

Krokoměr

CS Návod k použití

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128095CE12XXIII · 2022-09



Bezpečnostní pokyny



Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovujte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

- Krokoměr slouží k měření počtu kroků při chůzi, pěší turistice, walkingu nebo běhání, z něhož pak vypočítává ušlou/uběhnutou vzdálenost a přibližnou spotřebu kalorií a tuku. Mimo to si můžete sami zvolit a zadat počet kroků pro Váš trénink.
- Krokoměr je koncipován pro soukromou potřebu. Není vhodný k profesionálnímu využití ani ke komerčním účelům.

Nebezpečí pro děti

- Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Pokud dojde ke spolknutí baterie, může to vést během pouhých 2 hodin k těžkému poleptání vnitřních orgánů a smrti. Uchovávejte proto nově i vybité baterie a výrobek mimo dosah dětí. Pokud máte podezření, že došlo ke spolknutí baterie nebo že se baterie dostala do těla jiným způsobem, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Výstraha před požárem/výbuchem

- Baterie se nesmí nabíjet, rozebírat, vhadzovat do ohně ani zkratovat.
- Lithiové baterie mohou v případě nesprávného vložení vybuchnout. Při vkládání proto bezpodmínečně dbejte na správnou polaritu (+/-). Používejte pouze stejný nebo rovnocenný typ baterií (viz „Technické parametry“).
- Kontakty baterie a přístroje před vložením baterie do přístroje v případě potřeby vyčistěte. Hrozí nebezpečí přehřátí!

Nebezpečí poranění

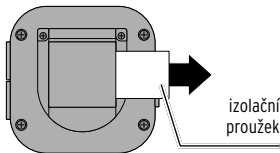
- Pokud by baterie vytekla, zabraňte kontaktu jejího obsahu s kůží, očima a sliznicemi. Případně zasažená místa omyjte vodou a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

Věcné škody

- Chraňte krokoměr před deštěm, vlhkem a silnými otřesy (nenechte ho spadnout na zem).
- Chraňte baterie před nadměrným teplem. Baterii vyjměte z přístroje, když je vybitá nebo pokud přístroj nebudete delší dobu používat. Zabráňte tak poškození, ke kterému by mohlo dojít, kdyby baterie vytekly.
- K čištění nepoužívejte žraviny ani agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky.

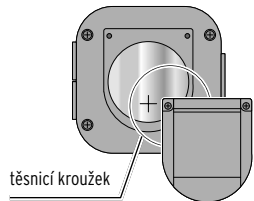
Upozorňujeme, že krokoměr počítá výlučně Vaše kroky. Ušlá/uběhnutá vzdálenost a spotřeba kalorií se vypočítává z těchto hodnot a osobních údajů, a nepředstavují tak přesné výsledky.

Uvedení do provozu



- Vytáhněte z přihrádky na baterii izolační proužek.

Výměna baterie



- Povolte oba šrouby na víku přihrádky na baterie a víko sejměte. **Dbejte na těsnicí kroužek, aby se neztratil.**
- Do přihrádky vložte baterii. Dbejte na správnou polaritu. Kladný pól (+) musí ukazovat směrem nahoru.
- Těsnicí kroužek opět nasadte.
- Víčko přihrádky na baterii opět nasadte a šrouby zašroubujte.

Baterii musíte vyměnit, když se na displeji objeví symbol baterie nebo přístroj již očividně nefunguje. Při výměně baterie se veškerá nastavení a uložená data vymažou.

Zapnutí podsvícení displeje

- Aby byl displej čitelný ve tmě, stiskněte krátce tlačítko **ST/SP**.

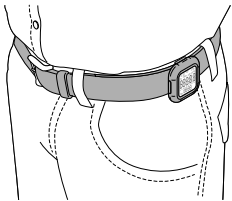


Displej se na několik vteřin rozsvítí.

- Trvalé podsvícení displeje není možné, protože spotřebovává mnoho energie. Od této funkce bylo upuštěno, aby se šetřila baterie.
- Displej se sám vypne po cca 30 sekundách bez stisknutí tlačítka a bez pohybu. Při dalším pohybu se opět automaticky zapne.

Přípevnění krokoměru

- Krokoměr připevněte na opasek nebo na pas kalhot – anebo si jej jednoduše strčte do kapsy kalhot.



tlačítko

MODE



tlačítko **SET**

tlačítko **ST/SP**

Zadáání osobních údajů



Jakmile do přístroje vložíte baterii, objeví se na displeji hodnoty, které vidíte na obrazku vedle (= hlavní režim).



- Dbejte následujících pokynů:
 - S MODE** zvýšíte hodnoty, s **ST/SP** je snížíte.
 - Když stisknete tlačítko **MODE**, resp. **ST/SP** a budete je držet stisknuté, poběží zobrazené hodnoty rychleji.

- Stiskněte tlačítko **SET** asi na 2 sekundy. Budete automaticky provedeni následujícími nastaveními:
- Čas: Za pomoci tlačítka **MODE**, resp. **ST/SP** vyberte požadovaný režim zobrazení času (**24H** nebo **12H**) a svůj výběr potvrďte stisknutím tlačítka **SET**.



U 12hodinového zobrazení času se u odpoledních hodin na displeji zobrazí písmena **PM**.

- Opakovaným stisknutím tlačítka **MODE**, resp. **ST/SP** nastavte správné hodiny. Potvrďte tlačítkem **SET**.
- Opakovaným stisknutím tlačítka **MODE**, resp. **ST/SP** nastavte správné minuty. Potvrďte tlačítkem **SET**.
- Hmotnost: Opakovaným stisknutím tlačítka **MODE**, resp. **ST/SP** nastavte svou tělesnou hmotnost v **kg**. Potvrďte tlačítkem **SET**. Přednastavená hmotnost je 65 kg.
- Výška: Opakovaným stisknutím tlačítka **MODE**, resp. **ST/SP** nastavte svou tělesnou výšku v **cm**. Potvrďte tlačítkem **SET**. Přednastavená výška je 170 cm.

Displej se opět přepne do hlavního režimu.

Použití krokoměru



1. Pohněte krokoměrem, nebo stiskněte libovolné tlačítko, aby se aktivoval displej. Abyste opustili stávající režim, opakovaně stiskněte tlačítko **MODE**, dokud se na displeji nezobrazí hlavní režim s údajem **STEP**, počtem kroků a hodinami.



2. Začněte chodit nebo běhat. Na displeji se zobrazí čas a spočítané kroky.



- Krokoměr ze začátku reaguje trochu opožděně, aby nepočítal a nezobrazoval každý „otřes“ jako krok. Teprve až budou kroky následovat pravidelně, začnou se také zobrazovat na displeji. Do té doby ušlé/uběhnuté kroky, které se zatím nezobrazovaly, se připočítají. Nenechte se proto zmást, když zobrazená hodnota najednou poskočí o 10 kroků výš.
- Vždy se počítají všechny kroky, které jste absolvovali za jeden den. Když si dáte přestávku, bude krokoměr počítat od posledního zaznamenaného počtu kroků.

Nastavení údajů o tréninku

Prohlášení aktuálních údajů o tréninku

- Pomocí tlačítka **MODE** můžete přepínat mezi jednotlivými naměřenými a zjištěnými údaji o tréninku z aktuálního dne. Spodní řádek ukazuje denní dobu. O půlnoci každého dne se aktuální data automaticky přesunou do sedmidenní paměti a zobrazení

aktuálních údajů o tréninku se nastaví na nulu.



STEP - počet kroků



KM - ušlá vzdálenost



KCAL - spotřebované kalorie



FAT - spálený tuk (g)

- Pro nastavení denních hodnot na nulu podržte stisknuté tlačítko **ST/SP** po dobu asi 2 sekund.

Vyvolání údajů o tréninku za 7 dnů

- Pomocí tlačítka **MODE** přepněte na sedmidenní paměť.
- Pomocí tlačítka **SET** můžete postupně vyvolat posledních 7 dnů a zobrazit údaje o tréninku. Číslo zobrazeného dne se zobrazí v pravém dolním rohu **MEM DAYS Before**.



- Pomocí tlačítka **ST/SP** můžete přepínat mezi různými údaji o tréninku ze zobrazeného dne.

- Vždy o půlnoci se data ze dne, který leží nejdále v minulosti (den 7), automaticky vymažou a aktualizuje se sedmidenní celkové zobrazení. Když chcete úplně vymazat údaje ze sedmidenní paměti, musíte na pár sekund vyjmout baterii.
- Pomocí tlačítka **MODE** můžete sedmidenní paměť opět opustit.

Zadání tréninkového cíle

Můžete zadat počet kroků, který chcete za den urazit, a kontrolovat dosažení svého cíle (Target) pomocí krokoměru.



- Podržte tlačítko **MODE** stisknuté asi 2 sekundy pro vyvolání režimu Target **TG**. Je přednastaveno 6 000 kroků. Bliká číslice pro tisíce.
- Pomocí **MODE**, resp. **ST/SP** můžete nejprve změnit číslici 1 000. Potvrďte tlačítkem **SET**. Bliká číslice pro desítky.
- Pak změňte pomocí **MODE**, resp. **ST/SP** číslici 10 000. Potvrďte tlačítkem **SET**. (Číslici pro stovky nelze změnit.)



Displej se přepne do hlavního režimu. Jakmile dosáhnete 10 % zadaného cíle, objeví se v zobrazení cílový sloupec. Při dosažení cíle se ozve cca 30 sekund trvající signální tón.

- Signální tón vypnete, když stisknete libovolné tlačítko.
- Pro nastavení napočítaných kroků na nulu podržte stisknuté tlačítko **ST/SP** po dobu asi 2 sekund.

MODE

- přepínání mezi ukazateli/režimy
- změna hodnoty (+)
- zapnutí cílového režimu (držte stisknuté)

SET

- spuštění nastavení (držte stisknuté)
- převzetí hodnoty
- volba dne (sedmidenní paměť)

ST/SP

- aktivace podsvícení displeje
- změna hodnoty
- nastavení denní hodnoty na nulu (držte stisknuté)
- prohlášení údajů o tréninku (sedmidenní paměť)
- spuštění/zastavení stopek

Používání stopek

- Když chcete přepnout na stopky, stiskněte opakovaně tlačítko **MODE**, dokud se na displeji neobjeví **STW**.



2. Krátkým stisknutím tlačítka **ST/SP** spustíte měření času. Zazní jeden krátký signální tón. Rozsvítí se osvětlení. Měření času běží.

3. Krátkým stisknutím tlačítka **ST/SP** měření času zastavíte. Zazní jeden krátký signální tón. Měření času se zastaví.

4. Krátkým stisknutím tlačítka **ST/SP** měření času opět aktivujete. Zazní jeden krátký signální tón. Měření času pokračuje dál.

5. Když chcete ukončit měření času a vynulovat hodnotu, stiskněte nejprve tlačítko **ST/SP** pro zastavení měření času a poté **SET**.

Technické parametry

Model: 660 231
Baterie: 1x CR2032/3V (Li);
Jmenovitá energie: 0,63 Wh
(testováno podle UN 38.3)

Okolní teplota: +10 až +40 °C

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz

Za účelem vylepšování výrobku si vyhrazujeme právo technických a vzhledových změn.

Likvidace

Tento výrobek, jeho obal a již vsazená baterie jsou vyrobeny z cenných recyklovatelných materiálů. Recyklace snižuje množství odpadu a chrání životní prostředí.

Obal roztrháte a zlikvidujete. Využijte místních možností ke sběru papíru, lepenky a lehkých obalů.



Přístroje, baterie a akumulátory označené tímto symbolem se nesmí vyhazovat do domovního odpadu!

Staré přístroje jste ze zákona povinni likvidovat odděleně od domovního odpadu. Elektrická zařízení obsahují nebezpečné látky. Tyto mohou při neodborném skladování a likvidaci škodit zdraví a životnímu prostředí. Informace o sběrných místech, na kterých bezplatně přijímají staré přístroje, získáte u obecní nebo městské správy. Vybité baterie a akumulátory musí být odevzdané ve sběrně určené obecní nebo městskou správou nebo ve specializované prodejně, ve které se prodávají baterie. Kontakty lithiových baterií / akumulátorů před likvidací přelepte.



Číslo výrobku:

660 231



MODE	• prepínanie medzi zobrazeniami/režimami • zmena hodnoty (+) • zapnutie cieľového režimu (podržať stlačené)
SET	• spustenie nastavení (podržať stlačené) • prevzatie hodnoty • výber dňa (7-dňová pamäť)
ST/SP	• aktivácia osvetlenia displeja • zmena hodnoty (-) • vynulovanie dennej hodnoty (podržať stlačené) • prehľad tréningových údajov (7-dňová pamäť) • spustenie/zastavenie stopiek

Bezpečnostné upozornenia



Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopadli nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

- Krokomer počítá kroky pri chôdzi, na túre, vychádzke a pri behu a na základe toho vypočíta absolvovanú vzdialenosť a približnú spotrebu kalórií a tuku. Okrem toho si môžete nastaviť počet krokov, ktoré si sami určíte pre svoj tréning.
- Krokomer je navrhnutý na súkromné použitie. Nie je vhodný na profesionálne alebo komerčné použitie.

Nebezpečenstvo pre deti

- Prehltnutie batérií môže byť životnebezpečné. Pri prehltnutí batérie môže v priebehu 2 hodín dôjsť k vážnemu vnútornému poškodeniu a usmrteniu. Nielen nové, ale aj vybité batérie a výrobok preto uschovávajú mimo dosahu detí. Ak sa domnievate, že došlo k prehltnutiu batérie alebo sa inak dostala do tela, okamžite privolajte lekársku pomoc.

Varovanie pred požiarom/výbuchom

- Batérie sa nesmú dobíjať, rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.
- Ak sa litiové batérie založia nesprávne, môžu vybuchnúť. Preto pri vkladaní batérie dbajte bezpodmienečne na správnu polaritu (+/-). Používajte iba ten istý alebo rovnocenný typ batérie (pozri „Technické údaje“).
- Pred vložením vyčistite v prípade potreby kontakty batérie a prístroja. Nebezpečenstvo prehriatia!

Nebezpečenstvo poranenia

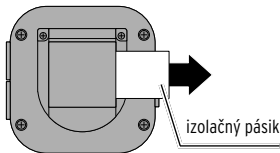
- Ak dôjde k vytečeniu batérie, zabráňte kontaktu s pokožkou, očami a sliznicami. Postihnuté miesta prípadne opláchnite vodou a okamžite vyhľadajte lekára.

Vecné škody

- Krokomer chráňte pred dažďom, vlhkom a intenzívnymi otrasmami (nenechajte ho spadnúť).
- Batérie chráňte pred nadmerným teplom. Vyberte batériu z prístroja, keď je vybitá, alebo keď nebudete prístroj dlhšie používať. Zabrániť tak škodám, ktoré môžu nastať pri vytečení batérie.
- Na čistenie nepoužívajte ostré chemikálie, agresívne ani abrazívne čistiace prostriedky.

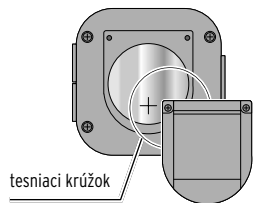
- Zohľadnite, že krokomer počíta iba vaše kroky. Parametre absolvovanej vzdialenosti, resp. spotreby kalórií sa vypočítajú na základe týchto hodnôt a osobných údajov a nepredstavujú presné výsledky.

Uvedenie do prevádzky



- Z priehradky na batériu vyťahnite izolačný pásik.

Výmena batérie



- Uvoľníte dve skrutky na kryte priehradky na batériu a odstránite ju. **Dbajte na to, aby sa nestratil tesniaci krúžok.**
 - Vložte batériu. Rešpektujte pritom polaritu. Plusový pól (+) musí ukazovať nahor.
 - Znovu vložte tesniaci krúžok.
 - Znovu nasadte kryt priehradky na batériu a pevne dotiahnite skrutky.
- Batériu musíte vymeniť, keď sa na displeji zobrazí symbol batérie, resp. keď prístroj očividne nefunguje. Pri výmene batérie sa stratia všetky nastavenia a uložené údaje.

Aktivovanie osvetlenia displeja

- Ak chcete prečítať displej v tme, krátko stlačte tlačidlo **ST/SP**.

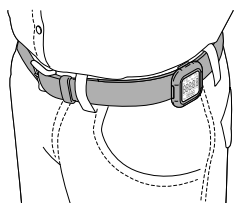


Na niekoľko sekúnd sa aktivuje osvetlenie displeja.

- Z dôvodu šetrenia batérie nie je dostupné stále osvetlenie, pretože osvetlenie displeja je príliš energeticky náročné.
- Displej sa sám vypne po cca 30 sekundách bez stlačenia tlačidla alebo pohybu. Pri ďalšom pohybe sa opäť automaticky zapne.

Upevnenie krokometra

- Krokomer si pripevnite na opasok alebo pás nohavíc - alebo si ho jednoducho vložte do vrecka.



Vloženie osobných údajov



Po vložení batérie sa na displeji hneď zobrazí uvedené zobrazenie (= hlavný režim).



- Zohľadnite:
 - Tlačidlom **MODE** zvýšite hodnoty, tlačidlom **ST/SP** ich znížite.
 - Ak stlačíte a podržíte stlačené tlačidlo **MODE** alebo **ST/SP**, zobrazené hodnoty sa posúvajú rýchlejšie.

- Stlačte tlačidlo **SET** na cca 2 sekundy. Automaticky budete prevedení cez nasledujúce nastavenia:
- Čas: Tlačidlom **MODE** resp. **ST/SP** vyberte želaný režim zobrazenia času (**24H** alebo **12H**) a výber potvrdíte tlačidlom **SET**.



V 12-hodinovom formáte sa na displeji zobrazí **PM** pre popoludňajšie hodiny.

- Opakovaným stláčaním tlačidla **MODE** resp. **ST/SP** nastavte hodiny. Potvrdíte tlačidlom **SET**.



- Hodnoty klesajú.
- Ak podržíte tlačidlo **MODE** resp. **ST/SP** stlačené, prebehne zmena zobrazených hodnôt rýchlejšie.

- Opakovaným stláčaním tlačidla **MODE** resp. **ST/SP** nastavte minúty. Potvrdíte pomocou tlačidla **SET**.
- Hmotnosť: Opakovaným stláčaním tlačidla **MODE** resp. **ST/SP** zadajte svoju telesnú hmotnosť v **kg**. Potvrdíte pomocou tlačidla **SET**. Prednastavená je hodnota 65 kg.
- Výška: Opakovaným stláčaním tlačidla **MODE** resp. **ST/SP** zadajte svoju výšku v **cm**. Potvrdíte pomocou tlačidla **SET**. Prednastavená hodnota je 170 cm. Displej sa prepne späť do hlavného režimu.

Používanie krokometra



- Krokomer reaguje spočiatku trochu oneskorene, aby nezapočítal a nezobrazil každý „otras“ ako krok. Zobrazovať začne až pri pravidelnom rytme krokov a započíta aj doposiaľ nezahrátané kroky. Neznepokojte sa preto, ak sa zobrazená hodnota náhle zvýši o 10 krokov.
- Vždy sa počítajú všetky kroky vykonané počas dňa. Po prestávke sa vždy počíta od posledného zaznamenaného počtu krokov.

Správa tréningových údajov

Zobrazenie aktuálnych tréningových údajov

- Tlačidlom **MODE** môžete prepínať medzi jednotlivými nameranými a zistenými tréningovými údajmi aktuálneho dňa. Spodný riadok zobrazuje vždy čas. Vždy o polnoci sa aktuálne údaje automaticky presunú do 7-dňovej pamäte a zobrazenie aktuálnych tréningových údajov sa vynuluje.



STEP - počet krokov



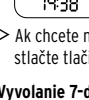
KM - prejedaná vzdialenosť



KCAL - spotrebované kalórie



FAT - spálený tuk (g)



- Ak chcete nastaviť denné hodnoty na nulu, stlačte tlačidlo **ST/SP** na cca 2 sekundy.

Vyvolanie 7-dňových tréningových údajov

- Prepnite na 7-dňovú pamäť tlačidlom **MODE**.
- Pomocou tlačidla **SET** môžete vyvolať posledných 7 dní po sebe a zobraziť údaje z tréningu. Číslo zobrazeného dňa sa zobrazí vpravo vedľa **MEM DAYS Before**.
- Pomocou tlačidla **ST/SP** môžete prepínať medzi rôznymi tréningovými údajmi zobrazeného dňa.
- Vždy o polnoci sa automaticky vymažú údaje najstaršieho dňa (deň 7) a celkové 7-dňové zobrazenie sa aktualizuje. Ak chcete úplne vymazať údaje v 7-dňovej pamäti, musíte na niekoľko sekúnd vybrať batériu.
- Pomocou tlačidla **MODE** môžete opäť opustiť 7-dňovú pamäť.

Určenie tréningového cieľa

Môžete si nastaviť počet krokov, ktoré chcete urobiť za deň, a pomocou krokometru skontrolovať, či ste dosiahli svoj cieľ.



- Stlačením a podržaním tlačidla **MODE** na cca 2 sekundy vyvoláte cieľový režim **TG**. Prednastavených je 6 000 krokov. Číslica 1 000 blíká.
- Pomocou tlačidla **MODE** resp. **ST/SP** môžete najprv zmeniť číslicu 1 000. Potvrdíte pomocou tlačidla **SET**. Číslica 10 000 blíká.
- Potom zmeňte tlačidlom **MODE** resp. **ST/SP** číslicu 10 000. Potvrdíte pomocou tlačidla **SET**. (Číslice 100 sa nedajú zmeniť.)



- Displej prejde do hlavného režimu. Akonáhle sa dosiahne 10 % zadanej cieľovej hodnoty, na displeji sa zobrazí cieľový pruh. Po dosiahnutí cieľa zaznie na cca 30 sekúnd signálny tón.
- Ak chcete signálny tón vypnúť, stlačte ľubovoľné tlačidlo.
- Ak chcete nastaviť aj spočítaný počet krokov na nulu, stlačte tlačidlo **ST/SP** na cca 2 sekundy.

Používanie stopiek

- Ak chcete prepnúť na stopky, opakovaně stlačíte tlačidlo **MODE**, kým sa na displeji nezobrazí **STW**.
- Ak chcete spustiť meranie času, krátko stlačte **ST/SP**. Zaznie krátky signálny tón. Aktivuje sa odsvetlenie. Beží meranie času.
- Na prerušenie merania času znovu stlačte tlačidlo **ST/SP**. Zaznie krátky signálny tón. Meranie času sa zastaví.
- Na opätovné spustenie merania času znovu stlačte tlačidlo **ST/SP**. Zaznie krátky signálny tón. Meranie času pokračuje.
- Ak chcete ukončiť meranie času a vynulovať hodnotu, najprv stlačte tlačidlo **ST/SP** na zastavenie merania času a potom stlačte tlačidlo **SET**.

Technické údaje

Model:	660 231
Batéria:	1x CR2032/3V (Li); menovitá energia: 0,63 Wh (testované podľa UN 38.3)
Teplota prostredia:	+10 až +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.sk

V rámci vypleššovania produktov si vyhradujeme právo na technické a optické zmeny výrobku.

Likvidácia

Výrobok, jeho obal a vložená batéria boli vyrobené z hodnotných materiálov, ktoré sa dajú recyklovať. Tým sa znižuje množstvo odpadu a šetrí životné prostredie.

Likvidujte **obal** podľa pravidiel separovaného zberu. Využite na to miestne možnosti na zber papiera, lepenky a ľahkých obalov.



Prístroje, batérie a akumulátory, ktoré sú označené týmto symbolom, sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom!

Máte zákonnú povinnosť likvidovať staré prístroje oddelene od domového odpadu. Elektrické prístroje obsahujú nebezpečné látky. Tieto môžu byť pri nesprávnom skladovaní a likvidácii škodlivé pre životné prostredie a zdravie. Informácie o zberných dvoroch, ktoré odoberajú staré prístroje bezplatne, vám poskytne obecná alebo mestská správa. Vybité batérie a akumulátory je potrebné odovzdať na zbernom mieste vašej obce alebo mestskej správy alebo v špecializovanom obchode, ktorý sa zaoberá distribúciou batérií. Kontakty litiových batérií/akumulátorov pred likvidáciou prelepte páskou.



Číslo výrobku:
660 231