

OREGON SCIENTIFIC
PEDOMETER WITH FM RADIO
MODEL : PE316FM
INSTRUCTION MANUAL

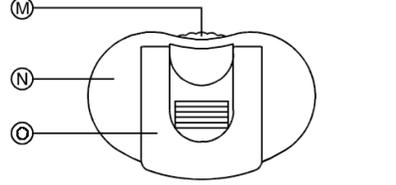
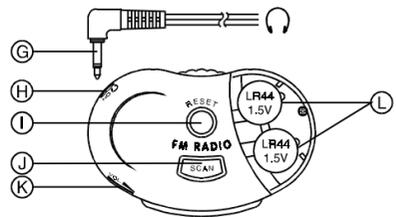


FIG. A

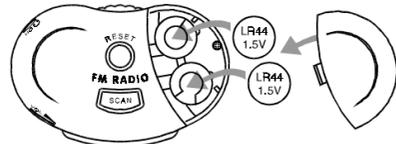


FIG. B

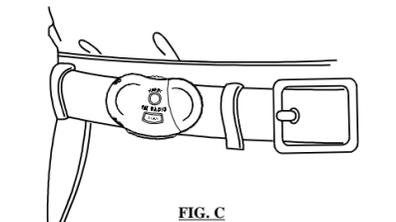


FIG. C



FIG. D



FIG. E

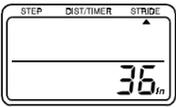


FIG. F

ENGLISH

PEDOMETER WITH FM RADIO
INSTRUCTION MANUAL

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the easy-to-use multifunction light weight pedometer with FM radio.

This product has several functions that are useful to an individual who is active or frequently is walking or running. A pedometer, this unit can monitor the number of steps that it takes to go from one location to another. By setting the stride distance, the unit will determine the distance walked. Also, with the count-up timer, the total amount of time that it takes to cover a given distance is monitored.

Other features, ideal for regular exercise routines or commuting, are the clock and FM radio.

FEATURES

1. Step counter
2. 12 /24 hr. real time clock
3. Total distance monitor
4. Stride length adjustment
5. Count-up timer (99 hour, 59 minute, 59 seconds)
6. Auto scan FM radio (88 - 108 MHz)
7. Low battery indicator []
8. EL backlight
9. Motion sensitivity adjustment

NAMES AND FUNCTIONS [FIG. A]

- A. LCD**
Two line display with three different display modes
- B. RESET Button**
Resets display mode values to zero
- C. MODE Button**
Alternates between different display modes
- D. ST/SP Button**
To start or stop the timer
- E. Backlight [] and [] Button**
Turn backlight on, increases value in display settings
- F. Motion Sensitivity Slide Switch**
Increases or decreases the unit's response to motion
- G. Ear Phone Speaker**
Small ear mount speakers for listening to the radio
- H. Ear Phone Jack**
Insert the ear phone speaker to turn on the radio and listen
- I. Radio Reset Button**
- J. Radio Scan Button**
Scans radio frequency for radio reception
- K. Volume Control**
Controls radio volume
- L. Battery Compartment**
Insert two (2 pieces) LR44 size batteries
- M. Cover Release Button**
Press to open protective cover
- N. Cover**
Protects LCD panel
- O. Belt Clip**
Clips to belt or clothing

OPENING THE COVER

Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the COVER RELEASE button with the other.

BATTERY INSTALLATION: MAIN UNIT

1. Gently press and pull the battery compartment door.
2. Insert two (2 pieces) LR44 size 1.5V batteries or equivalent. [FIG. B]
3. Replace the battery compartment door.

Note: If not disposed of properly, batteries can be harmful. Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

HOW TO WEAR THE PEDOMETER

Attach at waist level to your belt, slacks, or training attire. Maintaining a horizontal position, attach securely. [FIG. C]

Note: Improper positioning of the pedometer may result in incorrect data collection.

HOW TO SET THE TIME

1. Press **MODE** to toggle between STEP and DIST/TIMER display modes.
2. In STEP mode, press and hold **MODE** for two seconds. The 12 hour value will flash. Use the [] button to make a selection between 12 hour and 24 hour format.
3. Press **MODE** again, the "hour digits" will flash. Use the [] button to enter the hours. Holding down the button will increase the value rapidly.
4. Press **MODE** again, the "minute digits" will flash. Again, use the [] button to change the minutes.
5. Press **MODE** again, the "second digits" will flash. Use the [] button to set the "second digits" to zero. Alternatively, wait until the second digits correspond to the correct time and then press **MODE**

to confirm and exit.

HOW TO USE THE PEDOMETER

A main feature of the unit, the pedometer function will count the number of steps a person takes.

1. Press **MODE** to toggle between STEP and DIST/TIMER display modes..
2. Set the unit in STEP mode.
3. Press **RESET**, the pedometer display will return to zero. [FIG. D]

Note on motion sensitivity:

To make the unit more or less sensitive to motion, reposition the motion sensitivity slide switch. To determine the proper amount of motion sensitivity for an individuals walking pattern, experiment with different settings.

HOW TO SET THE DISTANCE FUNCTION

This unit can measure the total distance walked or ran. Press **MODE** to toggle between STEP and DIST/TIMER display modes. Set the unit in DIST/TIMER mode. [FIG. E] The top line of the display shows the total distance a person has walked or ran. The distance display will automatically reset to zero when the total number of steps taken (in the STEP display mode) is reset.

MEASURING DISTANCE CORRECTLY

Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of an individual stride. The stride can be set between 30 to 150 cm (or 11 to 60 inches for imperial version).

To enter the length of a stride:

1. Press **MODE** to toggle between STEP and DIST/TIMER display modes.
2. Enter DIST/TIMER mode.
3. Press and hold **MODE** for two seconds. The unit will enter STRIDE mode display. [FIG. F]
4. Press [] until the desired stride length is entered.
5. Press **MODE** to exit.

Note: if no changes are made to the Stride function, the unit will automatically return to the DIST/TIMER display modes in five seconds.

An individuals stride may vary in length. Input the appropriate length for an individuals average walking length. To determine your average stride length, walk 10 steps and divide by 10 the total distance covered. Set the unit to this number.



HOW TO SET THE TIMER FUNCTION

The count-up timer will start from zero and count to a maximum time of 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds (99:59'59").

1. In DIST/TIMER mode, to start the timer, press **ST/SP**.
2. To stop the timer, press **ST/SP** again.
3. To reset the timer to zero, press **RESET**.

HOW TO OPERATE THE RADIO

The radio will automatically turn on when the ear phones are inserted into the ear phone jack. The ear phone icon [] will display. The icon will not be affected by the display mode. To deactivate the radio, gently pull the ear phones from the ear phone jack. The ear phone icon will disappear.

To find the radio station of your choice:

1. Press **SCAN**. The unit will scan upward through higher frequencies until the appropriate radio reception is established. The scan function will then automatically stop.
2. Press **SCAN** again. The scan function will move to the next highest reception. When the unit reaches 108 MHz, the scan function will stop.
3. Toggle with the **VOLUME CONTROL** to increase or decrease the volume to your desired level
4. Press **RADIO SCAN RESET** to return to the low end of the frequency.

Notes to remember when using the FM radio:

1. When the radio is not in use, remove the earphone from the earphone jack, otherwise the batteries will drain.
2. Prolonged simultaneous use of the EL backlight and the FM radio may cause batteries to deplete rapidly and affect the quality of reception.

SPECIFICATIONS

Operating Modes	: STEP, DIST/TIMER, STRIDE
Real time clock	: 12 hour / 24 hour option with hour/minute/ second display
Step counter	: 0 to 99,999 steps
Distance traveled	: 0 to 999.99 km (or 0 to 999.99 miles for imperial version)
Count up timer	: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Stride distance	: 30 to 150 cm (or 11 to 60 inches for imperial version)
Auto scan FM radio	: FM 88-108 MHz
Operation temperature	: -10°C to 40°C
Storage temperature	: -20°C to 60°C
Power source	: 2 x LR44 1.5V batteries or equivalent.
Battery life	: approx. 6 hours for continuous radio on. approx. 1 year for pedometer only.

Product size	: 64 x 42 x 32 mm (L x W x H)
Weight	: 50 g

MAINTENANCE

1. Do not immerse the unit in water. If the unit comes in contact with water, dry it immediately with a soft lint-free cloth.
2. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
3. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
4. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
5. Only use new batteries as specified in this instruction manual. Do not mix new and old batteries as the old batteries may leak.

Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.

CAUTION

- The content of this manual is subject to change without further notice.
- Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The manufacturer and its suppliers held no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits, or any other claim arise by using this product.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

FRENCH

PODOMETRE AVEC RADIO FM
LIVRET D'INSTRUCTIONS

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de ce podomètre léger multifonctions avec radio FM très facile à utiliser.

Cet appareil est équipé de plusieurs fonctions utiles à ceux qui sont très actifs ou pratiquent régulièrement marche ou course à pied. La fonction de podomètre de cet appareil permet de calculer le nombre de pas nécessaires pour aller d'un lieu à un autre. En réglant la longueur des pas, l'appareil détermine la distance parcourue. Le minuteur permet également de calculer le temps nécessaire pour parcourir une distance donnée.

Les autres caractéristiques, idéales pour l'exercice régulier ou les trajets, sont la pendule et la radio FM.

CARACTERISTIQUES

1. Compte-pas
2. Pendule en temps réel, 12/24 heures
3. Contrôle de distance totale
4. Réglage de la longueur des pas
5. Minuteur (99 heures - 59 minutes - 59 secondes)
6. Radio FM auto-scan (88-108 MHz)
7. Indicateur de pile faible []
8. Rétroéclairage
9. Réglage de motion de sensibilité

NOMS ET FONCTIONS [FIG.A]

- A. LCD**
Affichage deux lignes avec trois modes d'affichage différents
- B. Commande de REENCLENCHEMENT [RESET]**
Remet les valeurs du mode d'affichage à zéro
- C. Commande de MODE**
Pour alterner entre les différents modes d'affichage
- D. Commande ST/SP**
Pour mettre le minuteur en marche ou arrêt
- E. Commande de rétroéclairage [] et []**
Pour allumer le rétroéclairage et augmenter les valeurs lors du réglage
- F. Interrupteur coulissant de sensibilité de motion**
Augmente ou diminue la réponse de l'appareil au mouvement
- G. Haut-parleur d'oreille**
Petit haut-parleur d'oreille pour écouter la radio
- H. Prise de casque**
Insérer la prise de casque pour mettre la radio en marche et écouter
- I. Commande de réencenchement de la radio**
- J. Commande de réglage de la radio**
Scanne les fréquences de réception de la radio
- K. Commande de volume**
Commande le volume de la radio
- L. Logement des piles**
Installeur deux (2) piles LR44
- M. Bouton d'ouverture du couvercle**
Appuyer dessus pour ouvrir le couvercle de protection
- N. Couvercle**
Protège le LCD
- O. Agrafe de ceinture**
S'attache à la ceinture ou aux vêtements

OUVERTURE DU COUVERCLE

Tenir le podomètre droit; tenir l'agrafe d'une main et de l'autre appuyer sur le bouton d'ouverture du couvercle (COVER RELEASE) .

INSTALLATION DES PILES : APPAREIL PRINCIPAL

1. Appuyer doucement et tirer la trappe du logement des piles.
2. Installer deux (2) piles LR44 1.5V ou équivalent [FIG. B].
3. Remettre la trappe en place.

Remarque: Les piles peuvent être dangereuses si on n'en dispose pas correctement. Protégez l'environnement en amenant vos piles usagées aux stations de déchets autorisées .

COMMENT PORTER LE PODOMETRE

Le fixer au niveau de la taille à la ceinture, aux vêtements ou à l'équipement. Le maintenir en position horizontale et bien le fixer. [FIG. C]

Remarque : Un podomètre mal mis en place peut donner des informations incorrectes.

COMMENT REGLER L'HEURE

1. Appuyer sur **MODE** pour passer du mode d'affichage STEP (PAS) à DIST/TIMER (DIST/MINUTEUR).
2. Dans le mode STEP, appuyer sur **MODE** pendant 2 secondes. La valeur 12 heures se mettra à clignoter. Sélectionner le format 12 h ou 24 h à l'aide de la commande [].
3. Appuyer encore une fois sur **MODE**; les "chiffres des heures" se mettront à clignoter. Entrer les heures à l'aide de la commande []. Appuyer sans lâcher sur la commande pour augmenter la rapidité des valeurs.

4. Appuyer encore une fois sur **MODE**; les "chiffres des minutes" se mettront à clignoter. Ici, encore, utiliser la commande [] pour changer les minutes.
5. Appuyer encore une fois sur **MODE**; les "chiffres des secondes" se mettront à clignoter. Utiliser [] pour les ramener à zéro. Alternativement, attendre que les chiffres des secondes correspondent à l'heure correcte et appuyer sur **MODE** pour confirmer et sortir.

COMMENT UTILISER LE PODOMETRE

La caractéristique principale de cet appareil est la fonction de podomètre qui compte le nombre de pas effectués par une personne.

1. Appuyer sur **MODE** pour passer du mode d'affichage STEP (PAS) à DIST/TIMER (DIST/MINUTEUR).
2. Régler l'appareil dans le mode STEP.
3. Appuyer sur **RESET**; l'affichage du podomètre retournera à zéro [FIG. D].

Remarque sur la sensibilité de motion :

Utiliser l'interrupteur de sensibilité pour ajuster la sensibilité de l'appareil au mouvement. Pour déterminer le degré de sensibilité convenant au type de marche d'une personne, essayer plusieurs réglages.

COMMENT REGLER LA FONCTION DE DISTANCE

Cet appareil peut mesurer la distance totale parcourue à pied ou en courant. Appuyer sur **MODE** pour passer du mode d'affichage STEP à DIST/TIMER. Régler l'appareil sur le mode DIST/TIMER [FIG. E]. La ligne supérieure de l'affichage indique la distance totale parcourue par une personne à pied ou en courant.

La distance est automatiquement remise à zéro quand le nombre total de pas effectués (dans le mode STEP) est réenclenché.

CALCUL CORRECT DE LA DISTANCE

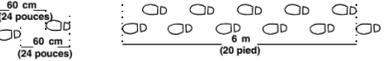
Le calcul correct de la distance dépend du réglage de la longueur moyenne des pas d'une personne. Cette longueur peut être réglée entre 30 et 150 cm (ou 11 à 60 pouces pour la version impériale).

Pour entrer la longueur des pas :

1. Appuyer sur **MODE** pour passer du mode STEP à DIST/TIMER.
2. Entrer le mode DIST/TIMER.
3. Appuyer sur **MODE** pendant deux secondes. l'appareil entrera le mode STRIDE (longueur de pas) [FIG. F].
4. Appuyer sur [] jusqu'à ce que la longueur de pas désirée soit entrée.
5. Appuyer sur **MODE** pour sortir.

Remarque : Si un changement n'est apporté à la fonction de longueur de pas, l'appareil retourne automatiquement au mode d'affichage DIST/TIMER cinq secondes plus tard.

La longueur des pas d'une personne peut varier. Entrer la longueur moyenne des pas d'une personne. Pour en déterminer la longueur moyenne, faire dix pas et diviser par dix la distance parcourue. Régler l'appareil sur cette distance.



COMMENT REGLER LA FONCTION DE MINUTEUR

Le minuteur part de zéro et compte jusqu'à un maximum de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes (99:59'59").

1. Dans le mode DIST/TIMER, appuyer sur **ST/SP** pour lancer le minuteur.
2. Pour l'arrêter, appuyer encore une fois sur **ST/SP**.
3. Pour remettre le minuteur à zéro, appuyer sur **RESET**.

COMMENT UTILISER LA RADIO

La radio s'allume automatiquement quand l'écouteur est inséré dans la prise de casque. L'icône de casque [] est affichée. L'icône n'est pas touchée par le mode d'affichage.

Important : Pour mettre la radio hors tension, retirer l'écouteur de la prise agui deviter e'usure des piles. L'icône de casque disparaît alors.

Pour trouver la station radio de votre choix :

1. Appuyer sur **SCAN**. L'appareil scanne jusqu'à ce que la réception radio appropriée soit établie. La fonction de recherche d'ondes s'arrête automatiquement.
2. Appuyer encore une fois sur **SCAN**. La fonction de recherche d'ondes passe à la réception la plus élevée suivante. Quand l'appareil atteint 108 MHz, la fonction de recherche d'ondes s'arrête.
3. Régler le volume au niveau désiré à l'aide de la **COMMANDE DE VOLUME**.
4. Appuyer sur **RADIO SCAN RESET** pour retourner au début des fréquences.

Remarques à ne pas oublier lors de l'utilisation de la radio FM:

1. Quand vous n'utilisez pas la radio, débranchez le casque de la prise casque afin de ne pas user les piles.
2. Une utilisation simultanée prolongée de la lumière EL de fond et de la radio FM peut user les piles rapidement et affecter la qualité de la réception.

SPECIFICATIONS

Modes de fonctionnement	: STEP (pas), DIST/TIMER (Dist/ minuteur), STRIDE (longueur des pas)
Pendule en temps réel	: Option 12/24 heures avec affichage des heures/minutes/secondes

Compteur de pas	: 0 à 99,999 pas
Distance parcourue	: 0 à 999.99 km (ou 0 à 999.99 miles pour la version impériale)
Minuteur	: 99 heures, 59 minutes, 59 secondes

Longueur des pas	: 30 à 150 cm
Radio FM auto-scan	: FM 88-108 MHz
Température de fonctionnement	: -10°C à 40°C
Température de stockage	: -20°C à 60°C
Source d'énergie	: 2 piles LR44 1.5 V ou équivalent. Assure 6 heures d'un usage continu. La durée de vie de la pile du podomètre est approximativement d'une année.
Taille de l'appareil	: 64 x 42 x 32 mm (L x l x H)
Poids	: 50 g

ENTRETIEN

1. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux de nuit.
2. Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
3. Ne pas soumettre l'appareil à des excès de force, chocs, poussière, température et humidité. Ceci risque de résulter en fonctionnement défectueux, réduction de la vie du circuit électronique, piles défectueuses ou éléments déformés.
4. Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne renferme aucune partie réparable par l'utilisateur.
5. N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans ce livret. Ne pas mélanger piles neuves et piles usagées, car les piles usagées risquent de fuir.

Lire attentivement ce livret d'instructions avant d'utiliser l'appareil.

ATTENTION

- Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.
- En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.
- Le fabricant et ses fournisseurs déclinent toute responsabilité envers vous ou toute tierce personne pour tout dommage, pertes de bénéfices ou toute autre revendication résultant de l'utilisation de ce produit.
- Le contenu de ce livret ne peut être reproduit sans

DEUTSCH

PEDOMETER MIT UKW-RADIO
BEDIENUNGSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des PE316FM Multi-Funktions-Pedometers mit UKW-Radio.

Dieses Gerät zählt die zurückgelegten Schritte, z. B. beim Joggen und kann durch Einstellen der Schrittlänge die zurückgelegte Entfernung ermitteln. Zudem können Sie mit dem Count-Up-Timer die Zeit ermitteln, die Sie für die zurückgelegte Distanz benötigt haben.

Das Gerät verfügt zudem über eine Uhr und ein UKW-Radio und ist somit ideal für regelmäßige Trainingsprogramme.

EIGENSCHAFTEN

1. Schrittzähler
2. 12/24 Normalzeihr
3. Distanzanzeige
4. Schrittlängeneinstellung
5. Count-Up-Timer (99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden).
6. UKW-Radio mit Auto-Scan-Funktion (88-108 MHz)
7. Batterie-Indikator []
8. HiGlo-Anzeigebeleuchtung
9. Empfindlichkeiseinstellung für Bewegungsensor

BEZEICHNUNG DER TEILE UND FUNKTIONEN [ABB. A]

- A. LCD**
Zweizeilige Anzeige mit 3 verschiedenen Anzeigemodi
- B. RÜCKSETZ-TASTE [RESET]**
Rücksetzung der Werte in den Anzeigemodi auf Null
- C. MODUS-Taste**
Umschalten zwischen den verschiedenen Anzeigemodi
- D. ST/SP-Taste**
Timer Start oder Stopp
- E. Anzeigebeleuchtung [] und []-Taste**
Anzeigebeleuchtung einschalten, und Anzeigewerte aufwärts einstellen
- F. Schieberegler für Empfindlichkeitseinstellung**
Erhöhen oder Verringern der Ansprechempfindlichkeit
- G. Ohrhörer**
Zum Radiohören während der Anwendung des Gerätes
- H. Kopfhörer-Anschlußbuchse**
Durch Anschließen der Kopfhörer wird gleichzeitig das Radio eingeschaltet
- I. Radio-Reset-Taste**
- J. Radio-Scan-Taste**
Sucht das Frequenzband nach Radiosendern ab
- K. Lautstärkeregler**
Zur Einstellung der Lautstärke des Radios
- L. Batteriefach**
Legen Sie zwei Batterien des Typs LR44 ein
- M. Freigabetaste für Abdeckung**
Betätigen Sie diese Taste, um die Schutzabdeckung zu öffnen
- N. Abdeckung**
Schützt die LCD-Anzeige
- O. Gürtelklammer**
Anbringen an Gürtel oder Kleidung

SCHUTZABDECKUNG ÖFFNEN

Halten Sie das Pedometer senkrecht, fassen Sie die Klammer mit einer Hand an, und betätigen Sie die FREIGABETASTE mit der anderen Hand.

EINLEGEN DER BATTERIE

1. Drücken Sie vorsichtig auf die Batteriefachabdeckung, und ziehen Sie diese vorsichtig auf.
 2. Legen Sie zwei Batterien des Typs LR44, oder einen äquivalenten Typ mit 1.5V in das Batteriefach ein. [ABB. B]
 3. Schließen Sie das Batteriefach.
- ACHTUNG: VERBRAUCHTE BATTERIEN GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL. BITTE GEBEN SIE DIESE AN DEN DAFÜR VORGEGEHENEN SAMMELSTELLEN AB**

TRAGEN DES PEDOMETERS

Bringen Sie das Pedometer an Ihrem Gürtel, Ihrer Hosentasche oder in Hüfthöhe an Ihrer Trainingskleidung an. Achten Sie dabei auf horizontale Ausrichtung. [ABB. C]

Anmerkung: Durch falsches Anbringen des Pedometers können falsche Bewegungswerte gespeichert werden.

ZEIT EINSTELLEN

1. Betätigen Sie die **MODUS**-Taste, um zwischen der Anzeige für "STEP" (SCHRITTE) und "DIST/TIMER" umzuschalten.
2. Halten Sie die **MODUS**-Taste im "STEP"-Anzeigemodus zwei Sekunden lang gedrückt. Die 12-Stunden-Anzeige blinkt. Betätigen Sie die []-Taste, um zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Format umzuschalten.

- Betätigen Sie die **MODUS**-Taste nochmals und die “Stunden”-Anzeige beginnt a blinken. Usarend Sie die (▲)-Taste, um die Stundenanzeige einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung schnell aufwärts einzustellen.
- Betätigen Sie die **MODUS**-Taste nochmals und die “Minuten”-Anzeige beginnt zu blinken. Betätigen Sie die (▲)-Taste nochmals, um die Minutenanzeige einzustellen.
- Betätigen Sie die **MODUS**-Taste nochmals und die “Sekunden”-Anzeige beginnt zu blinken. Betätigen Sie die (▲)-Taste, um die “Sekunden”-Anzeige auf Null zu stellen. Sie können aber auch warten, bis die Sekundenanzeige mit der gewünschten Anzeige übereinstimmt, und Sie die Einstellung mittels der[**MODUS**]-Taste bestätigen, und den Einstellmodus verlassen.

DER EINSATZ DES PEDOMETERS

Eine wichtige Funktion des Gerätes ist die Zählung der Schritte, die eine Person zurücklegt.

- Betätigen Sie die **MODUS**-Taste, um zwischen der Anzeige für “STEP” (SCHRITTE) und “DIST/TIMER” (DISTANZ/TIMER) umzuschalten.
- Rufen Sie den “STEP”-Modus auf.
- Betätigen Sie die [**RESET**]-Taste, um die Anzeige auf Null zu stellen [**ABB. D**].

Anmerkung zur Empfindlichkeit des Bewegungssensors:

Sie können die Empfindlichkeit des Bewegungssensors mittels des Empfindlichkeits-Schiebereglers wie gewünscht einstellen. Testen Sie verschiedene Einstellungen, um das Gerät auf Ihren persönlichen Gang einzustellen.

DIE EINSTELLUNG DER DISTANZ-FUNKTION

Dieses Gerät kann die zurückgelegte Gesamtdistanz ermitteln. Betätigen Sie die **MODUS**-Taste, um zwischen den Anzeigemodi für “STEP” und “DIST/ METER” umzuschalten. [**ABB. E**] In der obersten Zeile der Anzeige erscheint die Gesamtdistanz, die eine Person beim Laufen oder Jogging zurückgelegt hat. Die Distanzanzeige wird automatisch wieder auf Null zurückgestellt, wenn Sie eine Rücksetzung der Anzeige für die Schritzzahl (im “STEP”-Anzeigemodus) durchführen.

KORREKTE MESSUNG DER DISTANZ

Die korrekte Ermittlung der zurückgelegten Distanz hängt von der korrekten Einstellung der durchschnittlichen Schrittlänge des Benutzers ab. Sie können Schrittlängen zwischen 30 und 150 cm (oder 11 bis 60 Zoll für die UK-Version) einstellen.

Programmieren der Schrittlänge:

- Betätigen Sie die **MODUS**-Taste, um zwischen den Anzeigemodi für “STEP”(SCHRITT) und “DIST/TIMER” (DISTANZ/TIMER) umzuschalten.
- Aktivieren Sie den “DIST/TIMER”-Modus.
- Halten Sie die **MODUS**-Taste zwei Sekunden gedrückt. Das Gerät schaltet nun in den “SCHRITTE”-Anzeigemodus (STRIDE). [**ABB. F**]
- Betätigen Sie (▲), bis die gewünschte Schrittlänge eingestellt ist.
- Betätigen Sie die [**MODUS**]-Taste, um den Einstellmodus zu verlassen.

Anmerkung: Wenn keine Änderungen im Einstellmodus für die Schrittlänge vorgenommen werden, dann schaltet das Gerät automatisch nach 5 Sekunden wieder in den Anzeigemodus für “DIST/TIMER” zurück.

Die Schrittlängen jeder Person sind unterschiedlich. Geben Sie deshalb Ihre ungefähre Schrittlänge ein. Laufen Sie 10 Schritte, messen Sie die Distanz, und teilen Sie das Ergebnis durch 10. Stellen Sie die ermittelte, durchschnittliche Schrittlänge ein.

EINSTELLEN DER TIMER-FUNKTIONEN

Der Count-Up-Timer zählt von Null aufwärts, und verfügt über ein maximales Zeitintervall von 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden (99:59’59”).

- Betätigen Sie [**ST/SP**] im “DIST/TIMER”-Modus, um den Timer zu starten.
- Betätigen Sie [**ST/SP**] nochmals, um den Timer wieder zu stoppen.
- Betätigen Sie [**RESET**], um den Timer wieder auf Null zu stellen.

DER BETRIEB DES RADIOS

Das Radio schaltet sich automatisch ein, wenn der Ohrhörer an der Anschlussbuche für den Kopfhörer angeschlossen wird. Der Indikator für den Ohrhörer (☐) erscheint in der Anzeige. Das Bildzeichen erscheint unabhängig von den Anzeigemodi. Ziehen Sie den Ohrhörer vorsichtig aus der Kopfhörer-Anschlussbuche, um das Radio auszuschalten. Der Indikator für den Kopfhörer erlischt in der Anzeige.

Aufsuchen einer gewünschten Radiostation:

- Betätigen Sie die [**SCAN**]-Taste. Das Gerät sucht nun auf dem Frequenzband aufwärts bis eine Sendestation mit ausreichend starkem Sendesignal gefunden wird. Die Suchfunktion hält anschließend automatisch an.
- Betätigen Sie die [**SCAN**]-Taste nochmals. Die SCAN-Funktion sucht nun den Sender mit der nächsthöheren Frequenz auf. Die Suchfunktion hält automatisch an, sobald 108MHz erreicht sind.
- Schieben Sie auf den **LAUTSTÄRKE-Regler** hin und her, um die Lautstärke wie gewünscht aufwärts oder abwärts einzustellen.
- Betätigen Sie die [**RADIO SCAN RESET**]-Taste, um eine Rücksetzung der Suchfunktion an das untere Ende des Frequenzbandes auszuführen.

Anmerkung zum Radiobetrieb: Um die Batterien zu schonen während das Radio nicht in Betrieb ist, sollten Sie stets den Kopfhörerstecker von der Kopfhörer-Anschlussbuche trennen.

TECHNISCHE DATEN

Betriebsmodi	: STEP, DIST/TIMER, STRIDE (SCHRITTLÄNGE)
Normalzeituhr	: 12/24-Stunden-Anzeige mit Stunden/Minuten/Sekunden-Anzeige.
Schrittzähler	: 0 – 99.999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	: 0 bis 999,99 km (oder 0 bis 999,99 Meilen für UK-Version)
Count-Up-Timer	: 99Stunden,59Minuten,59Sekunden
Schrittlänge	: 30 bis 150 cm (oder 11 bis 60 Zoll für UK-Version)
Auto Scan UKW-Radio	: UKW 88-108 MHz
Betriebstemperatur	: -10°C bis 40°C
Aufbewahrungstemperatur	: -20° bis 60°C
Stromquelle	: 2 x LR44 1,5 V Batterien oder gleichartiges Modell. Bei ununterbrochener Benutzung halten sie 6 h. Bei normalem Gebrauch der Batterien im Schrittmesser halten sie ungefähr 1 Jahr.
Abmessungen	: 64 x 42 x 32 mm (L x B x H)
Gewicht	: 50g

WARTUNG

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser. Wischen Sie Flüssigkeiten sofort mit einem weichen, nicht fesselnden Tuch ab.
- Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
- Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.
- Verwenden Sie nur neue Batterien des in der Bedienungsanleitung angegebenen Typs. Mischen Sie niemals alte und neue Batterien, da alte Batterien auslaufen können.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

VORSICHT

- Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.
- Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.
- Der Hersteller und die Händler übernehmen keinerlei Haftung Innen, oder irgendwelchen anderen Personen gegenüber, für Beschädigungen, Kosten, Verluste oder andere Schäden, die durch den Einsatz dieses Gerätes entstehen.
- Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.

ITALIANO

PEDOMETRO CON RADIO FM MANUALE DELLE ISTRUZIONI

INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver acquistato questa unità pedometro/radio FM multifunzioni, leggera e di facile impiego.

Il prodotto presenta diverse funzioni che sono utili per coloro che sono sempre attivi o che amano camminare o correre frequentemente. L’unità è in grado di calcolare il numero di passi che occorrono per percorrere una determinata distanza. Impostando la lunghezza della falcata, l’unità determina la distanza percorsa. Inoltre, grazie al timer a conteggio progressivo, è possibile calcolare il tempo necessario per coprire una determinata distanza. L’altra funzione, ideale per chi svolge attività fisiche regolari o per chi viaggia spesso, è la radio FM.

CARATTERISTICHE

- Contapassi
- Orologio con formato 12/24 ore
- Monitoraggio della distanza totale
- Regolazione della lunghezza della falcata
- Timer a conteggio progressivo (99 ore, 59 minuti, 59 secondi)
- Radio FM con ricerca automatica (88 - 108 MHz)
- Indicatore di esaurimento batteria (☹)
- Retroilluminazione display
- Regolazione della sensibilità di movimento

NOMI E FUNZIONI [FIG. A]

- A. LCD**
Display a due righe con tre differenti modi di visualizzazione
- B. Tasto RESET**
Permette di azzerare i valori del modo display
- C. Tasto MODE**
Permette di selezionare i differenti modi di visualizzazione
- D. Tasto ST/SP**
Permette di avviare o arrestare il timer
- E. Tasto di retroilluminazione (☼) e (▲)**
Permette di accendere la luce posteriore del display e aumentare il volume nei modi display

- F. Selettore scorrevole della sensibilità di movimento.**
Permette di aumentare o ridurre la reazione di movimento dell’unità

G. Altoparlanti

Piccoli altoparlanti per l’ascolto della radio

- H. Jack per cuffia**
Si collega all’altoparlante per l’ascolto della radio

- I. Tasto di ripristino radio**
- J. Tasto di ricerca radio**
Permette di accendere le frequenze per la ricezione delle stazioni radio
- K. Regolazione del volume**
Permette di regolare il volume della radio
- L. Vano batterie**
Accetta due batterie LR44

- M. Tasto di apertura coperchio**
Premendolo permette di aprire il coperchio protettivo
- N. Coperchio**
Protegge il pannello LCD
- O. Clip per cintura**
Si aggancia a indumenti o cinture

- L. Vano batterie**
Accetta due batterie LR44

M. Tasto di apertura coperchio
Premendolo permette di aprire il coperchio protettivo

- N. Coperchio**
Protegge il pannello LCD

- O. Clip per cintura**
Si aggancia a indumenti o cinture

APERTURA DEL COPERCHIO

Tenendo dritto il pedometro, afferrare il clip con una mano e premere il pulsante COVER/RELEASE con l’altra mano.

INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA: UNITÀ PRINCIPALE

- Premerre delicatamente il coperchio del vano batterie e sfilarlo.
- Inserire due batterie LR44 da 1,5 V, o batterie equivalenti [FIG. B].
- Riporre il coperchio del vano batterie.

 **Nota:** se disperse in modo non appropriato, le batterie possono essere dannose. Proteggete l’ambiente portando le batterie utilizzate presso una delle stazioni di raccoglimento autorizzate.

COME INDOSSARE IL PEDOMETRO

Il pedometro può essere fissato a livello di bacino alla cintura, a pantaloni o a una tuta da ginnastica e va attaccato saldamente mantenendo una posizione orizzontale [FIG. C].

Nota: posizionando in modo errato il pedometro si possono ottenere rilevamenti sbagliati.

IMPOSTAZIONE DELL’ORA

- Premerre **MODE** per selezionare i modi di visualizzazione STEP (passi) e DIST/TIMER (distanza/timer).
- Nel modo STEP, tenere premuto **MODE** per 2 secondi. Il valore del formato a 12 ore lampeggia. Usare il tasto (▲) per selezionare il formato a 12 o a 24 ore.
- Premerre nuovamente **MODE**. Il valore delle ore lampeggia. Usare il tasto (▲) per immettere l’ora. Per far scorrere più velocemente i valori,

- tenere premuto questo tasto.
- Premerre nuovamente **MODE**. Il valore dei minuti lampeggia. Usare anche in questo caso (▲) per cambiare i minuti.

- Premerre nuovamente **MODE**. Il valore dei secondi lampeggia. Usare (▲) per impostare i secondi su zero. Alternativamente, attendere finché le cifre dei secondi non corrispondono all’ora corretta e premere **MODE** per confermare la selezione ed uscire.

COME USARE IL PEDOMETRO

Una delle funzioni principali dell’unità è il conteggio del numero di passi effettuati.

- Premerre **MODE** per selezionare i modi di visualizzazione STEP (passi) e DIST/TIMER (distanza/timer).
- Impostare l’unità nel modo STEP.
- Premerre **RESET**. Il display del pedometro ritorna a zero [FIG. D].

Nota sulla sensibilità del movimento:

Per rendere l’unità più o meno sensibile al movimento, riposizionare l’interruttore scorrevole della sensibilità. Per determinare la quantità corretta di sensibilità in relazione al modo di camminare del soggetto, sperimentare con diverse impostazioni.

IMPOSTAZIONE DELLA FUNZIONE DISTANZA

Questa unità può misurare la distanza totale percorsa camminando o correndo. Premerre **MODE** per selezionare i modi di visualizzazione STEP (passi) e DIST/TIMER (distanza/timer). Impostare l’unità nel modo DIST/TIMER [FIG. E]. La riga superiore del display mostra la distanza totale percorsa, correndo o camminando, da una persona. Il display della distanza si riavvera automaticamente quando il numero totale di passi fatti (nel modo di visualizzazione STEP) viene azzerato.

MISURAZIONE CORRETTA DELLA DISTANZA

Il rilevamento corretto della distanza dipende dall’impostazione della lunghezza media corretta di una falcata individuale. La falcata può essere impostata tra 30 e 150 cm (da 11 a 60 pollici nella versione inglese).

- Premerre **MODE** per selezionare i modi di visualizzazione STEP (passi) e DIST/TIMER (distanza/timer).
- Accedere al modo DIST/TIMER.
- Tenere premuto per due secondi MODE. L’unità accede al display del modo STRIDE [FIG. F].
- Premerre (▲) finché non si accede alla lunghezza di falcata desiderata.
- Premerre **MODE** per uscire.

Nota: se non si apportano modifiche alla funzione Stride, l’unità ritonerà automaticamente ai modi di visualizzazione DIST/TIMER in cinque secondi.

Una falcata individuale può variare in lunghezza. Inserire la lunghezza appropriata per una falcata media. Per determinare la lunghezza della falcata, fare dieci passi e dividere per 10 la distanza totale percorsa. Impostare quindi l’unità sul valore ottenuto.

IMPOSTAZIONE DELLA FUNZIONE TIMER

Partendo da zero, il timer a conteggio progressivo è in grado di contare fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi (99:59’59”).

- Nel modo DIST/TIMER, avviare il timer e premere **ST/SP**.
- Per arrestare il timer, premere nuovamente **ST/SP**.
- Per azzerare il timer, premere **RESET**.

FUNZIONAMENTO DELLA RADIO

La radio si accende automaticamente nel momento in cui si inseriscono le cuffie nella corrispondente presa jack. Compare il simbolo della cuffia (☐). L’icona non verrà condizionata dal modo di visualizzazione. Per disattivare la radio, sfilare delicatamente le cuffie dal jack. Il simbolo della cuffia scompare.

Come sintonizzarsi sulla stazione radio preferita:

- Premerre **SCAN**. L’unità esegue una ricerca verso l’alto delle frequenze più alte finché non si riceve correttamente una stazione. A questo punto la ricerca si arresta automaticamente.
- Premerre nuovamente **SCAN**. La ricerca prosegue alla stazione successiva più alta. Quando l’unità raggiunge 108 MHz, la ricerca si arresta.
- Regolare il comando **VOLUME** per aumentare o ridurre il volume al livello desiderato.
- Premerre **RADIO SCAN RESET** per tornare all’estremità bassa delle frequenze.

Note da ricordare quando si usa la radio FM:
1.Quando la radio non è in uso, staccare le cuffie dalla presa, altrimenti le batterie si scaricano.
2. Uso simultaneo della luce EL e della radio FM potrebbe causare un rapido scaricamento delle batterie e influenzare la qualità della ricezione.

DATI TECNICI

Modi di funzionamento	: STEP, DIST/TIMER, STRIDE
Orologio a tempo reale	: formato a 12/24 ore con visualizzazione di ore/minuti/secondi
Contapassi	: da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	: da 0 a 999,99 km (0.999.99 miglia nella versione inglese).

Timer a conteggio progressivo	: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
Lunghezza falcata	: 30 e 150 cm (da 11 a 60 pollici nella versione inglese).
Radio FM a ricerca automatica	: FM 88-108 MHz
Temperatura di esercizio	: da -10°C a 40°C
Temperatura di magazzino	: da -20°C a 60°C
Alimentazione	: Due batterie tipo LR44 da 1,5V od equivalenti. Fornisce un funzionamento di 6 ore ad uso continuato. La durata approssimativa della batteria del pedometro è di circa un anno.

Dimensioni	: 64 x 42 x 32 (lunghezza x larghezza x altezza)
Peso	: 50 g

MANUTENZIONE

- Non immergere l’unità in acqua. Se entra in contatto con acqua, l’unità deve essere asciugata immediatamente con un panno morbido e privo di filaccia.
- Non pulire l’unità con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti di plastica e corrodere il circuito elettronico.
- Non sottoporre l’unità a forza eccessiva, urti, polvere o eccessi di temperatura e umidità. Un simile trattamento può infatti causare un malfunzionamento dell’unità, una durata più breve dei componenti elettronici, danni alle batterie e distorsioni dei componenti.
- Non manomettere i componenti interni dell’unità, poiché 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.
- Usare solo batterie nuove, come indicato nelle presenti istruzioni. Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie, poiché queste ultime possono rilasciare liquidi corrosivi.

Leggere attentamente queste istruzioni prima di far funzionare l’unità.

AVVERTENZA
— Il contenuto di questo manuale è soggetto a modifiche senza preavviso.
— Per via delle limitazioni di stampa, i display mostrati in questo manuale possono differire dai display effettivi.
— Il produttore ed i suoi fornitori non si assumono alcuna responsabilità nei confronti dell’acquirente o di chiunque sia in relazione ad eventuali danni, spese, perdite di utili o a qualsiasi altro danno risultante dall’uso di questo prodotto.
— Il contenuto di questo manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

ESPAÑOL

PODOMETRO CON RADIO FM MANUAL DE INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES

Felicidades por su compra del podómetro multifuncional con radio FM, ligero y de fácil manejo

Este producto dispone de diversas funciones útiles y puede contar los pasos, por ejemplo mientras haciendo el “Footing”. Siendo un podómetro, esta unidad registra el número de pasos que tarda en llegar de un punto a otro. Colocando la longitud del paso, la unidad calculará la distancia caminada. Además, gracias al cronómetro de conteo ascendente, podrá monitorizar el tiempo total que se tarda en cubrir una cierta distancia.

Otras características, ideal para los que ejercitan o viajan regularmente, son el reloj y el radio FM.

FUNCIONES

- Cuentapasos
- Reloj de hora actual 12/24 horas
- Monitor de la distancia total
- Ajuste de la longitud del paso
- Cronómetro de conteo ascendente (99 horas, 59 minutos, 59 segundos)
- Radio FM autosintonizable (88 - 108 MHz)
- Indicador de pilas agotadas (☹)
- Luz del fondo - HiGo
- Ajuste de sensibilidad al movimiento.

NOMBRES Y FUNCIONES [FIG. A]

- A. LCD**
Pantalla de dos líneas con tres modalidades de visualización
- B. Botón RESET**
Coloca en cero los valores en la modalidad de visualización
- C. Botón MODE**
Alterna entre diferentes modalidades de visualización
- D. Botón ST/SP**
Para arrancar o parar el cronómetro

E. Botón de la luz del fondo (☼) y (▲)
Para encender la retroiluminación, aumenta el valor de las definiciones en pantalla

F. Conmutador corredizo de sensibilidad al movimiento
Aumenta o disminuye la respuesta de la unidad al movimiento

G. Aurífonos
Pequeños audífonos para escuchar el radio

H. Conexión del audífono
Inserte el audífono para escuchar el radio

- I. Botón de puesta en cero del radio**
- J. Botón de sintonización del radio**
Busca la radiofrecuencia para la radiorecepción

K. Control de volumen
Controla el volumen del radio

L. Compartimento de las pilas
Inserte dos pilas tamaño LR44

M. Botón de liberación de la cubierta
Pulse para quitar la cubierta protectora

N. Cubierta
Protege el panel de LCD

O. Clip para el cinturón
Para colgarlo al cinturón o a la ropa

PARA ABRIR LA CUBIERTA

Sostenga el podómetro en posición vertical, sujete el clip con una mano y con la otra pulse el botón COVER RELEASE (apertura de la cubierta).

INSTALACION DE LAS PILAS: UNIDAD PRINCIPAL

- Abrir con cuidado el compartimento de las pilas.
- Inserte dos pilas tamaño LR44 de 1.5V o equivalente [FIG. B].
- Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

 **Nota:** Las pilas usadas pueden ser peligrosas de no desecharlas correctamente. Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares autorizados para este propósito.

PARA COLGAR EL PODOMETRO

Fijarlo al cinturón o al traje, utilizando el clip incorporado. Préndalo seguramente en posición horizontal [FIG. C].

Nota: Una posición incorrecta del podómetro podría causar una lectura incorrecta de los datos.

PARA PONER LA HORA

- Pulse **MODE** para moverse entre las modalidades de visualización STEP y DIST/TIMER.
- En la modalidad STEP, pulse y sostenga **MODE** durante dos segundos. El valor de 12 hora parpadeará. Use el botón (▲) para elegir entre el formato de 12 horas o el de 24 horas.
- Pulse **MODE** nuevamente, los dígitos de la hora parpadearán. Use el botón (▲) para introducir la hora. Si mantiene el botón apretado, el

- valor aumentará rápidamente.
- Pulse **MODE** nuevamente, los dígitos de los minutos parpadearán. Nuevamente, use el botón (▲) para introducir los minutos.

- Pulse **MODE** nuevamente, los dígitos de los segundos parpadearán. Use el botón (▲) para poner los segundos en cero. Alternativamente, espere hasta que los dígitos de los segundos correspondan a la hora correcta y entonces pulse **MODE** para confirmar y salir.

PARA USAR EL PODOMETRO

Una de las características principales de la unidad, es la función de contar el número de pasos dados por una persona.

- Pulse **MODE** para moverse entre las modalidades de visualización STEP y DIST/TIMER.
- Ponga la unidad en la modalidad STEP.
- Pulse **RESET**, la pantalla del podómetro volverá a cero [FIG. D].

Nota sobre la sensibilidad al movimiento:

Para que la unidad sea más o menos sensitiva al movimiento, use el conmutador corredizo de sensibilidad al movimiento Para determinar la sensibilidad adecuada al movimiento para la forma de caminar de una persona, experimente con diferentes posiciones.

PARA DEFINIR LA FUNCION DE DISTANCIA

Esta unidad puede medir la distancia total caminada o corrida. Pulse **MODE** para moverse entre las modalidades de visualización STEP y DIST/TIMER. Coloque la unidad en la modalidad DIST/TIMER [FIG. E]. La línea superior de la pantalla mostrará la distancia total recorrida por una persona.

La pantalla de distancia se pondrá automáticamente en cero cuando el número total de pasos dados se pone en cero (en la modalidad de visualización STEP).

PARA MEDIR CORRECTAMENTE LA DISTANCIA

La medición correcta de la distancia depende de la definición de la longitud promedio correcta de un paso individual. El paso puede definirse entre 30 y 150 cm.

Para introducir la longitud del paso

- Pulse **MODE** para moverse entre las modalidades de visualización STEP y DIST/TIMER.
- Entre a la modalidad DIST/TIMER.
- Pulse y sostenga <