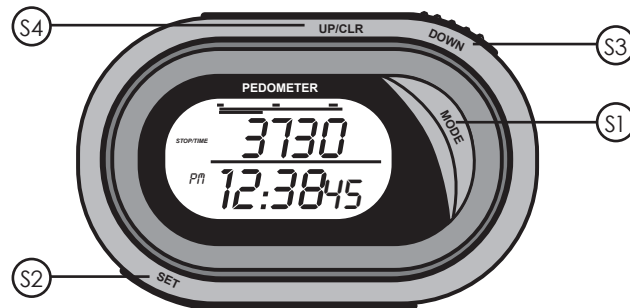


Step Counter

Art.no. 34-8544

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact Customer Services.

Buttons and functions



- S1** – [MODE]
S2 – [SET]
S3 – [DOWN]
S4 – [UP/CLR]

Preparations

Setting the time and personal data

1. Press [SET] until "12hr" begins flashing on the display.
2. Press [UP/CLR] or [DOWN] to switch between a 12/24 clock setting. AM/PM will not be displayed when selecting the 24-hour clock setting. Press [SET] to confirm to continue setting the hours.
3. Use [UP/CLR] and [DOWN] to set the hours. Keep the button depressed for quicker response. Confirm with [SET].
4. Use [UP/CLR] and [DOWN] to set the minutes. Keep the button depressed for quicker response. Confirm with [SET].
5. Setting personal data: Use [UP/CLR] and [DOWN] to set your step length and weight. Push [SET] to confirm.

Operation

- To reset the step counter press and hold [UP/CLR].

Distance meter + stop watch (DIST/STW)

1. Push [MODE] to use the distance meter and stopwatch. The distance will be displayed on the top row while the stopwatch will be displayed on the bottom row.
2. Push [SET] in order to start and stop the stopwatch.
3. Press [UP/CLR] to reset.

Calorie counter + ODO setting (KCAL/ODO)

1. Push [MODE] twice to use the calorie counter.
2. The number of burned calories is shown on the top row while the total distance is shown on the bottom row.
3. The total distance can only be reset by changing or removing the batteries.

Setting the calories + daily calorie settings (SETCAL/DAYCAL)

1. Push [MODE] three times to use the calorie counter and daily calorie settings.
2. The target goal for burned calories will be displayed on the top row while the actual number of calories burned will be shown on the bottom row.
3. A gauge is shown on the top part of the display which represents what percent of the target value has been reached.
4. Both the daily calories and gauge are automatically reset every day.
5. Press [SET] to set the target value. The first value on the left will begin flashing. Use [UP/CLR] and [DOWN] to select and [SET] to continue on to the next value. Push [SET] to confirm.
6. Remember that only calories burned can be reset and not step counting.

Wearing the step counter

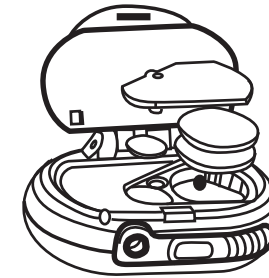
- Attach the step counter to a belt or to other type of clothing at waist height on either side of your body. For the step counter to function correctly it is important that it is attached in a horizontal position.

Using the assault alarm

Activation: Pull out the alarm pin from the back of the step counter to activate the assault alarm.

Deactivation: Replace the alarm pin to turn off the alarm.

Changing the batteries



1. Press down on the belt clip so that you can gain access to the battery cover. Loosen the safety screw on the battery cover and remove it.
2. Lift out the batteries with the help of a fine screwdriver and replace them with new ones. Be careful to insert the batteries with the polarities facing the correct direction according to the figure.

Disposal

Follow local ordinances when disposing of this product. If you are unsure of how to dispose of this product, please contact your municipality.

Specifications

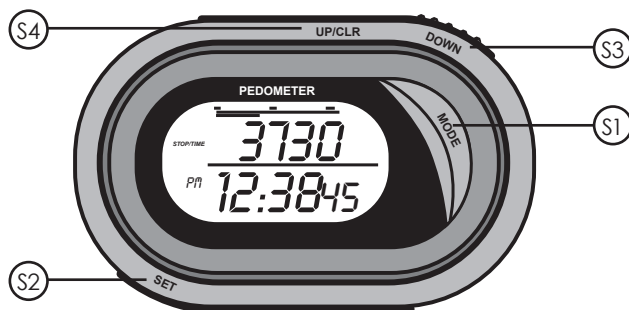
Battery, step counter	1 x SR54/CR1130 (included)
Battery, assault alarm	2x CR2016 (included)
Step counter	Up to 99 999 steps
Calorie counter	Up to 9999.9 kcal
Distance	Up to 9999.9 km/miles

Stegräknare

Art.nr 34-8544

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

Stegräknarens knappar



S1 – [MODE]

S2 – [SET]

S3 – [DOWN]

S4 – [UP/CLR]

Förberedelser

Ställa in tiden och personlig data

- Tryck på [SET] tills "12hr" blinkar i displayen.
- Tryck på [UP/CLR] eller [DOWN] för att välja mellan 12/24-timmarsläge. Om du väljer 24-timmarsläge visas inte AM/PM. Tryck [SET] för att bekräfta och gå vidare för att justera timmarna.
- Använd [UP/CLR] och [DOWN] för att justera tiden. Håll knappen nedtryckt för snabbare räkning. Bekräfta med [SET].
- Använd [UP/CLR] och [DOWN] för att ändra minuterna. Håll knappen nedtryckt för snabbare räkning. Bekräfta med [SET].
- För att ställa in personlig data: tryck [UP/CLR] och [DOWN] för att justera steglängd och vikt. Tryck [SET] för att bekräfta.

Användning

- För att nollställa stegräknaren, håll in [UP/CLR].

Distansräknare + stoppur (DIST/STW)

- Tryck på [MODE] för att gå in i distansräknare och stoppursläge. Distansen visas i översta raden och stoppuret i nedre raden av displayen.
- Tryck på [SET] för att starta och stoppa stoppuret.
- Tryck [UP/CLR] för att nollställa igen.

Kaloriräknare + ODO-läge (KCAL/ODO)

- Tryck på [MODE] två gånger för att gå till kaloriräknaren.
- Antal brända kalorier visas i översta raden och den totala sträckan visas i nedre raden av displayen.
- Den totala sträckan kan endast återställas genom att byta eller ta ur batterierna.

Ställa in kalorier + dygnskaloriläge (SETCAL/DAYCAL)

- Tryck på [MODE] 3 gånger för att komma in i kalorier + dygnskaloriläge.
- Målvärde för brända kalorier visas i översta raden och antalet kalorier som förbrukats visas i nedre raden av displayen.
- I den övre delen av displayen visas en skala som representerar hur många procent av målvärdet som uppnåtts.
- Både dygnskalorier och skalan återställer sig automatiskt varje dag.
- Tryck på [SET] för att ställa in målvärdet. Första siffran till vänster blinkar, använd [UP/CLR] och [DOWN] för att justera och [SET] för att gå till nästa siffra. Tryck [SET] igen för att bekräfta.
- Observera att stegräkningen inte kan återställas utan enbart kaloriräkningen.

Bära stegräknaren

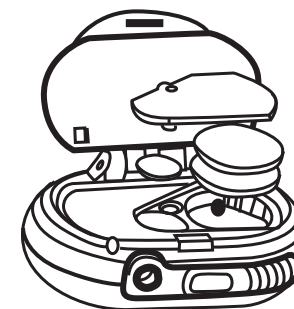
- Fäst stegräknaren i bältet eller i annat klädesplagg i midjehöjd på sidan av kroppen. För att stegräknaren ska fungera korrekt är det viktigt att den fästs i horisontellt läge.

Använda överfallslarmet

Aktivera: Dra ut alarmpinnen från stegräknarens baksida för att aktivera överfallslarmet.

Stänga av: Sätt tillbaka alarmpinnen för att stänga av alarmet.

Byte av batterierna



- Tryck ned bältesclipset så att du kommer åt batteriluckan. Lossa säkerhetsskruven på batteriluckan och ta bort den.
- Lyft ur batterierna med hjälp av en liten skruvmejsel och ersätt dem med nya. Var noga med att vända batterierna med rätt polaritet enligt bilden.

Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Batteri, stegräknare	1 x SR54/CR1130 (medföljer)
Batteri, överfallslarm	2 x CR2016 (medföljer)
Stegräknare	Upp till 99 999 steg
Kaloriräknare	Upp till 9999,9 kcal
Distans	Upp till 9999,9 km/miles

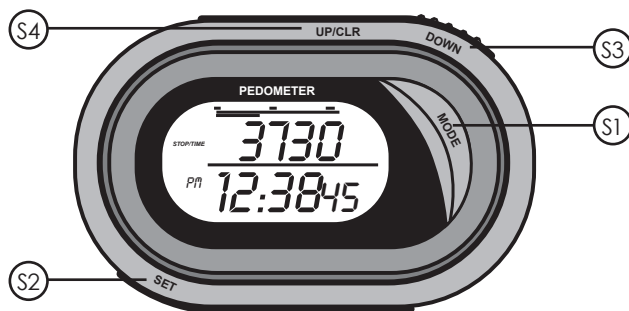


Skritteller

Art.nr. 34-8544

Les bruksanvisningen nøye før bruk av produktet, og ta vare på den for ev. framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Skrittellerens knapper



- S1 – [MODE]
S2 – [SET]
S3 – [DOWN]
S4 – [UP/CLR]

Forberedelser

Still inn tiden og personlige data

- Trykk på [SET] til "12hr" blinker i displayet.
- Trykk på [UP/CLR] eller [DOWN] for å skifte mellom 12/24-timers visning. Dersom 24-timers visningen velges vil ikke AM/PM komme opp i displayet. Trykk [SET] for å bekrefte og å gå videre for å stille inn riktig klokkeslett.
- Bruk [UP/CLR] og [DOWN] for å stille inn timer. Hvis knappen holdes inne går scrollingen raskere. Bekreft med [SET].
- Bruk [UP/CLR] og [DOWN] for å endre minuttene. Hvis knappen holdes inne går scrollingen raskere. Bekreft med [SET].
- For å stille inn personlige data: Bruk [UP/CLR] og [DOWN] for å justere skrittlengde og vekt. Trykk på [SET] for å bekrefte.

Bruk

- For å nullstille skrittelleren, hold [UP/CLR] inne.

Distansemåler og stoppeklokke (DIST/STW)

- Trykk på [MODE] for å gå inn i distansemåler- og stoppeklokkemodus. Distanzen vises i den øverste raden og stoppeklokken i nedre raden på displayet.
- Trykk på [SET] for å starte og stoppe tidtakingen.
- Trykk [UP/CLR] for å nullstille igjen.

Kaloriteller + ODO-modus (KCAL/ODO)

- Trykk på [MODE] to ganger for å gå inn i kalorimodus.
- Antall kalorier som forbrennes, vises i den øverste raden og den totale distansen i den nedre raden i displayet.
- Den totale distansen kan kun stilles tilbake ved å bryte eller ta ut batteriene.

Stille inn kalorier og døgnkalorimodus (SETCAL/DAYCAL)

- Trykk på [MODE] tre ganger for å gå inn i kalori- og døgnkalorimodus.
- Målt verdi for forbrente kalorier vises i den øverste raden og antall kalorier som er forbrukt vises i den nederste raden på displayet.
- På toppen i displayet vises en skala som representerer hvor mange prosent av målt verdi som er oppnådd.
- Både døgnkalorier og skalaen stilles tilbake automatisk hver dag.
- Trykk på [SET] for å stille inn måleverdi. Det første tallet til venstre blinker. Bruk [UP/CLR] og [DOWN] for å justere og [SET] for å gå til neste tall. Trykk [SET] igjen for å bekrefte.
- Vær klar over at skrittellingen ikke kan stilles tilbake, det kan kun kaloritellingen.

Bære skrittelleren

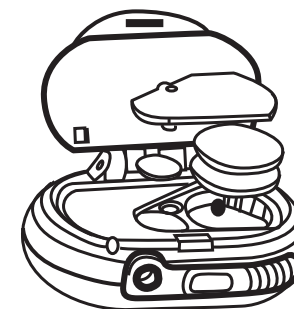
- Fest skrittelleren i beltet eller på et klesplagg i midjehøyde på siden av kroppen. For at skrittelleren skal fungere riktig er det viktig at den festes horisontalt.

Bruk av overfallsalarmen

Aktiver: Trekk ut alarmpinnen fra skrittellerens bakside for å aktivere overfallsalarmen.

Skr av: Sett tilbake alarmpinnen for å stenge av alarmen.

Skifte av batterier



- Press belteklipsen nedover slik at du kommer til på batteriluken. Løsne sikkerhetsskruen på batterilokket og ta bort lokket.
- Ta ut batteriene med hjelp av en liten skrutrekker og erstatt dem med nye. Vær nøye med å legge batteriene med riktig polaritet som vist på bildet.

Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Er du usikker på hvordan du går fram, ta kontakt med lokale myndigheter.

Spesifikasjoner

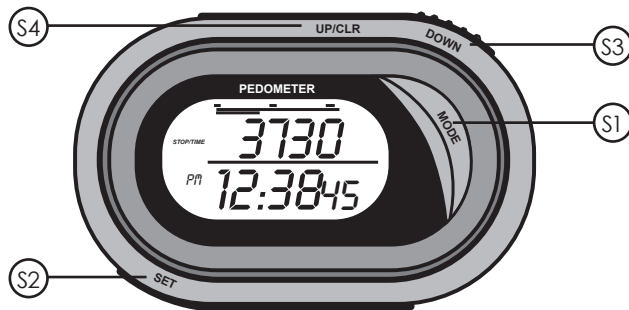
Batteri, skritteller	1 x SR54/CR1130 (medfølger)
Batteri, overfallsalarm	2 x CR2016 (medfølger)
Skritteller	Inntil 99 999 skritt
Kaloriteller	Inntil 9 999,9 kcal
Distanse	Inntil 9999,9 km/mile

Askelmittari

Tuotenro 34-8544

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

Askelmittarin painikkeet



S1 – [MODE]

S2 – [SET]

S3 – [DOWN]

S4 – [UP/CLR]

Esivalmistelut

Aseta aika ja henkilökohtaiset tiedot

1. Paina [SET], kunnes "12hr" vilkkuu näytöllä.
2. Vaihda 12 tai 24 tunnin näyttötavan välillä painamalla [UP/CLR] tai [DOWN]. Jos valitset 24 tunnin näyttötavan, näytöllä ei lue AM/PM. Vahvista painamalla [SET] ja aseta seuraavaksi tunnit.
3. Muuta tunteja painamalla [UP/CLR] ja [DOWN]. Pikakelaa pitämällä painiketta pohjassa. Vahvista painamalla [SET].
4. Muuta minuutteja painamalla [UP/CLR] ja [DOWN]. Pikakelaa pitämällä painiketta pohjassa. Vahvista painamalla [SET].
5. Aseta oma askelpituutesi ja painosi [UP/CLR]- ja [DOWN]-painikkeilla. Vahvista painamalla [SET].

Käyttö

- Nollaa askelmittari painamalla [UP/CLR].

Etäisyysmittari ja ajanottokello (DIST/STW)

1. Siirry etäisyysmittariin ja ajanottokelloon painamalla painiketta [MODE]. Etäisyys näytetään ylimmällä rivillä ja ajanottokello alemmalla rivillä.
2. Käynnistä ja sammuta ajanottokello painamalla [SET].
3. Nollaa ajanottokello painamalla [UP/CLR].

Kalorilaskuri + ODO-tila (KCAL/ODO)

1. Siirry kalorilaskuriin painamalla kaksi kertaa painiketta [MODE].
2. Kulutettujen kalorien määrä näytetään näytön ylemmällä rivillä ja kokonaismatka alemmalla rivillä.
3. Kokonaismatkan voi nollata ainoastaan irrottamalla tai vaihtamalla paristot.

Kalorien asetus + vuorokausikaloritila (SETCAL/DAYCAL)

1. Siirry kalori- ja vuorokausikaloritilaan painamalla kolme kertaa painiketta [MODE].
2. Kulutettavien kalorien tavoitearvo näytetään näytön ylemmällä rivillä ja kulutettujen kalorien määrä näytetään alemmalla rivillä.
3. Näytön yläkulmassa on taulukko, joka kertoo kuinka monta prosenttia tavoitearvosta on saavutettu.
4. Vuorokausikalorit ja taulukko päivittyvät automaattisesti joka päivä.
5. Aseta tavoitearvo painamalla [SET]. Ensimmäinen numero vasemmalla vilkkuu. Sääda sitä painikkeilla [UP/CLR] ja [DOWN] ja siirry seuraavaan numeroon painikkeella [SET]. Vahvista painamalla [SET].
6. Ota huomioon, että askelmittauksen asetuksia ei voi palauttaa, vaan ainoastaan kalorimittauksen.

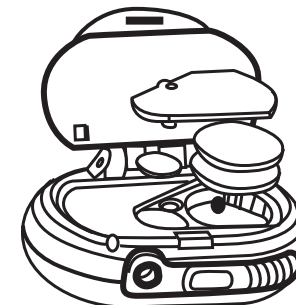
Askelmittarin kiinnitys

- Kiinnitä askelmittari vyöhön tai muuhun vaatekappaleeseen vyötärön korkeudelle vartalon sivulle. Askelmittari toimii oikealla tavalla vain, jos se on asennettu vaakatasoon.

Ryöstöhälytin

- Aktivointi:** Vedä askelmittarin takapuolella oleva hälytintappi ulos, niin ryöstöhälytin aktivoituu.
- Sammutus:** Sammuta hälytin asettamalla tappi takaisin paikalleen.

Paristojen vaihto



1. Paina vyökiinnike alas niin että pääset käsiksi paristolokeroon. Irrota paristolokeron kannen turvaruuvi ja irrota kansi.
2. Nosta paristot lokerosta pienen ruuvitaltan avulla. Vaihda tilalle uudet paristot. Noudata kuvan napaisuusmerkintää.

Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Kysy tarkempia kierrätysohjeita kuntasi jäteneuvonnasta.

Tekniset tiedot

Askelmittarin paristo	1 x SR54/CR1130 (sisältyy)
Ryöstöhälyttimen paristo	2 x CR2016 (sisältyy)
Askelmittari	Laskee 99 999 askelta
Kalorilaskuri	Maks. 9999,9 kcal
Etäisyys	Jopa 9999,9 km/miles