidos (como se indica en la secuencia de ajuste que aparece a continuación) o manualmente pulsando **TALK**.

 aparece cuando la función voz está emitiendo.

Para ajustar la función de voz:

1. Pulse **TALK** y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
2. Pulse **+** / **-** para cambiar un ajuste, y **TALK** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
3. La secuencia de configuración es:
 - Auto-voz ON / OFF. Si se selecciona ON, deberá establecer un intervalo de emisión a 5, 10 o 15 mins. **A** aparece en pantalla cuando se ha activado esta función.
 - Marcapasos ON / OFF. Si se selecciona ON, tendrá que establecer la frecuencia del marcapasos, que va de 45 a 180 pitidos por minuto. Esta función le ayuda a mantener el ritmo al caminar o correr, ya que cada pitido representa un paso.
 - Idiomas disponibles: inglés, francés, alemán y español, o inglés, italiano y alemán.

La función radio se interrumpirá durante la emisión automática de voz o cuando pulse **TALK**.

ILUMINACIÓN / PILOTO LED / BLOQUEO DE LOS BOTONES/ REINICIO

Pulse  para iluminar la pantalla durante 3 segundos.

Para encender el piloto LED, pulse . Cuando suelte el botón, la luz se apagará (sólo PE828).

Pulse  y manténgalo pulsado para activar o desactivar el bloqueo de botones.

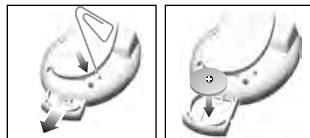
Para reiniciar la unidad, retire las pilas y vuelva a colocarlas.

PILAS

 aparece cuando la pila está casi gastada y hay que cambiarla.

NOTA Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

PE823 / PE826



Para cambiar la pila:

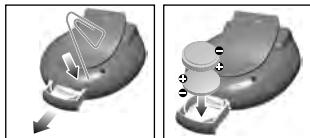
1. Apriete suavemente el botón con un bolígrafo no puntiagudo para que se abra el compartimento para pilas.
2. Introduzca 1 pila CR2032.
3. Coloque la batería en su compartimento con suavidad.

PE828

**Para cambiar la pila:**

1. Desatornille la cubierta posterior para abrirla.
2. Introduzca 1 pila CR2032 3V y 1 pila 23A 12V
3. Cierre la tapa del compartimiento para pilas y apriete el tornillo.

PE829 / PE829A

**Para cambiar la pila:**

1. Apriete suavemente el botón con un bolígrafo no puntiagudo para que se abra el compartimiento para pilas.
2. Introduzca 2 pilas CR2032.
3. Coloque la batería en su compartimiento con suavidad.

AVISOS

Este producto está diseñado para funcionar durante muchos años, si se usa correctamente. Tenga en cuenta las instrucciones de seguridad siguientes.

- Nunca sumerja el dispositivo en agua. Hacerlo podría causar descargas eléctrica u otros daños a la unidad. Limpie el producto con un paño ligeramente humedecido y un detergente suave.
- No exponga la unidad principal a fuerza extrema, descargas o fluctuaciones de temperatura o humedad.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No mezcle distintos tipos de pilas, ni pilas nuevas con pilas viejas.
- No use pilas recargables en este producto.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No raye la superficie de la pantalla LCD.

Los contenidos de este manual y de la ficha técnica están sujetos a cambios sin aviso previo. Las imágenes no están dibujadas a escala.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Contador de pasos	0 a 99,999 pasos
Gama de pasos objetivo	100 a 99,900 pasos
Gama del cronómetro	0 a 99hrs:59mins:59secs
Distancia recorrida	(0 a 999.99millas (0 a 999.99km)
Distancia del paso	11 a 60 pulgadas o (28 a 152 cm)
Calorías	0.1 a 9999.9 kcal
Gama de peso corporal	64lbs a 340lbs (29 a 154kg)
Gama de pulsaciones	30 – 240 bpm
Temperatura de funcionamiento	14 a 104.0°F (-10 a 40°C)
Temperatura de almacenamiento	-4 a 140°F (-20 a 60°C)

Dimensiones – sin clip (A x A x P) y peso

PE823	2.1 x 1.9 x 1.0 pulgadas (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1.16 onzas)	
PE826	2.4 x 2.2 x 1.0 pulgadas (60.3 x 54.9 x 24 mm) 38 g (1.34 onzas)	
PE828	2.3 x 2.5 x 1.0 pulgadas (58.7 x 62.4 x 25 mm) 61 g (2.15 onzas)	
PE829 / PE829A	2.4 x 2.1 x 1.0 pulgadas (61.4 x 53.5 x 26 mm) 60 g (2.12 onzas)	
Pilas	PE823	1 x CR2032 3 V
	PE826	1 x CR2032 3 V
	PE828	1 x CR2032 3 V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 3 V

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp o llame al 1-800-853-8883.

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el podómetro modelo PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A cumple con la directiva 89/336/CE del EMC.

Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



Pedômetro com Memória de 7 Dias (Modelo: PE823)

Pedômetro com Pulsômetro (Modelo: PE826)

Pedômetro com Alarme de Pânico (Modelo: PE828)

Pedômetro Falante com Rádio FM (Modelo: PE829 / PE829A)

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Introdução	2
Funções Principais	2
PE823 – Vista Frontal e Traseira	2
PE826 – Vista Frontal e Traseira	2
PE828 – Vista Frontal e Traseira	2
PE829 / PE829A – Vista Frontal e Traseira	3
LCD	4
Para Começar	4
Configuração	4
Importante Para Precisão	5
Dicas Úteis	5
Alterando os Modos de Funcionamento	5
Diário	5
Alvo	6

Timer	6
Memória	7
Visualizar os Registros da Semana Completa	7
Visualizar os Registros Diários	7
Apagar Todos os Registros	8
Relógio / Perfil do Usuário	8
Ajustar o Perfil do Usuário Pela 1ª Vez ou Após a Substituição de Pilhas	8
Alterar o Ajuste do Relógio ou do Perfil do Usuário ..	9
Alarme	9
Pulsômetro / Índice de Estresse (Disponível Apenas no PE826)	9
Como Utilizar o Alarme de Pânico (Disponível Apenas no PE828)	11
Rádio FM (Disponível Apenas no PE829 / PE829A) ...	12
Buscar e Armazenar Canais de Rádio	12
Função Falante (Disponível Apenas no PE829 / PE829A) ...	12
Luz de Fundo / Luz LED / Bloqueio do Teclado / Reset	13
Pilhas	13
PE823 / PE826	13
PE828	13
PE829 / PE829A	14
Avisos	14
Especificações	15
Sobre a Oregon Scientific	16
CE - Declaração de Conformidade	16

INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar o Pedômetro (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A) da Oregon Scientific™.

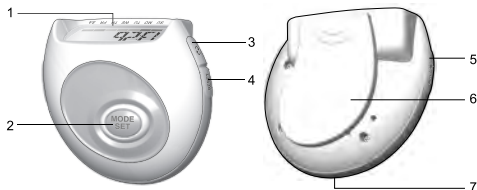
Estes exclusivos produtos são ideais para monitorar sua rotina física. O pedômetro conta o número de passos dados de um local a outro, calculando a distância total percorrida e a quantidade de calorias gastas.

Outras importantes funções incluem passos / distância / calorias alvo, memória de 7 dias, tempo de conclusão alvo estimado e bloqueio do teclado.

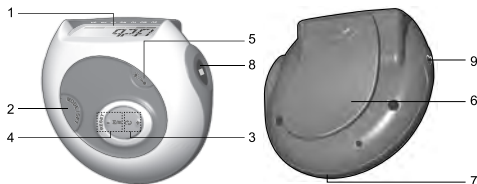
Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém instruções práticas passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

FUNÇÕES PRINCIPAIS

PE823 – VISTA FRONTAL E TRASEIRA

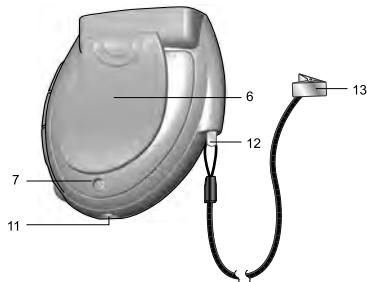


PE826 – VISTA FRONTAL E TRASEIRA

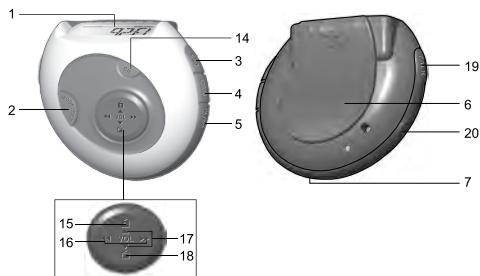


PE828 – VISTA FRONTAL E TRASEIRA

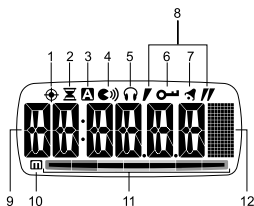




PE829 / PE829A – VISTA FRONTAL E TRASEIRA



1. Tela LCD
2. Botão **MODE / SET**
3. Botão / **+**
4. Botão **RESET** / / / / **m**
5. Botão /
6. Clipe para cinto
7. Compartimento de pilha
8. Pulsômetro
9. Botão pulsação
10. Botão Luz LED
11. Luz LED
12. Pino do alarme de pânico
13. Clipe de fixação e cordão
14. Seleciona o canal de rádio
15. Rádio LIGADO
16. / Busca a frequência FM
17. **vol.** Aumenta / diminui o volume
18. Rádio DESLIGADO
19. Botão Falar
20. Entrada dos fones de ouvido



1. Mostra quando o Modo Alvo está em uso
2. Mostra quando o Modo Timer está em uso e pisca quando em outro display mas o timer está em funcionamento
3. Mostra quando o Aviso Automático está ativado – apenas PE829 / PE829A
4. Mostra quando a função Falante está funcional – apenas PE829 / PE829A
5. Mostra quando o Rádio FM está funcional – apenas PE829 / PE829A
6. Mostra quando o bloqueio do teclado está ativado
7. Mostra quando o alarme está ativado
8. Mostra quando o Modo Timer está em uso
9. Mostra os dígitos de passos, distância e calorias, relógio / hora do alarme, timer e perfil do usuário
10. Mostra quando o Modo Memória de 7 Dias está em uso

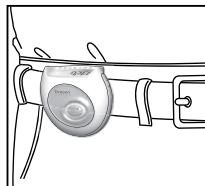
11. Barra colorida indica o dia da semana da memória e o estado do alvo
12. Matriz de pontos mostra vários ícones a fim de indicar o modo / display em que você se encontra

PARA COMEÇAR

CONFIGURAÇÃO

É necessário configurar o aparelho (como indicado a seguir) ao ativá-lo pela primeira vez, após reinicializá-lo ou substituir as pilhas, caso contrário o pedômetro não funcionará corretamente.

1. Para ativar o aparelho, retire a fita isolante localizada debaixo da tampa do compartimento de pilha.
2. Ajuste o relógio e o perfil do usuário (consulte a seção Relógio / Perfil do Usuário).
3. Apenas PE826 – Calibre a linha base do índice de relaxamento (consulte a seção Pulsômetro / Índice de Estresse).
4. Fixe o Pedômetro em seu cinto ou roupa, no nível da cintura. Prenda-o na posição horizontal. O mau posicionamento pode resultar na recolha de dados incorretos.



IMPORTANTE PARA PRECISÃO

As seguintes condições podem causar leitura incorreta da contagem de passos:

1. Ritmo irregular de passos, tais como caminhar em áreas super-lotadas ou em piso irregular.
2. Constantes movimentos de subida e descida, tais como levantar e/ou assentar, correr, pular ou subir/descer escadas ou inclinações íngremes.

DICAS ÚTEIS

Ao alterar os ajustes:

- Pressione e mantenha pressionado **+** / **-** a fim de percorrer rapidamente as opções de ajuste.
- Pressione **SET** para pular ou confirmar um ajuste e passar para o seguinte.

NOTA Durante o modo de ajuste, caso uma tecla não seja pressionada dentro de 30 segundos, você ouvirá um bip e a tela voltará ao modo anterior.

ALTERANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione **MODE para alterar o modo de funcionamento. Há 6 modos:**

- Diário
- Alvo
- Timer

- Memória de 7 Dias
- Perfil do Usuário
- Relógio

Os modos estão descritos nas seções seguintes.

DIÁRIO

Para visualizar a tela de passos, distância e calorias:

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Diário.



2. Pressione  para alternar entre os 3 displays;

PASSOS



DISTÂNCIA



CALORIAS



ALVO

Para ajustar o alvo de passos, distância ou calorias:

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Alvo.



2. Pressione e mantenha pressionado **SET** por 2 segundos para entrar no modo de ajuste.



3. Pressione **+** / **-** para selecionar PASSOS, DISTÂNCIA ou CALORIAS.
4. Pressione **SET** para confirmar.
5. Pressione **+** / **-** para alterar o valor de cada dígito, e **SET** para confirmar e passar para o ajuste seguinte.

Para usar o alvo:

1. Logo que o alvo for estabelecido, comece a caminhar a fim de ativar o Pedômetro. A palavra "GO!" aparecerá na tela indicando que o aparelho vai começar a monitorar seu progresso.



2. Enquanto estiver caminhando, o **TEMPO DE CONCLUSÃO ESTIMADO (EFT)** aparecerá periodicamente, a fim de informar o tempo necessário para atingir seu alvo, com base em seus passos atuais. A barra alvo, na parte inferior da tela, moverá da esquerda para a direita (início ao fim) indicando seu progresso.
3. Pressione **3** para alternar entre EFT e passos restantes, distância ou calorias remanescentes até que o alvo seja atingido.
4. Quando o alvo for atingido,



a palavra "Finish" aparecerá na tela e você ouvirá um bip.

5. Para zerar o alvo, para o(a) próximo(a) usuário/sessão, pressione e mantenha pressionado **RESET**.

TIMER

Quando o timer estiver em funcionamento, medirá passos, distância e calorias. Estas medidas não estão relacionadas às medidas diárias, mas referem-se ao tempo gasto caminhando enquanto o timer estiver ligado.

Para ajustar o timer:

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Timer.
- 
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** por 2 segundos para entrar no modo de ajuste.
 3. Pressione **+** / **-** para selecionar timer de contagem regressiva ou progressiva e pressione **SET**. Quando o timer de contagem regressiva é selecionado, é necessário ajustar a hr:min:seg pressionando-se **+** / **-** para mudar os valores e **SET** para confirmar.

Para usar o timer:

- Pressione **⏏** para iniciar / parar o timer.
- Pressione e mantenha pressionado **⏏** para reinicializar o timer.
- Pressione **⏏** repetidamente para visualizar os valores do timer, passos, distância e calorias.

NOTA O ícone **⏏** aparecerá quando a tela do timer estiver em uso. Caso outro modo esteja em uso, o ícone **⏏** piscará a fim de indicar que o timer está em funcionamento.

MEMÓRIA

O pedômetro possui uma função de memória de 7 dias. É possível visualizar os registros, semanal ou diários, de passos, distância e calorias.

VISUALIZAR OS REGISTROS DA SEMANA COMPLETA

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Memória.



2. Pressione **⏏** para alternar entre o registro semanal de passos, distância e calorias.

VISUALIZAR OS REGISTROS DIÁRIOS

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Memória.
2. Pressione **m** para entrar na tela de registro diário.
3. Pressione **m** repetidamente até atingir o dia que deseja visualizar. Após selecionar o dia que deseja visualizar, uma mensagem aparecerá na tela por 1 segundo, indicando se o alvo desse dia foi atingido:
 - Alvo atingido = rosto feliz e som de bip alto.



- Alvo não atingido = rosto triste e som de bip baixo.



4. Pressione **3** para alternar entre o registro diário de passos, distância e calorias.

IMPORTANTE À meia-noite, todos os dados diários acumulados serão armazenados por um período de 7 dias. Assim, quando um determinado dado tiver sido armazenado por 7 dias, será substituído por um novo do 1º dia da nova semana.

NOTA A barra, na parte inferior da tela, indicará o dia da semana cujo registro está sendo visualizado.

APAGAR TODOS OS REGISTROS

Pressione e mantenha pressionado **RESET**.

RELÓGIO / PERFIL DO USUÁRIO

AJUSTAR O PERFIL DO USUÁRIO PELA 1ª VEZ OU APÓS A SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

Quando a fita isolante for removida para ativar o pedômetro e sempre que as pilhas forem substituídas, será necessário ajustar o relógio e o perfil do usuário. Realize os ajustes conforme indicado a seguir, caso contrário o pedômetro não funcionará corretamente.

1. O primeiro ajuste piscará.



2. Pressione **+** / **-** para alterar os valores e **SET** para confirmar e passar para o ajuste seguinte.
3. A sequência dos ajustes é:

RELÓGIO

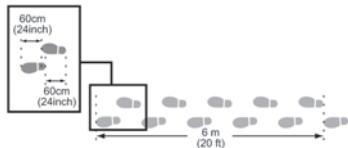
- Formato 12/24 hs
- Hora
- Minuto
- Dia da semana

PERFIL DO USUÁRIO

- Limite superior da pulsação (apenas PE826)
- Limite inferior da pulsação (apenas PE826)
- Unidade de medida do peso
- Peso
- Unidade de medida do passo
- Passo
- Idade
- Sexo

Como calcular o comprimento do passo:

O comprimento do passo das pessoas é variável. Insira o comprimento médio do passo. Para determinar o comprimento médio, dê 10 passos e divida a distância percorrida por 10.



ALTERAR O AJUSTE DO RELÓGIO OU DO PERFIL DO USUÁRIO

Caso, após o ajuste inicial do relógio / perfil do usuário (de acordo com a seção anterior), seja necessário alterar a hora ou editar um dos dados do perfil do usuário, simplesmente:

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Relógio ou Perfil do Usuário.
2. Apenas Modo Perfil do Usuário – use **+** / **-** para selecionar o ajuste que deseja alterar.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
4. Pressione **+** / **-** para alterar os valores e **SET** para confirmar.

ALARME

No Modo Relógio, pressione **⌂** para alternar entre o Modo Relógio e Alarme.

Para ajustar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Relógio.
2. Pressione **⌂** para passar para o Modo Alarme.



3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste.
4. Pressione **+** / **-** para alterar os valores e **SET** para confirmar e passar para o ajuste seguinte.
5. A sequência dos ajustes é:
 - Hora
 - Minuto
 - Ligado / Desligado

Para interromper o som do alarme, pressione qualquer tecla.

PULSÔMETRO / ÍNDICE DE ESTRESSE (DISPONÍVEL APENAS NO PE826)

NOTA É necessário calibrar a linha base do índice de estresse, ao ativar o aparelho pela primeira vez, após reinicializá-lo ou substituir as pilhas, caso contrário as leituras obtidas serão inválidas.

Como calibrar a linha base do índice de estresse:

Este índice é altamente individual; assim, é necessário calibrar sua linha base pessoal antes de usar esta função, a fim de monitorar seu estado de estresse.

Relaxe durante 2 - 3 minutos antes de iniciar a calibragem:

1. Pressione ♥ para entrar no Modo Pulsação.

2. Pressione ⌂ para entrar no ajuste da calibragem.



3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para iniciar a calibragem.

4. Relaxe e coloque a ponta de seu dedo polegar ou indicador no sensor de pulsação.



5. Aguarde durante aproximadamente 10 segundos, até que a palavra "FINISH" apareça na tela LCD.

6. Repita as etapas 3-5 caso a calibragem falhe.



NOTA É altamente recomendada a calibragem mensal da linha base do índice de estresse individual ou sempre que desejar referir-se a seu parâmetro em situações diferentes.

Como medir a pulsação e o nível de estresse:

1. Mantenha a calma antes e durante a medição.

2. Pressione ♥.

3. Coloque a ponta de seu dedo polegar ou indicador no sensor IR.

4. Aguarde durante aproximadamente 10 segundos, até que a pulsação seja indicada (por exemplo, 100).



5. A tela LCD indicará seu nível de relaxamento como se segue:

ÍCONE	COR DA BARRA	SIGNIFICADO
☺	Verde	Relaxado
⏸	Amarelo	Normal
☹	Vermelho	Tenso

NOTA Tente novamente, caso não funcione (se nenhuma leitura aparecer durante 1 minuto, o pedômetro sairá do Modo Pulsação). Pressione novamente o botão pulsação ♥.

DICAS

- Quando as pontas dos dedos e o ar estão frios, a medição pode ser afetada. Aqueça suas mãos antes de iniciar.
- O sensor é sensível a fontes de luz. Cubra toda a área do sensor com a ponta do dedo, a fim de bloquear a entrada de luz.
- Toque suavemente o sensor de pulsação e não pressione-o com força.
- Mantenha-se calmo e quieto durante a medição. Movimentos podem afetar a leitura.
- Aguarde o tempo certo: a medição pode levar de 6-12 segundos dependendo da estabilidade dos sinais recebidos.

O que é o índice de estresse?

A medida do índice de estresse é baseada na variação da taxa cardíaca, que indica o estado do sistema nervoso involuntário.

Uma grande variação da taxa cardíaca indica que o sistema nervoso parassimpático está em predominância, o que geralmente corresponde ao estado da pessoa relaxada.

Já uma pequena variação indica que o sistema nervoso simpático está ativo, o que está relacionado ao estresse mental ou físico.

COMO UTILIZAR O ALARME DE PÂNICO (DISPONÍVEL APENAS NO PE828)



O alarme será ativado quando o pino do alarme de pânico for separado de seu encaixe.

- Puxe o cordão e separe o pino do encaixe para ativar o alarme.
- Para interromper o alarme, basta reconectar o pino ao seu encaixe.

NOTA Uma pilha nova de 23A 12V pode durar aproximadamente 15 minutos, se o alarme de pânico for ativado. Recomenda-se que a função de alarme seja testada rapidamente sempre que o pedômetro for usado.

RÁDIO FM (DISPONÍVEL APENAS NO PE829 / PE829A)

Para ligar o rádio, pressione e mantenha pressionado . Para desligar o rádio, pressione e mantenha pressionado .

NOTA Ao utilizar o rádio, certifique-se de que os fones de ouvido estão conectados ( o ícone aparecerá na tela).

BUSCAR E ARMAZENAR CANAIS DE RÁDIO

O rádio recebe frequência FM entre 87,5 a 108 MHz. É possível armazenar até 5 canais.

Para efetuar a busca e armazenar um canal de rádio:

1. Pressione e mantenha pressionado  /  para ativar a busca automática. Quando um canal for encontrado, pressione  /  para sintonizar o canal.
2. Pressione e mantenha pressionado **CH** para entrar no modo de registro de canal.
3. Use  /  para selecionar o número do canal (1-5). Se você pressionar  quando o canal 1 estiver sendo exibido ou pressionar  quando o canal 5 estiver sendo exibido, a unidade sairá do modo de ajuste e voltará à exibição principal de rádio FM.
4. Pressione **CH** para armazenar. Repita todo o processo para armazenar outros canais.

Para alterar o nível do volume, pressione .

Para ouvir um canal armazenado, pressione **CH**.

NOTA O uso prolongado do rádio FM reduzirá significativamente a duração da pilha.

FUNÇÃO FALANTE (DISPONÍVEL APENAS NO PE829 / PE829A)

A Função Falante está disponível para os modos DIÁRIO / ALVO / TIMER / MEMÓRIA e RELÓGIO. Esta função permite transmitir informação relacionada à tela LCD atual, por exemplo, no Modo Diário você ouvirá: “Hoje você caminhou XXXXX passos, XX.XX km/milhas e consumiu XXXX.X calorias.

A transmissão pode ser efetuada automaticamente, em intervalos pré-definidos (como indicado na sequência de ajustes a seguir), ou manualmente pressionando-se **TALK**.

O ícone  aparece quando a função falante está em uso.

Para ajustar a função falante:

1. Pressione e mantenha pressionado **TALK** para entrar no modo de ajuste.
2. Pressione **+** / **-** para alterar um ajuste e pressione **TALK** para confirmar e passar para o seguinte.
3. A sequência dos ajustes é:
 - **LIGAR / DESLIGAR Função Falante Automática.** Quando **LIGAR** é selecionado, é necessário ajustar o intervalo de transmissão para 5, 10 ou 15 minutos.  aparece na tela quando esta função está ativada.

- **LIGAR / DESLIGAR Marcador de Ritmo (Pacer).** Quando LIGAR é selecionado, é necessário ajustar a frequência do marcador de ritmo, cujo alcance é de 45 a 180 bips por minuto. Esta função ajuda a manter o ritmo de sua caminhada / corrida, já que cada bip representa um passo.
- **Idiomas disponíveis – Inglês, Francês e Espanhol OU Inglês, Italiano e Alemão.**

A função rádio será interrompida quando a função falante automática for transmitida ou ao pressionar **TALK**.

LUZ DE FUNDO / LUZ LED / BLOQUEIO DO TECLADO / RESET

Para ligar a luz de fundo por 3 segundos, pressione .

Para ligar a luz LED, pressione . Ao soltar o botão, a luz apaga-se (apenas PE828).

Para ativar / desativar o bloqueio do teclado, pressione e mantenha pressionado .

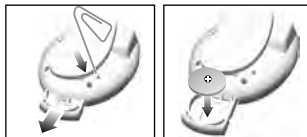
Para reinicializar a unidade, retire as pilhas e, a seguir, recoloque-as novamente.

PILHAS

O ícone  aparece quando a pilha está fraca e precisa ser substituída.

NOTA Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas para os centros de coleta autorizada.

PE823 / PE826



Para substituir a pilha:

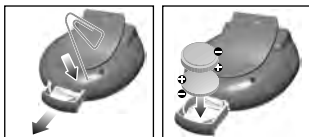
1. Utilizando um objeto de ponta grossa, pressione suavemente para baixo a parte inferior, a fim de soltar o compartimento de pilha.
2. Insira 1 pilha CR2032.
3. Empurre suavemente o compartimento de pilha.

PE828



Para substituir a pilha:

1. Desparafuse para abrir a tampa traseira.
2. Insira 1 pilha CR2032 e 1 pilha de 23A 12V.
3. Recoloque a tampa traseira e aperte o parafuso.

PE829 / PE829A**Para substituir a pilha:**

1. Utilizando um objeto de ponta grossa, pressione suavemente para baixo a parte inferior, a fim de soltar o compartimento de pilha.
2. Insira 2 pilhas CR2032.
3. Empurre suavemente o compartimento de pilha.

AVISOS

Este produto foi concebido para proporcionar muitos anos de utilidade, se for manuseado corretamente. Observe as seguintes orientações:

- Nunca mergulhe a unidade na água. Isso pode provocar choque elétrico e danificar o aparelho. Utilize um pano ligeiramente úmido e detergente neutro para limpar a unidade.

- Não exponha a unidade principal a forças extremas, choques e mudanças de temperatura ou umidade.
- Não tente acessar nem violar os componentes internos do aparelho. A não observação desta recomendação anulará a garantia do produto e poderá causar danos desnecessários. A unidade não contém peças cuja manutenção possa ser feita pelo usuário.
- Não misture pilhas novas e usadas ou tipos diferentes de pilhas no mesmo compartimento.
- Não utilize pilhas recarregáveis neste produto.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Não arranhe a tela LCD.

NOTA O conteúdo deste manual do usuário e as especificações técnicas estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. As imagens estão fora de escala.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Conta-passos	0 a 99.999 passos
Variação do alvo de passos	100 a 99.900 passos
Variação do timer	0 a 99hs:59mins:59secs
Distância percorrida	(0 a 999,99 milhas (0 a 999,99 km))
Comprimento do passo	11 a 60 polegadas ou (28 a 152 cm)
Calorias	0,1 a 9999,9 kcal
Variação do peso	64 lbs a 340 lbs (29 a 154 kg)
Variação da pulsação	30 – 240 bpm
Temperatura de funcionamento	14 a 104°F (-10 a 40°C)
Temperatura de armazenamento	- 4 a 140°F (- 20 a 60°C)

Dimensões – sem clipe (C x A x L) e peso

PE823	2,1 x 1,9 x 1,0 polegadas (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1,16 onças)	
PE826	2,4 x 2,2 x 1,0 polegadas (60,3 x 54,9 x 24 mm) 38 g (1,34 onças)	
PE828	2,3 x 2,5 x 1,0 polegadas (58,7 x 62,4 x 25 mm) 61 g (2,15 onças)	
PE829 / PE829A	2,4 x 2,1 x 1,0 polegadas (61,4 x 53,5 x 26 mm) 60 g (2,12 onças)	
Pilhas	PE823	1 x CR2032 de 3V
	PE826	1 x CR2032 de 3V
	PE828	1 x CR2032 de 3V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 de 3V

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE - DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A **Oregon Scientific** declara que este Pedômetro modelo PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A está de acordo com a EMC diretiva 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



Pedometer Met Geheugen voor 7 Dagen
(Model: PE823)

Pedometer Met Hartslagmeter
(Model: PE826)

Pedometer Met Paniekalarm
(Model: PE828)

Pratende Pedometer Met FM Radio
(Model: PE829 / PE829A)

HANDLEIDING

INHOUD

Introductie	2
Belangrijkste Eigenschappen	2
PE823 – Voorkant en Achterkant	2
PE826 – Voorkant en Achterkant	2
PE828 – Voorkant en Achterkant	2
PE829 / PE829A – Voorkant en Achterkant	3
Lcd	4
Starten.....	4
Instellen.....	4
Belangrijk voor Nauwkeurigheid	4
Nuttige tips	5
Schakelen Tussen Verschillende Modi	5
Dagelijks	5

Doel	5
Timer	6
Geheugen	7
Totale Wekelijkse Gegevens Bekijken	7
Bekijk Dagelijkse Gegevens	7
Alle Gegevens Verwijderen	7
Klok / Gebruikersprofiel	7
Om het Gebruikersprofiel in Te Stellen Bij Het Eerste Gebruik of Na het Verwisselen Van de Batterijen ...	7
Persoonlijke Instellingen Voor Klok en Gebruikersprofiel Aanpassen	8
Alarm	9
Hartslagmeter / Stressindex (Alleen Beschikbaar op PE826).....	9
Hoe Het Paniekalarm te Gebruiken (Alleen beschikbaar op PE828)	10
Fm Radio (Aleen Beschikbaar op PE829 / PE829A)	11
Zoeken en Opslaan van Radiozenders	11
Praatfunctie (Aleen Beschikbaar op PE829 / PE829A ...	11
Backlight / Led Licht / Toetsenblokkering / Reset.....	12
Batterijen	12
PE823 / PE826	12
PE823	13
PE829 / PE829A	13
Waarschuwing	13
Specificaties	14
Over Oregon Scientific	15
EU conformiteits verklaring.....	15

INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor het Oregon Scientific™ pedometer (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

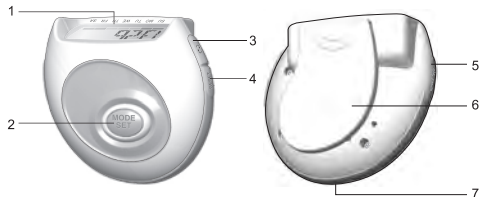
Deze unieke producten zijn ideaal voor het bijhouden van uw trainingsgegevens. De pedometer telt het aantal stappen dat u neemt van de ene naar de andere plek, rekent de totale afstand uit en het aantal verbrande calorieën.

Andere belangrijke functies zijn doel stap / afstand / calorieën, geheugenfunctie voor 7 dagen, geschatte voltooiingstijd van het doel en toetsenblokkering.

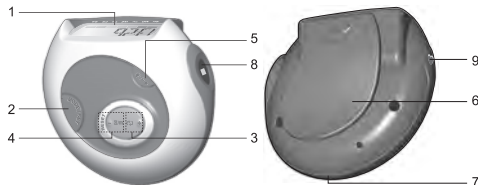
Houd deze handleiding bij de hand terwijl u uw nieuwe product gebruikt. Deze bevat praktische stap-voor-stap instructies, evenals de technische specificaties en belangrijke waarschuwingen.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

PE823 – VOORKANT EN ACHTERKANT

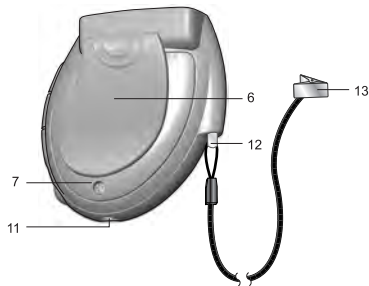


PE826 – VOORKANT EN ACHTERKANT

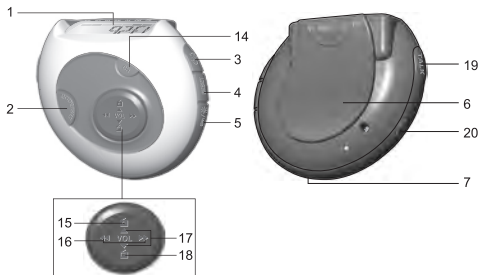


PE828 – VOORKANT EN ACHTERKANT

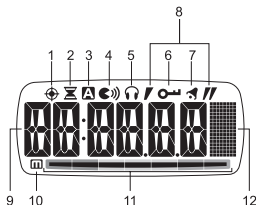




PE829 / PE829A – VOORKANT EN ACHTERKANT



1. LCD-scherm
2. MODE / SET knop
3. / + knop
4. RESET / / knop
5. knop
6. Riemklem
7. Batterijklep
8. Hartslagmeter
9. Hartslagknop
10. LED licht knop
11. LED licht
12. Paniekalarm pin
13. Bevestigingsklem en koord
14. Selecteert radiozender
15. Radio AAN
16. Voor- en achteruit FM frequentie zoeken
17. Volume harder en zachter
18. Radio UIT
19. Spreekknop
20. Hoofdtelefoonaansluiting



1. Verschijnt wanneer in DoelModus
2. Verschijnt wanneer in TimerModus en knippert wanneer u in een ander scherm bent en de timer aan staat
3. Verschijnt wanneer AutoAankondiging geactiveerd is alleen PE829 / PE829A
4. Verschijnt wanneer PraatFunctie aan staat alleen PE829 / PE829A
5. Verschijnt wanneer FM Radio aan staat alleen PE829 / PE829A
6. Verschijnt wanneer toetsen geblokkeerd zijn
7. Verschijnt wanneer alarm is geactiveerd
8. Verschijnt wanneer in TimerModus
9. Geeft waarde weer van stap, afstand en calorieën, klok- / alarmtijd, timer en gebruikersprofiel
10. Verschijnt wanneer in GeheugenModus
11. Gekleurde balk toont geheugendag en doelstatus

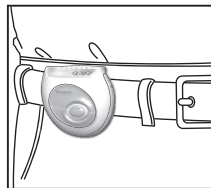
12. Dot matrix toont diverse iconen het scherm / de modus aan te geven waarin u zich bevindt

STARTEN

INSTELLEN

U moet het apparaat instellen (zoals hieronder aangegeven) wanneer u het voor het eerst gaat gebruiken, het wil resetten of de batterijen moet verwisselen, anders zal uw pedometer niet correct werken.

1. Om het apparaat te activeren, trek u aan het beschermlijpje onder de batterijklep (Voor PE828, plaats de batterijen).
2. Stel de klok en het gebruikersprofiel in (zie Klok / Gebruikersprofiel secties).
3. Alleen PE826 Stel de grondlijn van de ontspanningsindex in (zie Hartslagmeter / Stressindex sectie).
4. Bevestig de pedometer rond uw middel aan riem of trainingspak. Bevestig het in horizontale positie. Een onjuiste positie kan resulteren in onjuiste gegevens.



BELANGRIJK VOOR NAUWKEURIGHEID

De volgende situaties kunnen onjuiste stapgegevens veroorzaken:

1. Een onregelmatig loopritme, zoals lopen in een drukke omgeving of een oneffen oppervlak.
2. Frequentie bewegingen omhoog en omlaag, zoals opstaan en/of gaan zitten, rennen, springen, of een trap of steile helling op of af gaan.

NUTTIGE TIPS

Wanneer u instellingen verandert, kunt u:

- **+ / -** Ingedrukt houden om sneller opties te kiezen.
- **SET** indrukken om de instelling te bevestigen of over te slaan en verder te gaan met de volgende instelling.

NB Tijdens het instellen, zal het apparaat een piep geven en terugkeren naar de vorige modus als gedurende 30 seconden geen knop wordt ingedrukt.

SCHAKELN TUSSEN VERSCHILLENDE MODI

Druk op **MODE** om te schakelen tussen de 6 gebruiksmodi:

- Dagelijks
- Doel
- Timer
- 7-dags Geheugen
- Gebruikersprofiel
- Klok

De verschillende modi worden in de volgende sectie behandeld.

DAGELIJKS

Om stappen-, afstand- en caloriescherm te bekijken:

1. Druk **MODE** om naar de DagelijksModus te gaan.



2. Druk om tussen 3 weergaven te kiezen.

STAP



AFSTAND



CALORIE



DOEL

Om stappen-, afstand- en caloriedoel in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de DoelModus te gaan.



2. Druk **SET** en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt om in de instellingenmodus te komen.



3. Druk **+** / **-** om STAP, AFSTAND of CALORIEËN te kiezen.
4. Druk op **SET** om te bevestigen.
5. Druk **+** / **-** om de waarde van elk cijfer afzonderlijk te veranderen, en **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.

Om doel te gebruiken:

1. Zodra u een doel heeft ingesteld, begint u te lopen om de pedometer te activeren. Het GO! scherm zal verschijnen om te bevestigen dat het apparaat begonnen is uw voortgang te registreren.



2. Terwijl u loopt verschijnt zo nu en dan de GESCHATTE EIND TIJD (EFT) om u te laten zien hoe lang het nog duurt voordat u uw doel bereikt hebt, gebaseerd op uw huidige ritme. De doelbalk onderin het scherm loopt van links naar rechts (start naar finish) om uw voortgang weer te geven.

3. Druk op **↺** te kiezen tussen EFT en resterende stappen, afstand of calorieën tot het doel.

4. Wanneer het doel bereikt is, verschijnt in het scherm en zult u een piep horen.



5. Om het doel voor de volgende gebruiker te resetten, drukt u **RESET** en houdt deze ingedrukt.

TIMER

Wanneer de timer loopt, zal het stappen, afstand en calorieën meten. Deze gegevens hebben geen relatie met de dagelijkse metingen en zijn alleen van toepassing op de tijd waarin de timer aan staat.

Om de timer in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de TimerModus te gaan.



2. Druk **SET** en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt om in de instellingenmodus te komen.
3. Druk **+** / **-** om optel- of afteltimer te kiezen en druk op **SET**. Als u de afteltimer hebt gekozen moet u uur:min:sec instelling door op **+** / **-** te drukken om een waarde te veranderen en **SET** om te bevestigen.

Om de timer te gebruiken:

- Druk op  om de timer te starten / stoppen.
- Houd  ingedrukt om de timer te resetten.
- Druk herhaaldelijk op  om stap-, afstand- en caloriewaarden van de timer te bekijken.

NB Wanneer u in het timerscherm bent, verschijnt . Wanneer u in een andere modus bent, zal  knipperen om aan te geven dat de timer loopt.

GEHEUGEN

De pedometer heeft een geheugenfunctie voor 7 dagen. U kunt wekelijkse of dagelijkse stap-, afstand- en caloriewaarden bekijken.

TOTALE WEKELIJKSE GEGEVENS BEKIJKEN

1. Druk **MODE** om naar de GeheugenModus te gaan.



2. Druk op  om te schakelen tussen totale wekelijkse stap-, afstand- en calorieweergave.

BEKIJK DAGELIJKSE GEGEVENS

1. Druk **MODE** om naar de GeheugenModus te gaan.
2. Druk op  om het dagelijkse gegevens scherm te openen.

3. Druk herhaaldelijk op  totdat u de dag hebt bereikt waarvan u de gegevens wil bekijken. Wanneer u de dag hebt bereikt die u wil bekijken verschijnt gedurende 1 seconde een scherm dat aangeeft of u die dag het doel bereikt hebt of niet:

- Doel bereikt = vrolijk gezichtje en hoge piep.



- Doel niet bereikt = sip gezichtje en lage piep.



4. Druk op  om te schakelen tussen stap-, afstand- en calorieweergave van de gekozen dag.

BELANGRIJK Op middernacht worden alle verzamelde gegevens van de dag opgeslagen voor periode van 7 dagen. Dit betekent dat gegevens die al 7 dagen in het geheugen zitten, worden overschreven met de gegevens van de 1e dag van een nieuwe week.

NB De balk onderin het scherm geeft weer van welke dag van de week u de gegevens bekijkt.

ALLE GEGEVENS VERWIJDEREN

Houd **RESET** ingedrukt.

KLOK / GEBRUIKERSPROFIEL

OM HET GEBRUIKERSPROFIEL IN TE STELLEN BIJ HET EERSTE GEBRUIK OF NA HET VERWISSELEN VAN DE BATTERIJEN

Wanneer het beschermlijpje verwijderd is om de pedometer te activeren en wanneer de batterijen vervangen zijn, zal de pedometer u vragen de klok en het gebruikersprofiel in te stellen. Voltooi a.u.b. de instellingen zoals hieronder aangegeven, anders zal de pedometer niet correct werken.

1. De eerste waarde zal knippen.



2. Druk **+** / **-** om de waarde te veranderen, en **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
3. De volgorde van instellingen is:

KLOK

- 12/24uur formaat
- Uur
- Minuut
- Dag van de week

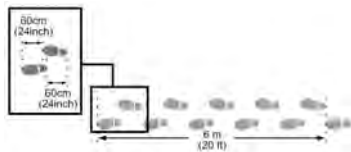
GEBRUIKERSPROFIEL

- Bovengrens hartslag (alleen PE826)

- Ondergrens hartslag (alleen PE826)
- Gewichtseenheid
- Gewicht
- Paseenheid
- Paslengte
- Leeftijd
- Sekse

Om de paslengte te berekenen:

De lengte van de pas verschilt van persoon tot persoon. Voer de lengte in van een gemiddelde pas. Om te bepalen wat een gemiddelde pas is, loop u 10 passen en deelt de afgelegde afstand door 10.



PERSOONLIJKE INSTELLINGEN VOOR KLOK EN GEBRUIKERSPROFIEL AANPASSEN

Als u na de begininstellingen van de klok / het gebruikersprofiel (zoals in de vorige sectie uitgelegd wordt) de tijd nog wil aanpassen of wijzigingen wil aanbrengen aan het gebruikersprofiel, volgt u simpelweg de volgende instructies:

1. Druk **MODE** om naar de KlokModus of ProfielModus te gaan.
2. Alleen in ProfielModus – gebruik **+** / **-** om door de instellingen te zoeken die u wilt vervangen.
3. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
4. Druk **+** / **-** om de waarde te veranderen, en **SET** om te bevestigen.

ALARM

Wanneer u in KlokModus bent, drukt u  om te kiezen tussen Klok- en AlarmModus.

Om het alarm in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de KlokModus te gaan.
2. Druk op  om naar AlarmModus te schakelen.
3. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
4. Druk **+** / **-** om de waarde te veranderen, en **SET** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
5. De volgorde van instellingen is:
 - Uur
 - Minuut
 - Aan / Uit

Om alarmgeluid te stoppen, drukt u op een willekeurige knop.



HARTSLAGMETER / STRESSINDEX (ALLEEN BESCHIKBAAR OP PE826)

NB Bij het eerste gebruik, of na het vervangen van de batterijen of het resetten van het apparaat, dient de gebruiker de grondlijn van de stressindex in te stellen, anders kan geen geldige meting worden gedaan.

Om de grondlijn van de stressindex in te stellen:

De index is volledig individueel, dus u moet uw persoonlijke grondlijn instellen alvorens deze functie te gebruiken om uw stressstatus te controleren.

Zorg dat u 2 tot 3 minuten uitrust alvorens de instellingen te beginnen:

1. Druk  om de HartslagModus te activeren.
2. Druk  om de in te stellen.



3. Houd **SET** ingedrukt om het instellen te starten.
4. Ontspan en plaats het topje van uw duim of wijsvinger op de hartslagsensor.



- Wacht ongeveer 10 seconden totdat het woord **FINISH** op het scherm verschijnt.
- Herhaal stappen 3-5 als het instellen niet gelukt is.



NB Het is zeer raadzaam om uw individuele stressindex grondig eens per maand opnieuw in te stellen of wanneer u wilt meten onder verschillende omstandigheden.

Om hartslag en stressniveau te meten:

- Houd uzelf rustig voor en tijdens het meten.
- Druk .
- Plaats het topje van uw duim of wijsvinger op de Infraroodsensor.
- Wacht ongeveer 10 seconden totdat uw hartslag op het scherm verschijnt (bijv. 100).



- Op het scherm wordt uw ontspanningsniveau als volgt weergegeven:

ICOON	BALKKLEUR	BETEKENIS
	Groen	Ontspannen
	Geel	Normaal
	Rood	Niet ontspannen

NB Probeer het nogmaals als het niet lukt (wanneer er geen meting wordt verkregen binnen 1 minuut, zal de pedometer uit de hartslagmodus gaan). U moet dan wederom de hartslagknop drukken.

TIPS

- Koude vingertoppen en koude lucht kunnen de metingen beïnvloeden. U moet wellicht uw handen opwarmen alvorens te beginnen.
- De sensor is gevoelig voor lichtbronnen. Bedek het hele sensoroppervlak met uw vingertop om enig licht te blokkeren.
- Druk licht op de sensor; niet te hard.
- Houd uzelf rustig tijdens het meten. Heen en weer lopen kan de metingen beïnvloeden.
- Geef de meting voldoende tijd: Metingen kunnen 6-12 seconden duren, afhankelijk van de stabiliteit van het ontvangen signaal.

Wat is uw stressindex?

De metingen voor de stressindex zijn gebaseerd op variabiliteit in de hartslag, wat de status van uw onwillekeurige zenuwstelsel aangeeft.

Een grote variatie in de hartslag is een teken dat het parasympathisch zenuwstelsel de overhand heeft, wat over het algemeen aangeeft dat een persoon ontspannen is.

Als deze waarde lager uitkomt, betekent dit dat het sympathisch zenuwstelsel actief is, wat een teken van fysieke of mentale stress is.

HOE HET PANIEKALARM TE GEBRUIKEN (ALLEEN BESCHIKBAAR OP PE828)



Het paniekalarm wordt geactiveerd wanneer de pin van het paniekalarm uit zijn aansluiting wordt getrokken.

- Trek aan het koord en verwijder de pin om het alarm te activeren.
- Om het alarm weer uit te schakelen, steek u de pin weer in de aansluiting.

NB Een nieuwe 23A 12V batterij gaat ongeveer 15 minuten mee als het paniekalarm is geactiveerd. Het is raadzaam de werkzaamheid van het alarm even kort te testen elke keer als u de pedometer gebruikt.

FM RADIO (ALLEEN BESCHIKBAAR OP PE829 PE829A)

Om de radio AAN te zetten, houd  ingedrukt.

Om de radio UIT te zetten, houd  ingedrukt.

NB Wanneer u de radio gebruikt, zorg dan dat de oortelefoontjes zijn aangesloten ( verschijnt op het scherm).

ZOEKEN EN OPSLAAN VAN RADIOZENDERS

De radio ontvangt FM frequenties tussen 87.5 en 108 MHz. U kunt maximaal 5 zenders opslaan.

Om zenders te zoeken en op te slaan:

1. Houd  /  ingedrukt om automatisch zoeken te activeren. Wanneer een zender is gevonden, drukt u  /  om het precies in te stellen.
2. Houd **CH** ingedrukt om de zender op te slaan.
3. Gebruik  /  om een zendernummer te selecteren (1-5). Als u op  drukt wanneer kanaal 1 wordt weergegeven of op  drukt wanneer kanaal 5 wordt weergegeven, zal het apparaat instellen verlaten en terugkeren naar het FM radio scherm.
4. Druk **CH** om op te slaan. Herhaal dit proces om andere zenders op te slaan.

Om het volumeniveau aan te passen drukt u .

Om een opgeslagen zender te beluisteren, drukt u **CH**.

NB Als u lang naar de radio luistert, zal de batterij duidelijk minder lang meegaan.

PRAATFUNCTIE (ALEEN BESCHIKBAAR OP PE829 / PE829A)

De Praatfunctie is alleen beschikbaar voor DAGELIJKS- / DOEL- / TIMER- / GEHEUGEN- en KLOKmodus. Het vertelt u informatie over de huidige informatie op het scherm, in DagelijksModus hoort u bijvoorbeeld: "Vandaag heeft u XXXXX stappen gelopen, XX.XX kilometer/mijl en XXXX.X calorieën verbrand.

Informatie kan automatisch bericht worden op vooraf ingestelde intervals (zoals aangegeven in de instellingsuitleg hieronder), of handmatig worden opgeroepen met de **TALK** knop.

 verschijnt wanneer de praatfunctie aan het berichten is.

Om de Praatfunctie in te stellen:

1. Houd **TALK** ingedrukt om in te stellen.
2. Druk **+** / **-** om de waarde te veranderen, en **TALK** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
3. De volgorde van instellingen is:
 - Auto-praat AAN / UIT: Als AAN is geselecteerd dient u het interval in te stellen op 5, 10 of 15 min. verschijnt op het scherm wanneer de functie geactiveerd is.

- Pacer AAN / UIT: Als AAN is geselecteerd dient u de frequentie van de pacer in te stellen op een waarde tussen de 45 en 180 piepjes per minuut. Deze functie helpt u uw looptempo op pijl te houden, aangezien elke piep één stap vertegenwoordigt.
- Beschikbare talen Engels, Frans en Spaans OF Engels, Italiaans en Duits.

De radiofunctie zal gepauzeerd worden wanneer de auto-praatfunctie en bericht geeft of wanneer u op **TALK** drukt.

BACKLIGHT / LED LICHT / TOETSENBLOKKERING / RESET

Om de backlight voor 3 seconden aan te zetten, drukt u op .

Om LED-licht aan te zetten, drukt u op . Wanneer u de knop loslaat gaat het licht UIT (alleen PE828).

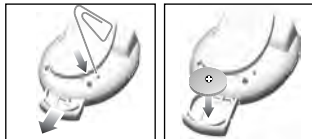
Om de toetsenblokkering AAN / UIT te zetten, houd  ingedrukt.

Om het apparaat te resetten, haalt u de batterijen enkele seconden uit het apparaat en plaatst ze weer terug.

BATTERIJEN

 verschijnt wanneer de batterij leeg raakt en vervangen moet worden.

NB Denk aan het milieu; lever lege batterijen in bij een daarvoor bestemd verzamelpunt.



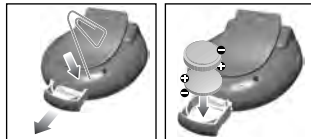
Om de batterij te vervangen:

1. Druk licht op de knop met een dun stomp voorwerp om de batterijklep te openen.
2. Plaats 1 x CR2032 batterij.
3. Plaats de batterij in het batterijvak voorzichtig terug.



Om de batterij te vervangen:

1. Schroef de klep aan de achterkant open.
2. Plaats 1 x CR2032 en 1 x 23A 12V batterij.
3. Plaats de klep terug en draai de schroef aan.



Om de batterij te vervangen:

1. Druk licht op de knop met een dun stomp voorwerp om de batterijklep te openen.
2. Plaats 2 x CR2032 batterijen.
3. Plaats de batterij in het batterijvak voorzichtig terug.

WAARSCHUWING

Dit product is ontworpen om u vele jaren plezier te geven, mits goed behandeld. Houd de volgende regels in acht:

- Dompel het apparaat nooit onder in water. Dit kan elektrische schokken veroorzaken en het apparaat beschadigen. Reinig het apparaat met een licht vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme klappen, schokken of schommelingen in temperatuur of vochtigheid.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.

- Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen in dit product.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Maak geen krassen op het LCD-scherm.

De inhoud van deze handleiding en de technische specificaties zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig. Plaatjes zijn niet op schaal.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
Stappenteller	0 tot 99.999 stappen
Doelstappen	100 tot 99.900 stappen
Timerbereik:	0 tot 99uur:59min:59sec
Afgelegde afstand	0 tot 999,99km
Pasafstand	28 tot 152 cm
Calorieweergave	0,1 tot 9999,9 kcal
Lichaamsgewicht	64lbs to 340lbs (29 to 154kg)
Hartslagbereik	30 – 240 bpm
Gebruikstemp.	14 tot 104,0°F (-10 tot 40°C)
Opslagtemp.	-4 tot 140°F (-20 tot 60°C)

Afmetingen – zonder clip(B x H x D) en gewicht

PE823	2,1 x 1,9 x 1 inch (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1,16 ounces)	
PE826	2,4 x 2,2 x 1,0 inch (60,3 x 54,9 x 24 mm) 38 g (1,34 ounces)	
PE828	2,3 x 2,5 x 1,0 inch (58,7 x 62,4 x 25 mm) 61 g (2,15 ounces)	
PE829 / PE829A	2,4 x 2,1 x 1,0 inch (61,4 x 53,5 x 26 mm) 60 g (2,12 ounces)	
Batterijen	PE823	1 x CR2032 3 V
	PE826	1 x CR2032 3 V
	PE828	1 x CR2032 3 V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 3 V

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Pedometer model PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A in overeenstemming is met EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



Stegräknare med 7-Dagars Minne

(Modell: PE823)

Stegräknare med pulsmätare

(Modell: PE826)

Stegräknare med överfallsalarm

(Modell: PE828)

Talande Stegräknare med FM-radio

(Modell: PE829 / PE829A)

BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion	2
Huvudfunktioner	2
PE823 Vy Fram- och Baksida	2
PE826 Vy Fram- och Baksida	2
PE828 Vy Fram- och Baksida	2
PE829 / PE829A Vy Fram- och Baksida	3
LCD	4
Att Komma Igång	4
Inställning	4
För Noggrannhet!	4
Nyttiga Tips	5
Växla Mellan Användarlägen	5

Dagligt	5
Mål	6
Timer	6
Minne	7
Visa Totalvärdet för en Vecka	7
Visa Dagliga Mätvärden	7
Nollställ alla värden	8
Klocka / Användarprofil	8
Att Ställa in Användarprofilen Första Gången	
Eller Efter Batteribyte	8
Ändra Individuella Klock Eller	
Användarprofilinställningar	8
Alarm	9
Pulsmätare / Stressindex (Endast för PE826)	9
Att Använda Panikalarmet (Endast PE 828)	11
FM-Radio (Endast PE829 / PE829A)	11
Sökning Och Lagring av Radiokanaler	11
Talfunktion (Endast PE829 / PE829A)	11
Bakgrundsbelysning / LED-Ljus / Knapplås	
/ Återställning	12
Batterier	12
PE823 / PE826	12
PE828	13
PE829 / PE829A	13
Varningsmeddelanden	13
Specifikationer	14
Om Oregon Scientific	15
EU-Försäkran om Överensstämmelse	15

INTRODUKTION

Tack för ditt val av en Oregon Scientific™ stegräknare (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

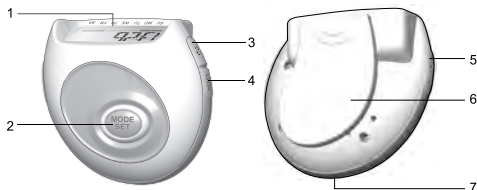
Denna unika produkt är idealisk för kontroll av din träning. Stegräknaren räknar antalet steg från en plats till en annan, kalkylerar den totala sträckan och antal förbrukade kalorier.

Andra funktioner är målvärde för steg / distans / kalorier, 7-dagars minnesfunktion, förväntad sluttid och tangentlås.

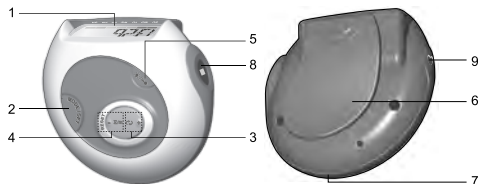
Ha denna manual till hands när du använder din nya produkt. Den innehåller en praktisk steg-för-steg instruktion, samt teknisk specifikation och varningsmeddelanden som du bör känna till.

HUVUDFUNKTIONER

PE823 VY FRAM- OCH BAKSIDA

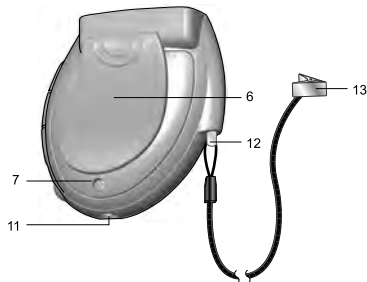


PE826 VY FRAM- OCH BAKSIDA

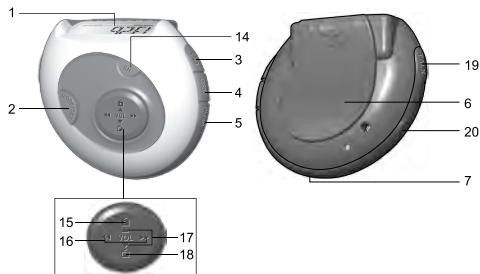


PE828 VY FRAM- OCH BAKSIDA

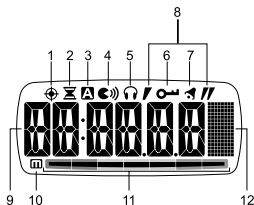




PE829 / PE829A VY FRAM- OCH BAKSIDA



1. LCD Display
2. **MODE / SET**-knapp
3.  **/ +** knapp
4. **RESET / _ / x / m** knapp
5.  **/** knapp
6. Bälteshållare
7. Batterilucka
8. Pulsjätare
9.  Knapp för puls
10.  LED ljusknapp
11. LED ljus
12. Överfallsalarmstift
13. Fastsättning av clippsnöre
14. Val av radiokanal
15.  Radio PÅ
16.  **FM**-sökning uppåt och neråt
17.  **VOL** Ökar och minskar volymen
18.  Radio FRÅN
19. Talknapp
20. Hörlursjack



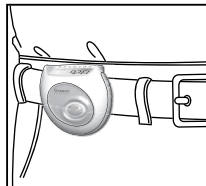
1. Visas i Target Mode
2. Visas i Timer Mode samt blinkar när man är i ett annat displayläge och timern är igång
3. Visas när Auto Announcement är aktiverat – gäller endast PE829 / PE829A
4. Visas när talfunktionen är igång – gäller endast PE829 / PE829A
5. Visas när FM-radion är igång – gäller endast PE829 / PE829A
6. Visas när tangentialaset är aktiverat
7. Visas när alarmet är aktiverat
8. Visas i Timer Mode
9. Visar värden på steglängd, distans och kalorier, klocka / alarm, timer och användarprofil
10. Visas i 7-dagars Memory Mode
11. Färgad balk visar veckodagen i minnet och statusen på slutmålet
12. Punktmatrix visar olika ikoner för att indikera vilken mode / display du är i

ATT KOMMA IGÅNG

INSTÄLLNING

Du måste ställa in produkten (som visas nedan) första gången du aktiverar produkten, återställer den eller byter batterier eller om din stegräknare inte fungerar som den skall.

1. Dra ut isoleringstejpen under batteriluckan för att aktivera produkten (Sätt batterier i PE828).
2. Ställ in klocka och användarprofil (se avsnitt för Klock / Användarprofil).
3. Endast PE826 – Kalibrera indexet för avkoppling (se avsnitt Pulsmätare / Stressindex).
4. Fäst räknaren i midjehöjd på bältet eller träningskläderna. Fastsätt den i horisontalt läge. Felaktig fastsättning kan resultera i felaktiga datavärden.



FÖR NOGGRANNHET !

Följande förhållanden kan orsaka felaktiga mätvärden:

1. Ojämn gångtakt, t.ex. vid förflyttning i stora folkmassor eller på ojämnt underlag.

2. Återkommande förflyttning i höjddled såsom löpning, gång i trappor eller branta backar, samt hopp i förflyttningen.

NYTTIGA TIPS

Vid ändring av inställningar kan du:

- Trycka och hålla inne **+** / **-** för att stega snabbare genom inställningarna.
- Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

NOTERING Om en knapp ej trycks ner inom 30s när man är i inställningsläget, hörs ett bipljud och displayen går tillbaks till föregående läge.

VÄXLA MELLAN ANVÄNDARLÄGEN

Tryck **MODE** för att växla mellan de 6 användarlägena:

- Dagligt
- Mål
- Timer
- 7-dagarsminne
- Användarprofil
- Klocka

Lägena beskrivs i de följande kapitlen.

DAGLIGT

För att visa steg-, avstånds- och kaloridisplayen:

1. Tryck **MODE** för att gå till Dagligt Läge.



2. Tryck **↻** för att växla mellan de 3 displayerna:

STEG



AVSTÅND



KALORI



MÅL

För att ställa steg-, avstånds- och kalorimål:

1. Tryck **MODE** för att växla till Målläget (Target).



2. Tryck och håll inne **SET** i 2 sekunder för att gå in i inställningsläget.



3. Tryck **+** / **-** för att välja STEP, DISTANCE eller CALORIES.
4. Tryck **SET** för att bekräfta.
5. Tryck **+** / **-** för att ändra inställningsvärde och **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

För att använda målinställningen:

1. Så fort målet har ställts in, börja gå för att aktivera pedomern. GO! kommer att visas i displayen för att bekräfta att enheten har börjat övervaka din träning.



2. Medan du går kommer UPPSKATTAD ÅTERSTÅENDE TID (EFT) att visas med jämna mellanrum för att du ska veta den ungefärliga tiden det kommer ta att uppnå ditt inställda mål. Målstapeln i den undre delen av displayen kommer att flytta sig från vänster till höger (start till mål) för att visa dina framsteg.
3. Tryck in **8** för att växla mellan EFT och återstående steg, avstånd eller kalorier innan målet uppnåts.
4. När målet är uppnått, kommer FINISH



att visas och ett pip kommer att höras.

5. För att nollställa målet för nästa användare, tryck och håll inne **RESET**.

TIMER

När timern är igång kommer den att mäta antal steg, avstånd och kalorier. Dessa mätningar är inte länkade till de dagliga mätningarna utan är endast relaterade till antalet steg då timern varit igång.

Att ställa timern:

1. Tryck **MODE** för att växla till Timerläget.



- Tryck och håll inne **SET** i 2 sekunder för att gå in i inställningsläget.
- Tryck **+** / **-** för att välja ned- eller uppräknande timer och tryck därefter **SET**. Om nedräkningstimeren är vald kommer du att behöva ställa tt:mm:ss genom att trycka in **+** / **-** för att ändra inställningsvärdena och **SET** för att bekräfta.

För att använda timern:

- Tryck **⌂** för att starta / stoppa timern.
- Tryck och håll inne **⌂** för att nollställa timern.
- Tryck in **⌂** uppreparande för att visa värden för timer step (steg), distance (avstånd) och calories (kalorier).

NOTERING **⌂** visas när du är i timerläget. Om du är i ett annat läge kommer **⌂** att blinka för att indikera att timern är igång.

MINNE

Pedometeren har en 7-dagars minnesfunktion. Du kan visa totalt veckovis och totalt dagligt för steg, avstånd och kalorier.

VISA TOTALVÄRDEN FÖR EN VECKA

- Tryck **MODE** för att gå till Minnesläget.



- Tryck **⌂** för att skifta mellan totalt antal steg per vecka, distans och kalorivisning.

VISA DAGLIGA MÄTVÄRDEN

- Tryck **MODE** för att gå till Minnesläget.
- Tryck **m** för att visa dagliga mätvärden.
- Tryck **m** uppreparande tills du får fram den dag du önskar se. När du valt den dag du önskar se, visas under 1 sek om du har nått dagens mål eller inte:

- Målet nått = ett leende ansikte och ett högt bipljud.



- Målet inte nått = ett ledset ansikte och ett svagt bipljud.



- Tryck **⌂** för att skifta mellan valda dagars antal steg, distans och kalorivisning.

VIKTIGT Vid midnatt sparas all data under dagen i 7 dagar. När minnet sparats i 7 dagar ersätts det med ny data från 1:a dagen i den nya veckan.

NOTERING Indikeringen i underdelen på displayen indikerar vilken dags minne du tittar på.

NOLLSTÄLL ALLA VÄRDEN

Tryck och håll inne **RESET**

KLOCKA / ANVÄNDARPROFIL

ATT STÄLLA IN ANVÄNDARPROFILEN FÖRSTA GÅNGEN ELLER EFTER BATTERIBYTE

När installationstejpen tagits bort för att aktivera stegräknaren och så snart batterierna bytts, kommer du att uppmanas att ställa klockan och användarprofilen. Var noga med inställningarna nedan för att din stegräknare skall fungera tillfredsställande.

1. Första inställningen kommer att blinka.



2. Tryck **+** / **-** för att ändra inställningsvärde och **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
3. Inställningsföljden är:

KLOCKA

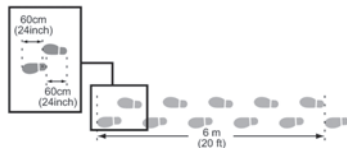
- 12/24tim format
- Timme
- Minut
- Veckodag

Användarprofil

- Övre pulsgräns (endast PE826)
- Nedre pulsgräns (endast PE826)
- Enhetens Vikt
- Vikt
- Steglängdenhet
- Steg
- Ålder
- Kön

Att kalkylera steglängden:

Den individuella steglängden varierar. Ställ in en passande längd för medelsteglängden. För att bestämma steglängden gå 10 steg och dividera avståndet med 10.



ÄNDRA INDIVIDUELLA KLOCK ELLER ANVÄNDARPROFILINSTÄLLNINGAR

Om du efter inställning av klock / användarprofil (se föregående avsnitt), önskar ändra tiden eller användarprofilinställningar, gör så här:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klocka eller Användarprofiläget.

- Endast användarprofil – använd **+** / **-** för att stega till den inställning du vill ändra.
- Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
- Tryck **+** / **-** för att ändra ett värde och **SET** för att verkställa.

ALARM

I Clock Mode, tryck  för att växla mellan Clock och Alarmläge.

Att ställa alarmet:

- Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
- Tryck  för att växla till Alarmläget.



- Tryck och håll inne **SET** för att gå in i inställningsläget.
- Tryck **+** / **-** för att ändra inställningsvärde och **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
- Inställningsföljden är:
 - Timme • Minut • On / Off

För att stoppa alarmet tryck på valfri knapp.

PULSMÄTARE / STRESSINDEX (ENDAST FÖR PE826)

NOTERING Vid användning första gången, efter byte av batterier eller nollställning av enheten, måste man kalibrera stressindexvärdet, annars visas inget giltigt värde.

Att kalibrera stressindexvärdet:

Indexet är högst individuellt, så det är nödvändigt att kalibrera ditt personliga index innan du använder denna funktion för att mäta din stresstatus.

Slappna av i 2 till 3 minuter innan du påbörjar kalibreringen:

- Tryck  för att gå in i PULSE läget.
- Tryck  för att gå in i kalibreringsläget.



- Tryck och håll inne **SET** för att starta kalibrering.
- Slappna av och tryck tummen eller pekfingeret på pulssensorn.



- Vänta ca 10s tills ordet FINISH visas på LCD-displayen.
- Upprepa steg 3-5 om kalibreringen misslyckas.



NOTERING Du bör kalibrera ditt individuella stressvärde en gång i månaden eller när du tycker att du behöver ändra för olika situationer.

Att mäta puls och stressnivå:

- Var lugn och stilla före och under mätningen.
- Tryck ♥
- Tryck tummen eller pekfingret på IR-sensorn.
- Vänta ca 10s tills pulsen visas (t.ex. 100).



- På LCD:n visas din avslappningsnivå enligt följande:

IKON	STAPELFÄRG	FÖRKLARING
	Grön	Avslappnad
	Gul	Normal
	Röd	Ej avslappnad

NOTERING Gör ett nytt försök om det ej fungerar (om inget visas inom 1 min. går stegräknaren ur pulsläget). Tryck sedan pulsknappen ♥ igen.

TIPS

- Kalla fingertoppar och kall luft kan påverka mätresultaten. Du kan behöva värma dina händer före mätning.
- Sensorn är känslig mot ljuskällor. Täck hela sensorn med din fingertopp för att blockera allt ljus.
- Tryck inte hårt på pulssensorn.
- Var lugn och still under mätningen. Rörelser kan påverka mätresultaten
- Vänta tills den föreskrivna tiden har fortlöpt: mätningar kan ta mellan 6-12 sekunder beroende på stabiliteten hos de mottagna signalerna.

Vad är ditt stressindex?

Stressindexmätningen baseras på variationer av hjärtslagen, vilket indikerar oönskad effekt på nervsystemet (stress).

Stor hjärtslagsvariation är en indikation på att man är i ett avslappnat tillstånd.

Ett lägre värde är en indikation på fysisk eller mental stress.

ATT ANVÄNDA PANIKALARMET (ENDAST PE 828)



Alarmet aktiveras när panikalarmstiftet dras ur hållaren.

- Dra i linan för att dra ut stiftet och för att aktivera alarmet.
- Sätt tillbaka stiftet i sockeln för att stoppa alarmet.

NOTERING Ett nytt 12V batteri räcker ca 15 minuter om panikalarmet är aktiverat. Det rekommenderas att du gör en snabbtest av alarmet varje gång du använder din stegräknare.

FM-RADIO (ENDAST PE829 / PE829A)

För att slå PÅ radion, tryck och håll inne 

För att slå FRÅN radion, tryck och håll inne 

NOTERING När du använder radion, se till att hörtelefon är ansluten ( visas i displayen).

SÖKNING OCH LAGRING AV RADIOKANALER

Radion tar emot FM frekvenser mellan 87,5 och 108 MHz. Du kan lagra upp till 5 kanaler.

Att söka och lagra en radiokanal:

1. Tryck och håll inne  /  för att aktivera autosökning. När en kanal hittats, tryck  /  för att finjustera kanalen.
2. Tryck och håll inne **CH** för att gå in i kanallagringsläget.
3. Använd  /  för att välja en kanal (1-5). Om du trycker  när kanal 1 visas, eller trycker  när kanal 5 visas, kommer enheten lämna inställningsläget och återgå till huvuddisplayen för FM-radio.
4. Tryck **CH** för att spara. Upprepa hela proceduren för att lagra en annan kanal.

För att ändra volymen, tryck .

För att lyssna på en sparad kanal, tryck **CH**.

NOTERING Långvarig lyssning på FM-radion förkortar batterilivslängden märkbart.

TALFUNKTION (ENDAST PE829 / PE829A)

Talfunktionen kan användas i DAILY / TARGET / TIMER / MEMORY och CLOCK lägena. Den kommer att skicka ut information relaterad till den aktuella LCD-displayen, t.ex.

i Daily Mode kommer du att höra: "Today, you have walked XXXXX steps, XX.XX kilometers/miles and burned XXXX.X calories.

Informationen kan skickas ut automatiskt i fördefinierade intervaller (som visas i inställningssekvensen nedan), eller manuellt genom att trycka **TALK**.

 Visas då talfunktionen sänds ut.

Att ställa in talfunktionen:

1. Tryck och håll inne **TALK** för att gå in i inställningsläget.
2. Tryck **+** / **-** för att ändra inställningsvärde och **TALK** för att verkställa och gå till nästa inställning.
3. Inställningsföljden är:
 - Auto-tal ON / OFF. Om ON är valt måste du sätta informationsintervall till 5, 10 eller 15 min.  visas på displayen när denna funktion är aktiverad.
 - Pacer ON / OFF. Om ON är valt måste du ställa in pacer-frekvensen mellan 45 och 180 bip per minut. Denna funktion hjälper dig att hålla takten när du går/springer, eftersom varje bip representerar ett steg.
 - Tillgängliga språk – Engelska, Franska och Spanska eller Engelska, Italienska och Tyska.

Radiofunktionen pausas när autotalinformation sänds ut eller när du trycker **TALK**.

BAKGRUNDSBELYSNING / LED-LJUS / KNAPELLÅS / ÅTERSTÄLLNING

För att tända bakgrundsbelysningen i 3 sekunder, tryck .

För att tända LED-ljus, tryck  När du släpper knappen släcks ljuset (endast PE828).

För att slå PÅ eller AV tangentlåset, tryck och håll inne .

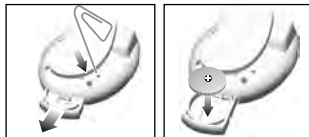
För att återställa enheten, ta ur och sätt i batterierna.

BATTERIER

 Visas när batterierna är svaga och behöver bytas.

NOTERING Skydda miljön genom att slänga förbrukade batterier på en miljöstation.

PE823 / PE826



För att byta batteri:

1. Tryck försiktigt ner knappen med en penna för att frigöra batteriluckan.

2. Sätt i 1 x CR2032 batteri.
3. Sätt tillbaka batteriluckan försiktigt.

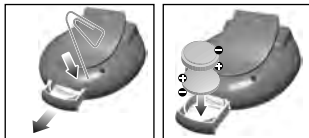
PE828



För att byta batteri:

1. Skruva loss för att öppna bakstycket.
2. Sätt i 1 x CR2032 3V & 1 x 23A 12V batteri.
3. Återmontera bakstycket och dra i skruven.

PE829 / PE829A



För att byta batteri:

1. Tryck försiktigt ner knappen med en penna för att frigöra batteriluckan.

2. Sätt i 2 x CR2032 batterier.
3. Sätt tillbaka batteriluckan försiktigt.

VARNINGSMEDDELANDEN

Denna produkt är designad för att ge dig många års glädje om den hanteras på ett korrekt sätt. Se följande anvisningar:

- Lägg aldrig ner produkten i vatten. Detta kan orsaka en elektrisk stöt som förstör produkten. Rengör produkten med en lätt fuktad trasa och mild tvättmedel.
- Utsätt inte huvudenheten för extrema krafter, stötar eller variationer i temperatur eller luftfuktighet.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Blanda inte gamla och nya batterier eller batterier av olika fabrikat.
- Använd inte laddningsbara batterier till denna produkt.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en lång period.
- Repa inte LCD displayen.

Innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning. Bilderna är inte ritade i skala.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
Stegräknare	0 till 99 999 steg
Inställningsområde för önskat antal steg	100 till 99 900 steg
Mätområde Timer:	0 till 99tim:59min:59s
Gångavstånd	0 till 999.99miles (0 till 999,99km)
Steglängd	11 till 60 tum eller (28 till 152 cm)
Kalorivisning	0,1 till 9999,9 kcal
Kroppsviktsintervall	64lbs till 340lbs (29 till 154kg)
Pulsmätområde	30 -240 bpm
Arbetstemperatur:	14 till 104.0°F (-10 till 40°C)
Förvaringstemperatur	-4 till 140°F (-20 till 60°C)

Dimensioner – utan hållare (B x H x D) och vikt

PE823	2.1 x 1.9 x 1.0 tum (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1,16 ounces)	
PE826	2.4 x 2.2 x 1.0 tum (60.3 x 54.9 x 24 mm) 38 g (1,34 ounces)	
PE828	2,3 x 2,5 x 1.0 tum (58.7 x 62.4 x 25 mm) 61 g (2,15 ounces)	
PE829 / PE829A	2.4 x 2,1 x 1.0 tum (61.4 x 53.5 x 26 mm) 60 g (2,12 ounces)	
Batterier	PE823	1 x CR2032 3V
	PE826	1 x CR2032 3V
	PE828	1 x CR2032 3V 1 x 23A 12V
	PE829 / PE829A	2 x CR2032 3V

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information.

Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Stegräknare modell PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "Declaration of Conformity" kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.



© 2008 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N.: 086L003991-079