Oregon SCIENTIFIC

Pedometer with Radio

Model: PE326FM

USER MANUAL

EN

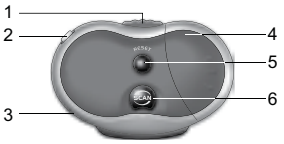
INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE326FM).

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 about.

KEY FEATURES

FRONT VIEW

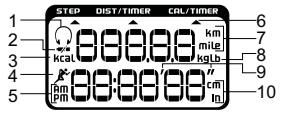


1. **COVER RELEASE:** Press to open protective cover
2. ON **:** Insert earphones to turn the radio on
3. VOL. **:** Slide to increase / decrease radio volume
4. Battery compartment
5. Radio **RESET:** Press to return to default station
6. Radio **SCAN:** Press to scan through radio stations

INTERIOR

1. **MODE:** Toggles between **STEP**, **DIST / TIMER** and **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Starts / Stops timer
3. ☼ **:** Turns backlight on
4. Motion sensitivity switch: Increases or decreases unit sensitivity
5. **RESET /** ▲ **:** Resets display mode values to zero, increases value in settings
6. Belt clip

LCD



1. Displays when radio is operating
2. Displays when batteries are low
3. Displays when calories are shown
4. Displays when timer is running
5. Displays am / pm on a 12 hour clock
6. Indicating mode displayed:
   - **STEP** displays the number of steps taken and the clock
   - **DIST / TIMER** displays the distance traveled and the count-up timer
   - **CAL / TIMER** displays the approximate number of calories burned and the count-up timer
7. Distance in Km or Miles*
8. Weight in Kg / Lbs*
9. Displays when in Timer Mode
10. Stride in Cm or Inches*

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

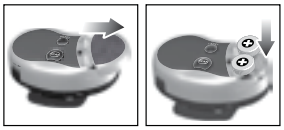
GETTING STARTED

INSULATION TAPE

Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

NOTE The unit will not work until the tape is pulled out.

BATTERIES



To change the batteries:

1. Gently press and pull the battery compartment door.
2. Insert 2 x LR44 size 1.5V batteries or equivalent.
3. Replace the battery compartment door.

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

Shows when batteries are low.

To open the cover:

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

CLOCK

1. Press **MODE** until the **STEP** mode is displayed.
2. Press and hold **MODE** for two seconds. The 12-hour value will flash. Press **RESET /** ▲ to select between 12 hour and 24 hour format.

3. Press **MODE**, the "hour" digits will flash.
4. Press **RESET /** ▲ to alter hour value. Press and hold to increase the value rapidly.
5. Press **MODE** to confirm the change and move on to the next setting.
6. Repeat 3, 4 to complete setting minute and second values.

RADIO

To operate radio:

The built-in FM Radio will automatically turn on when earphones are inserted. The earphone icon will appear. Gently remove the earphones to switch the radio off. The icon will disappear.

To scan stations:

1. Press **SCAN** to scroll upward through frequencies until a reception is found.
2. Press **SCAN** again to move to the next reception.
3. When the unit reaches 108 MHz press Radio **RESET** to return to default frequency (88 MHz).
4. Slide the VOL. to obtain the desired volume level.

TIP: When the radio is not in use, remove earphones from the earphone jack to avoid battery drain.

NOTE Prolonged simultaneous use of the EL backlight and FM radio may cause batteries to deplete rapidly and affect unit performance.

NOTE The PE326FM pedometer is a sensitivity device and may be affected by strong electro-magnetic interference. Under such environments, such as electrostatic discharge, the product may be affected and counting restart. You may also need to re-scan for radio stations.

ADJUSTING THE SETTINGS

DISTANCE AND CALORIES

Total distance = steps taken x average step length. Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of individual stride.

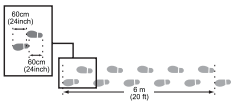
Precise calories burned calculations require taking into account many factors. The PE326FM uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

To set stride length and body weight:

1. In **DIST / TIMER** or **CAL / TIMER** mode press and hold **MODE** for two seconds to enter STRIDE / WEIGHT display. The stride numbers will flash.

2. Press **RESET /** ▲ until the desired length of stride is selected (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)*.
3. Press **MODE**, the weight numbers will flash.
4. Press **RESET /** ▲ until desired weight setting is reached (30-150 kg or 65-340 lbs)*.
5. Press **MODE** to confirm and exit.

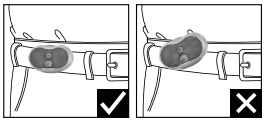
TIP Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of stride walk 10 paces and divide distance traveled by 10.



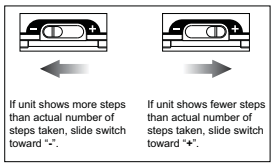
MOTION SENSITIVITY

Follow these important procedures to adjust the Motion Sensitivity and ensure accurate readings:

1. Correctly position and attach the unit to a belt or waistband.



2. Reset step counter to zero.
3. Walk at a normal pace; take at least 100 steps.



4. Adjust sensitivity switch if walking speed changes. Repeat steps 2-4 until accurate reading is obtained.

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, going up and down stairs etc.

USING THE PEDOMETER

COUNT-UP TIMER

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** or **CAL / TIMER** mode press **ST / SP** to start the timer.

2. Press **ST / SP** again to stop the timer.

To reset the timer to zero, press **RESET** in **DIST / TIMER** or **CAL / TIMER** mode.

TO VIEW VALUES

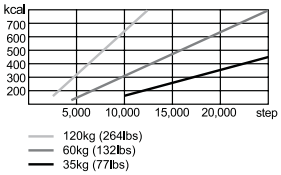
To view steps taken, distance traveled and calories burned: Press **MODE** to enter the desired mode.

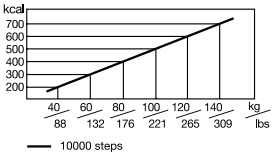
To reset the values, press **RESET /** ▲ in **STEP** mode.

NOTE The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

FITNESS TIPS

To keep fit, it generally takes a person weighing 60kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories. The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.





PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Operating modes	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
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 (0 to 999.99 miles)*
Count-up timer	99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Body weight range	30 to 150kg (65lbs to 340lbs)*
Stride distance	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Operating temp	-10 to 40 °C (14 to 104 °F)
Storage temp	-20 to 60 °C (-4 to 140 °F)
Batteries	2 x LR44 1.5V
Battery life	6 hours continuous radio. 1 year pedometer only.
Product size (L x W x H)	64 x 33 x 42 mm (2.52 x 1.30 x 1.65 inches)
Weight	34.9 g (1.23 ounces) with batteries

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

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.asp

For international inquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Pedometer with Radio (Model: PE326FM) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

Podómetro con radio FM
Modelo: PE326FM
MANUAL DE USUARIO

ES

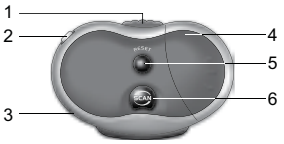
INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el podómetro (PE326FM) de Oregon Scientific™.

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

VISTA FRONTAL

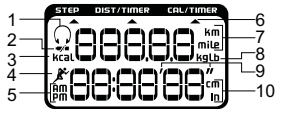


1. **APERTURA DE LA CUBIERTA:** Pulse aquí para abrir la cubierta protectora
2. ON **:** Introduzca los auriculares para activar la radio
3. VOL. **:** Deslícelo para incrementar / reducir el volumen de la radio
4. Compartimento para las pilas
5. **RESET** de la radio: Púlselo para volver a la emisora predeterminada
6. Radio **SCAN:** Púlselo para buscar emisoras de radio

INTERIOR

1. **MODE:** Alterna entre **STEP**, **DIST / TIMER** y **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Inicio / Parada cronómetro
3. ☼ **:** Enciende la iluminación
4. Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o disminuye la sensibilidad de movimiento
5. **RESET / ▲ :** Vuelve los valores a cero, incrementa el valor a ajustar
6. Clip para el cinturón

LCD



1. Aparece cuando funciona la radio
2. Aparece cuando las pilas están casi gastadas.
3. Aparece cuando se muestran las calorías.
4. Aparece cuando funciona el cronómetro
5. Muestra am / pm en formato 12 horas del reloj
6. Indica el modo que se muestra:
   - **STEP** muestra el número de pasos efectuados y el reloj
   - **DIST / TIMER** muestra la distancia recorrida y el cronómetro
   - **CAL / TIMER** muestra el número de calorías quemadas y el temporizador
7. Distancia en millas o km*
8. Peso en libras / kg*
9. Se muestra en Modo Cronómetro
10. Paso en cm o pulgadas*

NOTA *Las unidades imperiales se utilizan sólo en los modelos americanos y las unidades métricas en los modelos UE / UK.

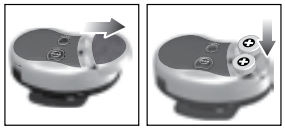
PARA EMPEZAR

CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento de las pilas.

NOTA La unidad no funcionará hasta que no se retire la cinta.

PILAS



Para cambiar las pilas:

1. Apriete y tire con suavidad de la tapa del compartimento para pilas.
2. Introduzca 2 pilas LR44 de 1,5V o equivalente.
3. Vuelve a colocar la tapa del compartimiento de las pilas.

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

aparece cuando las pilas están casi gastadas.

Para abrir la cubierta:

Mantenga el podómetro recto, coja el clip con una mano y pulse el botón de **APERTURA DE LA CUBIERTA** con la otra.

RELOJ

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo **STEP**.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos. El valor de 12 horas parpadeará. Pulse **RESET / ▲** para seleccionar formato de 12 o 24 horas.

3. Pulse **MODE** y el dígito de las horas parpadeará.
4. Pulse el botón **RESET / ▲** para modificar el valor. Pulse y manténgalo pulsado para incrementar el ajuste rápidamente.
5. Pulse **MODE** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
6. Repita los pasos 3, 4 para configurar los valores de los minutos.

RADIO

Para utilizar la radio:

La radio FM incorporada se pondrá en marcha automáticamente cuando se introduzcan los auriculares. El icono de auriculares aparecerá. Retire los auriculares con cuidado para apagar la radio. El icono desaparecerá.

Para buscar emisoras:

1. Pulse **SCAN** para iniciar una búsqueda ascendente hasta que se encuentre una emisora.
2. Pulse **SCAN** de nuevo para pasar a la siguiente emisora.
3. Cuando la unidad llegue a 108 MHz, pulse Radio **RESET** para volver a la frecuencia predeterminada (88 MHz).
4. Ponga el volumen VOL. al nivel deseado.

CONSEJO: Cuando no se utilice la radio, retire los auriculares de la toma para evitar que se gasten las pilas.

NOTA El uso simultáneo y prolongado de la iluminación y la radio FM puede provocar que las pilas se gasten más deprisa y afectar al rendimiento de la unidad.

NOTA El podómetro PE326FM es un dispositivo de alta sensibilidad y podría verse afectado por interferencias electromagnéticas. En este tipo de entornos, como descargas electroestáticas, el producto podría verse afectado y reiniciarse. Podría tener que volver a hacer una búsqueda de estaciones de radio.

CONFIGURACIÓN DE AJUSTES

DISTANCIA Y CALORÍAS

Distancia total = número de pasos x longitud media del paso La medición correcta de la distancia depende de que se haya ajustado correctamente la distancia cubierta por cada paso.

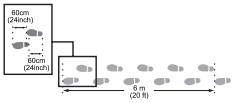
Para tener un cálculo preciso de las calorías consumidas, se deben tener en cuenta muchos factores. El PE326FM usa el peso corporal y el número de pasos para ofrecer una estimación.

Para determinar altura y peso:

1. En los modos **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER**, pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante dos segundos para acceder a la pantalla PASO / PESO. Los números del paso parpadearán.

2. Pulse **RESET / ▲** hasta seleccionar la longitud de paso (30 a 150 cm o 11 a 60 pulgadas)*.
3. Pulse **MODE** y los números de peso parpadearán.
4. Pulse **RESET / ▲** hasta alcanzar el ajuste de peso deseado (30-150 kg o 65-340 libras)*.
5. Pulse **MODE** para confirmar y salir.

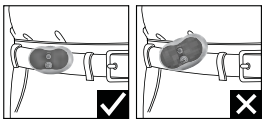
CONSEJO La longitud de cada paso es distinto. Introduzca un valor medio. Para determinar la longitud media de su paso, camine 10 pasos y divida la distancia por 10.



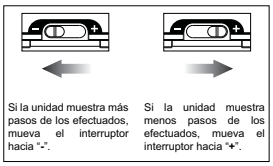
SENSIBILIDAD DEL MOVIMIENTO

Siga estas importantes instrucciones para ajustar la sensibilidad al movimiento y garantizar lecturas precisas:

1. Coloque la unidad correctamente y fíjela a la cintura o al cinturón.



2. Ponga el contador de pasos a cero.
3. Camine a ritmo normal, al menos 100 pasos.



4. Ajuste la sensibilidad si cambia de velocidad. Repita los pasos 2-4 hasta obtener mediciones precisas.

Las siguientes situaciones 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, etc.

CÓMO USAR EL PODÓMETRO

CRONÓMETRO

El cronómetro ascendente empezará desde cero y contará hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos (99:59'59")

1. En el modo **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER**, pulse **ST / SP** para iniciar el cronómetro.

2. Pulse **ST / SP** para detener el cronómetro.

Para que el cronómetro vuelva a cero, pulse **RESET** en los modos **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER**.

PARA CONSULTAR LOS VALORES

Para visualizar los pasos dados, distancia recorrida y calorías:

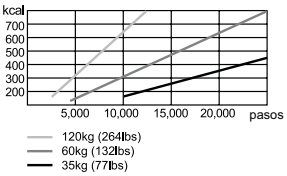
Pulse **MODE** para acceder al modo deseado.

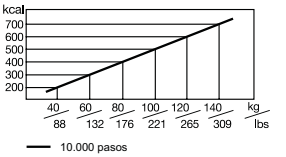
Para reiniciar los valores, pulse **RESET / ▲** en el modo **STEP** (paso).

NOTA Las calorías quemadas y la distancia recorrida se borrarán con el número de pasos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

En general, una persona que pese 60 kg tendrá que caminar 10.000 pasos para quemar unas 300 calorías. El siguiente diagrama da una idea general sobre el consumo de calorías para personas distintos pesos.





PRECAUCIÓNES

Pasa asegurarse que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto:

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Modos de operación	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Reloj	formato de 12 ó 24 horas con hora, minuto y segundo
Contador de pasos	0 a 99.999 pasos
Distancia recorrida	0 a 999,99 km (0 a 99.99 millas)*
Cronómetro	99 horas, 59 minutos, 59 segundos
Gama de peso corporal	30 a 150kg (65 libras a 340 libras)*
Distancia del paso	30 a 150 cm (11 a 60 pulgadas)*
Temperatura de funcionamiento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20 a 60 °C (-4 a 140 °F)
Pilas	2 x LR44 de 1,5V
Vida útil de las pilas	6 seguidas de radio 1 año sólo podómetro.
Tamaño del producto (L X A X A)	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 pulgadas)
Peso	34,9 g (1,23 onzas) con pilas

NOTA *Las unidades de medición imperial sólo se usan en los modelos americanos, y las métricas en los modelos UE/UK.

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

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 con radio FM (Modelo: PE326FM) cumple con la Directiva 2004/108/EC 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.

RoHS COMPLIANT

Schrittzähler mit Radio
Modell: PE326FM
BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

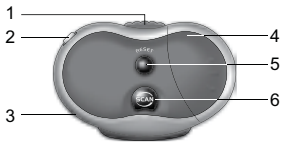
EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Schrittzähler PE326FM von Oregon Scientific™ entschieden haben.

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 wichtige Warnhinweise.

HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT

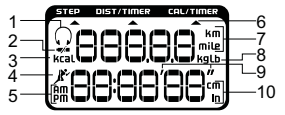


1. **ÖFFNEN DES DECKELS:** Drücken, um Schutzdeckel zu öffnen
2. ON: Ohrhörer anstecken, um das Radio einzuschalten
3. VOL. : Drehen, um die Lautstärke des Radios zu erhöhen / zu verringern
4. Batteriefach
5. Radio **RESET:** Drücken, um Gerät auf Standardsender zurückzusetzen
6. Radio **SCAN:** Drücken, um Radiosender-Suchlauf zu starten

INNENANSICHT

1. **MODE:** Wechselt zwischen den Modi **STEP**, **DIST / TIMER** und **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Startet / beendet Timer
3. : Schaltet Hintergrundbeleuchtung ein
4. Regler für Bewegungsempfindlichkeit: Erhöht oder verringert die Empfindlichkeit des Geräts
5. **RESET / ▲ :** Setzt Werte des Anzeigemodus auf Null zurück, erhöht Werte in den Einstellungen
6. Gürtelclip

LCD-ANZEIGE



1. Wird bei Betrieb des Radios angezeigt
2. Wird bei schwachen Batterien angezeigt
3. Wird bei Anzeige der Kalorien eingeblendet
4. Wird bei laufendem Timer anzeigt
5. Zeigt AM / PM bei 12-Stunden-Uhrzeit an
6. Gibt den anzeigten Modus an:
   - **STEP** zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte und die Uhrzeit an
   - **DIST / TIMER** zeigt die zurückgelegte Distanz und den Count-Up-Timer an
   - **CAL / TIMER** zeigt die ungefähre Höhe des Kalorienverbrauchs und den Count-Up-Timer an
7. Distanz in km oder Meilen*
8. Gewicht in kg / Pfd*.
9. Wird im Timer-Modus angezeigt
10. Schrittlänge in cm oder Zoll*

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

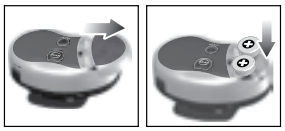
ERSTE SCHRITTE

ISOLIERSTREIFEN

Vor Inbetriebnahme des Geräts ziehen Sie bitte den Isolierstreifen unterhalb des Batteriedeckels ab.

HINWEIS Das Gerät funktioniert nicht, wenn der Isolierstreifen nicht abgezogen wird.

BATTERIEN



So wechseln Sie die Batterien:

1. Drücken Sie vorsichtig auf den Deckel des Batteriefachs und öffnen Sie diesen.
2. Legen Sie 2 Batterien des Typs LR44 1,5V oder eines gleichwertigen Typs ein.
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

HINWEIS Schützen Sie Ihre Umwelt und geben Sie leere Batterien stets bei einer öffentlichen Sammelstelle ab.

Wird bei schwachen Batterien angezeigt.

So öffnen Sie die Hülle:

Halten Sie den Schrittzähler senkrecht, fassen Sie den Gürtelclip mit einer Hand und drücken Sie die Taste zum **ÖFFNEN DES DECKELS** mit der anderen Hand.

UHRZEIT EINSTELLEN

1. Drücken Sie auf **MODE**, bis der Modus **STEP** angezeigt wird.
2. Halten Sie **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt. Der 12-Stundenwert beginnt zu blinken. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , um zwischen dem 12-Stunden- und dem 24-Stundenformat zu wählen.

3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für die "Stunde" beginnen daraufhin zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , um den Stundenwert zu ändern. Taste gedrückt halten, um den Wert rasch zu erhöhen.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Änderung zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, um die Einstellung der Minuten- und Sekundenwerte abzuschließen.

RADIO

Betrieb des Radios:

Das integrierte UKW-Radio wird automatisch eingeschaltet, wenn die Ohrhörer in das Gerät gesteckt werden. Das Symbol für die Ohrhörer erscheint. Trennen Sie die Ohrhörer vorsichtig vom Gerät, um das Radio auszuschalten. Das Symbol wird daraufhin nicht mehr angezeigt.

Suchen nach Radiostationen:

1. Drücken Sie auf **SCAN**, um automatisch nach Radiosendern zu suchen, bis eine Radiostation gefunden wurde.
2. Drücken Sie erneut auf **SCAN**, um den nächsten Sender zu suchen.
3. Wenn das Gerät die Frequenz 108 MHz erreicht, drücken Sie auf Radio **RESET**, um es auf die Startfrequenz (88 MHz) zurückzusetzen.
4. Drehen Sie den Regler VOL. , um den gewünschten Lautstärkepegel zu erhalten.

TIPP: Wenn der Radiobetrieb nicht benötigt wird, ziehen Sie den Ohrhörer von der Buchse ab, um den Energieverbrauch zu reduzieren.

HINWEIS Eine anhaltende und gleichzeitige Verwendung der Hintergrundbeleuchtung und des UKW-Radios kann dazu führen, dass sich die Batterien rasch entleeren und die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

HINWEIS Der Schrittzähler PE326FM ist ein empfindliches Gerät und kann durch starke elektromagnetische Störungen beeinflusst werden. In einer solchen Umgebung, wie bei elektrostatischer Entladung, kann das Produkt beeinflusst werden, und die Zählung zurücksetzen. Sie müssen eventuell auch einen erneuten Radiosender-Suchlauf durchführen.

EINSTELLUNGEN ANPASSEN

DISTANZ UND KALORIEN

Gesamtdistanz = Zurückgelegte Schritte x durchschnittliche Schrittlänge. Die korrekte Messung der Distanz hängt von der genauen Einstellung der persönlichen, durchschnittlichen Schrittlänge ab.

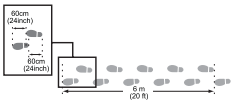
Eine präzise Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs erfordert die Berücksichtigung zahlreicher Faktoren. Der PE326FM verwendet das Körpergewicht und die Anzahl der zurückgelegten Schritte, um eine akzeptable Indikation zu berechnen.

So stellen Sie die Schrittlänge und das Körpergewicht ein:

1. Halten Sie im Modus **DIST / TIMER** oder **CAL / TIMER** die Taste **MODE** zwei Sekunden lang gedrückt, um die Anzeige STRIDE / WEIGHT aufzurufen. Die Ziffern für die Schrittlänge beginnen zu blinken.

2. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , bis die gewünschte Schrittlänge ausgewählt ist (30 bis 150 cm oder 11 bis 60 Zoll)*.
3. Drücken Sie auf **MODE**, die Ziffern für das Gewicht beginnen daraufhin zu blinken.
4. Drücken Sie auf **RESET / ▲** , bis die gewünschte Einstellung für das Gewicht erreicht ist (30-150 kg oder 65-340 Pfd.)*.
5. Drücken Sie auf **MODE**, um die Einstellung zu bestätigen und den Einstellungsmodus zu verlassen.

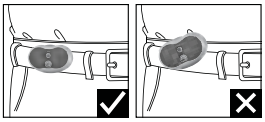
TIPP Die individuelle Schrittlänge ist personenabhängig. Geben Sie eine passende Länge für einen durchschnittlichen Schritt ein. Um die Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen die zurückgelegte Entfernung durch den Wert 10.



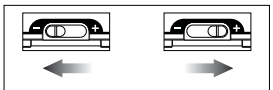
BEWEGUNGSEMPFINDLICHKEIT

Befolgen Sie diesen wichtigen Hinweis, um die Bewegungsempfindlichkeit einzustellen und präzise Messwerte zu gewährleisten:

1. Befestigen Sie das Gerät in der richtigen Position an Ihrem Gürtel oder Hosenbund.



2. Setzen Sie den Schrittzähler auf Null zurück.
3. Fangen Sie bei normaler Geschwindigkeit zu gehen an; legen Sie mindestens 100 Schritte zurück.



Sollte das Gerät mehr als die tatsächlich zurückgelegte Schrittanzahl anzeigen, schieben Sie den Regler in Richtung "-".

Sollte das Gerät weniger als die tatsächlich zurückgelegte Schrittanzahl anzeigen, schieben Sie den Regler in Richtung "+".

4. Verstellen Sie den Empfindlichkeitsregler bei jeder Änderung der Laufgeschwindigkeit. Wiederholen Sie die Schritte 2 – 4, bis Sie präzise Messwerte erhalten.

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

1. Ungleichmäßiges Schritttempo, wie beim Spaziergehen durch menschenreiche Bereiche oder auf unebenen Böden.
2. Häufiges Auf- und Abbewegen, wie beim Aufstehen und/oder Hinsetzen; beim Laufen, Springen oder beim Hinauf- oder Hinuntergehen auf Treppen, usw.

DEN SCHRITTZÄHLER VERWENDEN

COUNT-UP-TIMER

Der Count-Up-Timer startet bei Null und zählt bis zur Maximalzeit von 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden (99:59'59")

1. Drücken Sie im Modus **DIST / TIMER** oder **CAL / TIMER** auf **ST / SP**, um den Timer zu starten.

2. Drücken Sie erneut auf **ST / SP**, um den Timer zu beenden.

Um den Timer auf Null zurückzusetzen, drücken Sie im Modus **DIST / TIMER** oder **CAL / TIMER** auf **RESET / ▲** .

WERTE ANZEIGEN

So zeigen Sie die Anzahl zurückgelegter Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch an:

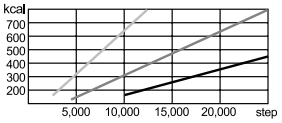
Drücken Sie auf **MODE**, um den gewünschten Modus aufzurufen.

Um die Werte zurückzusetzen, drücken Sie im Modus **STEP** auf **RESET / ▲** .

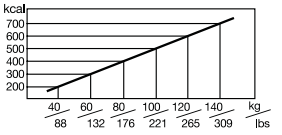
HINWEIS Die Gesamtdistanz und der Kalorienverbrauch werden gemeinsam mit der Schrittanzahl gelöscht.

FITNESS-TIPPS

Um sich fit zu halten, ist es im Allgemeinen erforderlich, dass eine 60 kg schwere Person 10.000 Schritte geht, um etwa 300 Kalorien zu verbrennen. Das nachfolgende Diagramm liefert Ihnen einen grundlegenden Hinweis zum Kalorienverbrauch bei Personen mit unterschiedlichem Körpergewicht.



120kg (264lbs)
60kg (132lbs)
35kg (77lbs)



10000 steps

VORSICHTSMAßNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Betriebsmodi	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Uhrzeit	12- / 24-Stunden-Format; Anzeige von Stunden / Minuten / Sekunden
Schrittzähler	0 bis 99.999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	0 bis 999,99 km (0 bis 999,99 Meilen)*
Count-up-Timer	99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
Bereich für Körpergewicht	30 bis 150 kg (65 bis 340 Pfd.)*
Schrittlänge	30 bis 150 cm (11 bis 60 Zoll)*
Betriebstemp.	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)
Lagertemp.	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Batterien	2 x LR44 1,5V
Batterielebensdauer	6 Stunden bei durchgehendem Radiobetrieb; 1 Jahr (nur Schrittzählung ohne Radio).
Abmessungen (L x B x H)	64 x 33 x 42 mm
Gewicht	34,9 g (mit Batterien)

HINWEIS *Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

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.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass Schrittzähler mit Radio (Modell: PE326FM) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

RoHS COMPLIANT

Podomètre avec Radio
Modèle : PE326FM
MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR

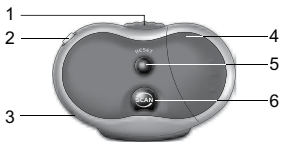
INTRODUCTION

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce Podomètre (modèle PE326FM) de Oregon Scientific™.

Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.

FONCTIONS PRINCIPALES

FACE AVANT

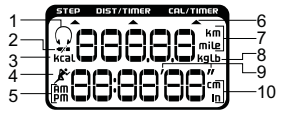


1. **DEBLOQUAGE DU COUVERCLE :** Appuyez pour ouvrir le couvercle de protection.
2. **ON :** Insérez le casque pour activer la radio.
3. **VOL. :** Permet d'augmenter / réduire le volume.
4. Compartiment des piles
5. Radio **RESET :** Appuyez sur cette touche pour revenir à une fréquence réglée par défaut.
6. Radio **SCAN :** Vous permet de scanner les fréquences radio

INTERIEUR

1. **MODE :** Permet d'alterner entre les modes **STEP**, **DIST / TIMER** et **CAL / TIMER**
2. **ST/ SP :** Activer / Arrêter le minuteur
3. **☼ :** Permet d'activer le rétro éclairage
4. Encoche de sensibilité de mouvement Permet d'augmenter ou de réduire la sensibilité de l'appareil.
5. **RESET / ▲ :** Réinitialise toutes les valeurs à zéro, permet d'augmenter la valeur d'un réglage.
6. Accroche ceinture

AFFICHAGE LCD



1. Icône affichée une fois la radio en fonctionnement
2. Indique que les piles sont faibles.
3. Cette icône s'affiche lorsque l'appareil indique les calories.
4. Icône affichée lorsque que le minuteur est en fonctionnement
5. Affichage am / pm en format 12 heures
6. Indique le mode affiché :
   - **STEP** indique le nombre de pas et l'horloge
   - **DIST / TIMER** indique le distance parcourue et le minuteur progressif.
   - **CAL / TIMER** indique le nombre approximatif de calories consommées et le minuteur progressif.
7. Distance mesurée en Km ou en Miles*
8. Poids mesuré en Kg ou en Livres (Lbs)*
9. Icône affichée en Mode Minuteur
10. Enjambée mesurée en cm ou en pouces*

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

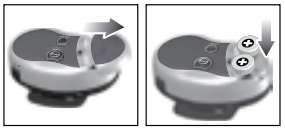
AU COMMENCEMENT

RUBAN DE PROTECTION

Avant d'utiliser l'appareil, retirez le ruban de protection situé sous le couvercle du compartiment des piles.

REMARQUE L'appareil ne pourra pas fonctionner si le ruban est toujours en place.

PILES



Pour remplacer les piles :

1. Appuyez doucement sur le compartiment des piles et retirez-le.
2. Insérez 2 piles LR44, 1,5 V ou équivalentes.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.

REMARQUE Faîtes un geste pour l'environnement en déposant les piles usagées dans des containers spécialisés

indique que les piles sont faibles.

Pour ouvrir le couvercle :

Tenez le pédomètre droit, saisissez le clip d'une main et appuyez sur le système de **DEBLOQUAGE DU COUVERCLE** d'une autre.

HORLOGE

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que le mode **STEP** s'affiche.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pendant deux secondes. La valeur 12 heures clignotera. Appuyez sur **RESET / ▲** pour choisir entre le format 12 ou 24 heures

3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres de l'heure clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET / ▲** pour modifier les chiffres de l'heure. Maintenez cette touche enfoncée pour augmenter rapidement les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et passer au réglage suivant.
6. Recommencez les étapes 3 – 4 pour achever le réglages des minutes et des secondes.

RADIO

Fonctionnement de la radio :

La radio FM intégrée s'activera automatiquement lorsque le casque soit branché. L'icône du casque apparaîtra. Retirez délicatement le casque pour désactiver la radio. L'icône disparaîtra .

Pour scanner les fréquences :

1. Appuyez sur **SCAN** pour faire défiler les fréquences jusqu'à la bonne réception.
2. Appuyez une nouvelle fois sur **SCAN** pour passer à la fréquence suivante.
3. Une fois que l'appareil a atteint 108 MHz, appuyez sur Radio **RESET** pour revenir à la fréquence par défaut (88 MHz).
4. Réglez le volume pour obtenir le volume VOL. d'écoute désiré.

ASTUCE: Si vous n'utilisez pas la radio, débranchez le casque pour éviter d'user les piles.

REMARQUE Un usage prolongé et simultané de la Radio FM et du rétro éclairage peut rapidement user les piles et affecter le bon fonctionnement de l'appareil.

REMARQUE Le pédomètre PE326FM est un appareil de sensibilité et peut être perturbé par de fortes interférences électromagnétiques. En de pareil cas, décharge électrostatique par exemple, le produit peut être affecté et le comptage redémarrer. Vous devrez sans doute effectuer une nouvelle recherche des stations radios.

AJUSTER LES REGLAGES

DISTANCE ET CALORIES

Distance totale = nombre de pas x longueur moyenne d'un pas. Vous mesurerez correctement la distance en réglant la longueur moyenne des enjambées individuelles.

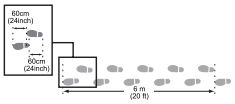
Vous devez prendre plusieurs facteurs en considération pour calculer précisément la consommation de calories. Le modèle PE326FM utilise le poids et le nombre de pas pour vous donner une bonne estimation.

Réglage de la longueur des enjambées et du poids :

1. En mode **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER**, appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans l'affichage des ENJAMBEES et du POIDS. La longueur des enjambées clignotera.

2. Appuyez sur **RESET / ▲** pour régler la longueur désirée (30 à 150 cm ou 11 à 60 pouces)*.
3. Appuyez sur **MODE**, les chiffres du poids clignoteront.
4. Appuyez sur **RESET / ▲** pour régler le poids désiré (30-150 kg ou 65-340 lbs)*.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

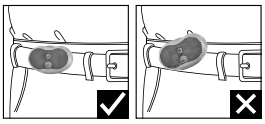
ASTUCE La longueur des enjambées diffère d'une personne à une autre. Entrez une longueur appropriée pour une enjambée moyenne. Pour déterminer une longueur d'enjambée, faites 10 pas et divisez la distance parcourue par 10.



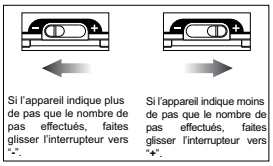
SENSIBILITE DE MOUVEMENT

Veuillez suivre la procédure qui suit pour régler la Sensibilité de Mouvement et ainsi garantir l'exactitude des relevés :

1. Positionnez et attachez correctement l'appareil à la ceinture ou à la taille.



2. Réinitialisez le compteur de pas à zéro.
3. Marchez à une allure normale, sur au moins 100 pas.



4. Ajuster l'encoche de la sensibilité si la vitesse de la marche évolue. Recommencez les étapes 2 à 4 jusqu'à obtenir des relevés corrects.

Le nombre de pas peut s'avérer incorrect dans les cas suivants :

1. Surface de marche dénivelée ou inégale, comme les lieux bondés ou les surface dénivelées.
2. Mouvements répétés vers le haut ou vers le bas, comme la station debout, s'asseoir, courir, sauter, descendre ou monter les escaliers.

UTILISATION DU PEDOMETRE

MINUTEUR PROGRESSIF

Le minuteur progressif débutera à zéro jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes maximum (99 : 59' 59'').

1. En mode **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER**, appuyez sur **ST / SP** pour lancer le minuteur.

2. Appuyez une nouvelle fois sur **ST / SP** pour arrêter le minuteur.

Pour réinitialiser le minuteur, appuyez sur **RESET** en mode **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER** .

VISUALISATION DES VALEURS

Visualisation des pas, de la distance parcourue et des calories consommées :

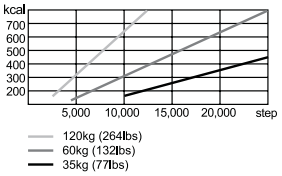
Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode désiré.

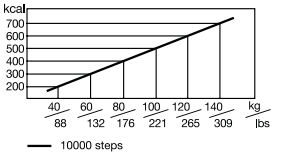
Pour réinitialiser les valeurs, appuyez sur **RESET / ▲** en mode **STEP**.

REMARQUE Vous effacerez ainsi la distance parcourue, les calories consommées et le total des pas.

ASTUCE POUR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Pour rester en forme, une personne de 60 Kg devrait marcher 10 000 pas pour consommer approximativement 300 calories. Le graphique suivant vous donne les références de base de la consommation de calorie de personnes au poids différent.





PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafl er l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détailliant le plus proche.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Modes de fonctionnement	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Horloge	Option d'affichage 12 ou 24 heures avec heure, minute, seconde.
Compteur de pas	0 à 99,999 pas
Distance parcourue	0 à 999,99 Km (0 à 999,99 miles)*
Minuteur progressif	99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Gamme de poids	30 à 150kg (65lbs à 340lbs)*
Longueur des enjambées	30 à 150 cm (11 à 60 pieds)*
Température de fonctionnement	-10 à 40 °C (14 à 104 °F)
Température de rangement	-20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Piles	2 piles LR44 1,5 V
Durée de vie des piles	Radio : 6 heures en continu Pédomètre : 1 an
Dimension du produit L X E x H	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 pouces)
Poids	34,9 g (1,23 onces) avec piles

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

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

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Podomètre avec Radio (Modèle: PE326FM) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

Contapassi con radio FM
Modello: PE326FM
MANUALE PER L'UTENTE

IT

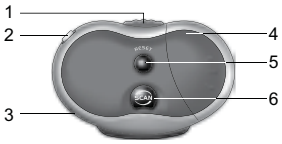
INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il contapassi Oregon Scientific™ (PE326FM).

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

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE

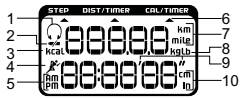


1. **APERTURA COPERCHIO:** Premere per accedere al display LCD e ai pulsanti di impostazione
2. ON **:** inserire gli auricolari per accendere la radio
3. VOL **:** spostare per aumentare e diminuire il volume della radio
4. Vano batterie
5. Radio **RESET:** premere per tornare alla stazione preimpostata
6. Radio **SCAN:** premere per eseguire una ricerca delle stazioni radio

INTERNO

1. **MODE:** alterna **STEP**, **DIST / TIMER** e **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** avvia / ferma il timer
3. ☼ **:** attiva la retroilluminazione
4. Impostazione della sensibilità al movimento: aumenta o diminuisce la sensibilità dell'unità
5. **RESET / ▲ :** azzera i valori della modalità visualizzata, aumenta il valore delle impostazioni
6. Clip per cintura

LCD



1. Appare quando la radio è in funzione
2. Appare quando le batterie sono in esaurimento
3. Appare quando sono visualizzate le calorie
4. Appare quando il timer è in funzione
5. Visualizza am / pm nel formato di 12 ore
6. Indica la modalità visualizzata:
   - **STEP** indica il numero di passi effettuati e l'ora
   - **DIST / TIMER** indica la distanza percorsa e il timer a conteggio progressivo
   - **CAL / TIMER** indica il numero approssimativo delle calorie bruciate e il timer a conteggio progressivo
7. Distanza in km o in miglia*
8. Peso in kg o in libbre*
9. Appare quando si è in modalità timer
10. Falcata in cm o in pollici*

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

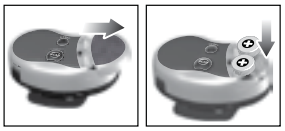
OPERAZIONI PRELIMINARI

NASTRO ISOLANTE

Prima di utilizzare il dispositivo, togliere il nastro isolante che protegge le batterie.

NOTA L'unità non funziona finché non viene tolto il nastro isolante.

BATTERIE



Per sostituire le batterie:

1. Premere delicatamente ed estrarre la copertura del vano batterie.
2. Inserire 2 batterie di tipo LR44 da 1,5 V o equivalente.
3. Riposizionare la copertura del vano batterie.

NOTA Oregon Scientifc invita alla protezione dell'ambient e,consigliando lo smaltimento delle batterie scariche nelle apposite stazioni di raccolta autorizzate.

appare quando le batterie sono in esaurimento.

Per aprire la copertura:

Tenendo il contapassi in posizione verticale, tenere la clip con una mano e con l'altra premere il pulsante **APERTURA COPERCHIO**.

OROLOGIO

1. Premere **MODE** finché non viene visualizzata la modalità **STEP**.
2. Tenere premuto **MODE** per due secondi. Il valore relativo alle 12 ore lampeggia. Premere **RESET / ▲** per scegliere tra il formato di 12 ore e quello di 24 ore.

3. Premere **MODE**, le cifre dell'ora lampeggiano.
4. Premere **RESET / ▲** per modificare il valore dell'ora. Tenere premuto per aumentare rapidamente il valore.
5. Premere **MODE** per confermare la modifica e per passare all'impostazione successiva.
6. Ripetere le fasi 3 e 4 per completare l'impostazione di minuti e secondi.

RADIO

Per accendere la radio:

La radio FM incorporata si accende automaticamente quando vengono inseriti gli auricolari. Apparirà l'icona . Per spegnere la radio, estrarre delicatamente gli auricolari. L'icona scomparirà.

Per cercare le stazioni:

1. Premere **SCAN** per avviare la ricerca di una stazione radio. La ricerca termina quando il prodotto riceve una stazione utile.
2. Premere nuovamente **SCAN** per passare alla frequenza successiva.
3. Quando l'unità raggiunge i 108 MHz, premere Radio **RESET** per ripristinare la frequenza preimpostata (88 MHz).
4. Spostare VOL per impostare il volume desiderato.

SUGGERIMENTO: Quando la radio non viene utilizzata, rimuovere gli auricolari per evitare l'esaurimento delle batterie.

NOTA L'uso contemporaneo prolungato della retroilluminazione EL e della radio FM può causare l'esaurimento rapido delle batterie e condizionare le prestazioni dell'unità.

NOTA Il contapassi PE326FM è un dispositivo sensibile e può essere soggetto a disturbi in caso di forti interferenze elettromagnetiche. In tali situazioni, ad esempio in presenza di scariche elettrostatiche, il conteggio può essere azzerato. Può anche essere necessario procedere nuovamente alla sintonizzazione delle stazioni radio.

REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

DISTANZA E CALORIE

Distanza totale = passi effettuati x lunghezza media della falcata La misurazione corretta della distanza dipende dall'impostazione della lunghezza media della propria falcata impostata.

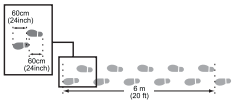
Per la rilevazione realmente attendibile delle calorie bruciate occorre prendere in considerazione molti fattori. Per fornire una buona stima, il modello PE326FM utilizza il peso corporeo e il numero di passi percorsi.

Per impostare la lunghezza della falcata e il peso:

1. Per accedere alla visualizzazione **STRIDE / WEIGHT**, tenere premuto **MODE** per due secondi mentre si è nella modalità **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER**. I numeri relativi alla falcata lampeggeranno.

2. Premere **RESET / ▲** finché non appare la lunghezza della falcata desiderata (da 30 a 150 cm oppure da 11 a 60")*.
3. Premere **MODE**, le cifre del peso lampeggiano.
4. Premere **RESET / ▲** finché non si raggiunge l'impostazione del peso desiderata (da 30 a 150 kg oppure da 65 a 340 lb)*.
5. Premere **MODE** per confermare e uscire.

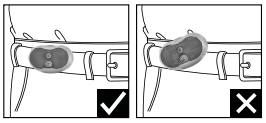
SUGGERIMENTO La lunghezza della falcata varia da individuo a individuo. Inserire una lunghezza adeguata ad un passo medio. Per determinare la lunghezza media della falcata, fare 10 passi e dividere la distanza percorsa per 10.



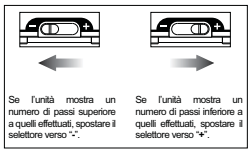
SENSIBILITÀ AL MOVIMENTO

Seguire queste importanti istruzioni per regolare la sensibilità al movimento e garantire la rilevazione di dati precisi:

1. Posizionare e agganciare in modo corretto l'unità ad una cintura o ad una fascia.



2. Azzerare il contatore dei passi.
3. Camminare a passo normale; fare almeno 100 passi.



4. Regolare l'interruttore della sensibilità al variare della velocità di camminata. Ripetere le fasi da 2 a 4 finché non si ottengono rilevazioni precise.

Le seguenti condizioni possono causare la lettura errata dei passi effettuati:

1. Passo irregolare, come ad esempio se si cammina in aree affollate o su una superficie irregolare.
2. Movimenti frequenti verso l'alto e verso il basso, ad es. alzarsi e/o sedersi, correre, saltare, salire/scendere scale ecc.

UTILIZZO DEL CONTAPASSI

TIMER A CONTEGGIO PROGRESSIVO

Il timer a conteggio progressivo parte da 0 e conteggia un tempo massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi (99:59'59")

1. In modalità **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER** , premere **ST / SP** per avviare il timer.

2. Premere nuovamente **ST / SP** per fermare il timer.

Per azzerare il timer, premere **RESET** mentre ci si trova in modalità **DIST / TIMER** o **CAL / TIMER**.

VISUALIZZAZIONE DEI VALORI

Per visualizzare i passi effettuati, la distanza percorsa e le calorie bruciate:

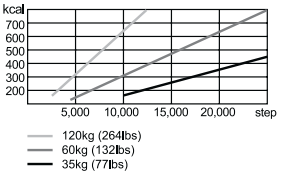
Premere **MODE** per accedere alla modalità desiderata.

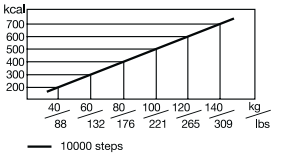
Per azzerare i valori, premere **RESET / ▲** nella modalità **STEP**.

NOTA La distanza totale e le calorie bruciate verranno azzerate insieme con i passi totali.

CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA

Per mantenersi in forma, una persona del peso di 60kg dovrebbe percorrere 10.000 passi, in modo da bruciare circa 300 calorie. Il diagramma riportato di seguito costituisce un riferimento di base del consumo di calorie per persone di vario peso.





PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso:

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffi are il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

SPECIFICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Modalità di funzionamento	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Orologio in tempo reale	Opzione formato 12 / 24 ore con visualizzazione ora / minuti / secondi
Contatore di passi	Da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	Da 0 a 999,99 km (da 0 a 999,99 miglia)*
Timer a conteggio progressivo	99 ore, 59 minuti, 59 secondi
Peso	Da 30 a 150kg (da 65 a 340 lb)*
Lunghezza falcata	Da 30 a 150 cm (da 11 a 60")*
Temp. di esercizio	Da -10 a 40°C (da 14 a 104 °F)
Temp. di stoccaggio	Da -20 a 60°C (da -4 a 140 °F)
Batterie	2 di tipo LR44 da 1,5 V
Durata batterie	6 ore continue con radio. solo contapassi 1 anno.
Dimensioni del prodotto (base x altezza x profondità)	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65")
Peso	34,9 g (1,23 once) con le batterie

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

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

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto PE326FM è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

RoHS COMPLIANT

Pedometer met Radio
Model: PE326FM
HANDLEIDING

NL

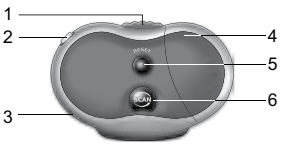
INTRODUCTIE

Dank u dat u voor Oregon Scientific™ Pedometer (PE326FM) gekozen heeft.

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

VOORKANT



1. **OPENEN:** Druk op deze knop om de beschermende klep te openen
2. ON **:** Sluit de oortelefoon aan om de radio aan te zetten.
3. VOL. **:** Schuif om het volume te verhogen / verlagen
4. Batterijvak
5. Radio **RESET:** Druk om naar de standaardzender terug te keren
6. Radio **SCAN:** Druk om naar radiozenders te zoeken

BINNEN

1. **MODUS:** Kies tussen **STEP**, **DIST / TIMER** en **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Start / stop timer
3. ☼ **:** Zet schermverlichting aan
4. Schakelaar Bewegingsgevoeligheid: Gevoeligheid verhogen of verlagen
5. **RESET /** ▲ **:** Zet schermwaarden terug op nul, verhoog instellingswaarde
6. Riemklem

LCD

1. Wordt weergegeven wanneer radio aan staat
2. Wordt weergegeven wanneer batterijen leeg raken
3. Wordt weergegeven wanneer calorieën worden getoond
4. Wordt weergegeven wanneer timer aan staat
5. Toont am / pm bij een 12 uur klok
6. Geeft modus weer:
   - **STEP** geeft aantal stappen en tijd weer
   - **DIST / TIMER** geeft afgelegde afstand en timer weer
   - **CAL / TIMER** geeft geschatte aantal verbrande calorieën en timer weer
7. Afstanden in km of mijl*
8. Gewicht in Kg / Lbs*
9. Verschijnt in Timer Modus
10. Pas in Cm of Inch*

NB *Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

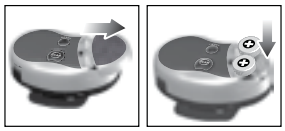
STARTEN

ISOLATIETAPE

Om het apparaat te activeren, trek u aan de isolatietape onder de batterijklep.

NB Het apparaat zal niet werken, totdat de isolatietape verwijderd is.

BATTERIJEN



Om de batterijen te vervangen:

1. Druk voorzichtig en trek het klepje van het batterijvak open.
2. Plaats 2 x LR44 formaat 1,5 V batterijen of equivalent.
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.

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

Wordt weergegeven als batterijen leeg raken.

Om de batterijklep te openen:

Houd de pedometer rechtop, houd de klem met één hand beet en druk op de **OPENKNOP** met de andere.

KLOK

1. Druk **MODE** totdat de **STEP** modus wordt weergegeven.
2. Houd **MODE** gedurende twee seconden ingedrukt. De 12-uur waarde zal knipperen. Druk **RESET /** ▲ om te schakelen tussen 12 uur en 24 uur formaat.

3. Druk **MODE**, de "uur" waarde zal nu gaan knipperen.
4. Druk **RESET /** ▲ om de uurwaarde te wijzigen. Houd ingedrukt om de waarde sneller te verhogen.
5. Druk **MODE** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
6. Herhaal stappen 3 en 4 om de minuutwaarde en secondewaarde in te stellen.

RADIO

Om de radio te bedienen:

De ingebouwde FM Radio gaat automatisch aan wanneer u de oortelefoons aansluit. Het icoon van de oortelefoon verschijnt Verwijder de oortelefoons voorzichtig om de radio uit te schakelen. Het icoon verdwijnt.

Om zenders te zoeken:

1. Druk **SCAN** om omhoog door de frequenties te zoeken tot een zender gevonden is.
2. Druk nogmaals op **SCAN** om de volgende zender te zoeken.
3. Wanneer het apparaat 108 MHz bereikt drukt u op Radio **RESET** om terug te keren naar de standaard frequentie (88 MHz).
4. Schuif de VOL. om het volume op het gewenste niveau te zetten.

TIP: Wanneer u de radio niet gebruikt moet u de oortelefoons verwijderen om te zorgen dat de batterijen niet leeg raken.

NB Het tegelijk gebruiken van de schermverlichting en de FM radio vergt veel van de batterijen en kan de prestaties van het apparaat beïnvloeden.

NB De pedometer PE326FM is een gevoelig apparaat en kan beïnvloed worden door sterke elektrostatische interferentie zoals elektrostatische ontlading. Onder zulke omstandigheden kan het voorkomen dat het apparaat zich reset en dat u de radiozenders opnieuw moet zoeken.

INSTELLINGEN AANPASSEN

AFSTAND EN CALORIEËN

Totale afstand = genomen stappen x gemiddelde paslengte Het accuraat meten van de afstand hangt af de het correct instellen van een individuele pas.

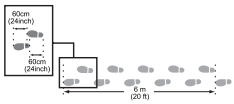
Bij het precies berekenen van verbrande calorieën komen veel factoren kijken. De PE326FM gebruikt het lichaamsgewicht het aantal gemaakte stappen om een goede schatting te maken.

Om paslengte en lichaamsgewicht in te stellen:

1. In **DIST / TIMER** of **CAL / TIMER** modus houdt u **MODE** twee seconden ingedrukt om de PAS / GEWICHT weergave te openen. De stapwaarde zal knipperen.

2. Druk **RESET /** ▲ totdat de gewenste paslengte is geselecteerd (30 tot 150 cm of 11 tot 60 inch)*.
3. Druk **MODE**, de gewichtwaarde zal gaan knipperen.
4. Druk **RESET /** ▲ totdat het gewenste gewicht is bereikt (30-150 kg of 65-340 lbs)*.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen.

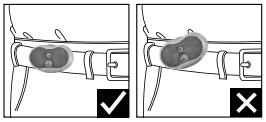
TIP De paslengte verschilt van persoon tot persoon. Voer de lengte in van een gemiddelde pas. Om te bepalen wat de lengte van een pas is, loop u 10 passen en deelt de afgelegde afstand door 10.



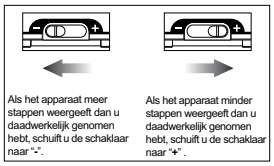
BEWEGINGSGEVOELIGHEID

Volg deze belangrijke procedures op om de bewegingsgevoeligheid in te stellen en voor nauwkeurige meting te zorgen:

1. Bevestig het apparaat op de juiste wijze aan uw riem.



2. Zet de stappenteller op nul.
3. Loop op normale snelheid; neem tenminste 100 stappen.



4. Pas gevoeligheidsschakelaar aan als de loopsnelheid verandert. Herhaal stappen 2-4 totdat de meting nauwkeurig is.

De volgende situaties kunnen onjuiste stapgegevens veroorzaken:

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

DE PEDOMETER GEBRUIKEN

TIMER

De timer begint op nul en telt tot maximaal 99 uur, 59 minuten, en 59 seconden (99:59'59")

1. In **DIST / TIMER** of **CAL / TIMER** modus drukt u **ST / SP** om de timer te starten.

2. Druk nogmaals **ST / SP** om de timer te stoppen.

Om de timer weer op nul te zetten, druk u op **RESET** in **DIST / TIMER** of **CAL / TIMER** modus.

WAARDEN BEKIJKEN

Om stappen, afstand en verbrande calorieën te bekijken:

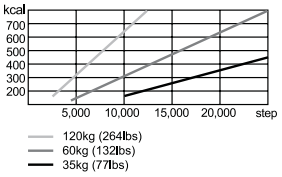
Druk **MODE** om de gewenste modus te openen.

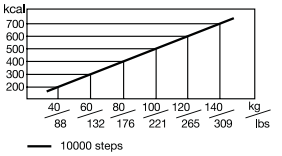
Om de waarden te resetten, drukt u op **RESET /** ▲ in **STEP** modus.

NB De totale afstand en verbrande calorieën worden gewist net als de totale stappen

FITNESSTIPS

Om fit te blijven kost het een persoon van 60kg normaal gesproken 10,000 stappen om ongeveer 300 calorieën te verbranden. De volgende diagram geeft het calorieverbruik voor mensen van verschillend gewicht weer.





WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- 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.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalifi ceerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Functies en accessoires ze zijn niet in alle landen beschikbaar. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
Bedieningsmodi	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Real-time klok	12/24-uurs optie met uren / minuten /seconden
Stappenteller	0 tot 99.999 stappen
Afgelegde afstand	0 tot 999.99 km (0 tot 999.99 mijl)*
Timer	99 uur, 59 minuten, 59 seconden
Bereik Lichaamsgewicht	30 tot 150kg (65lbs tot 340lbs)*
Paslengte	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Gebruikstemp	-10 tot 40 °C (14 tot 104 °F)
Opslagtemp	-20 tot 60 °C (-4 tot 140 °F)
Batterijen	2 x LR44 1,5V
Levensduur Batterijen	ongeveer 6 uur radiogebruik. 1 jaar pedometer.
Productafmetingen (L x B x H)	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 inch)
Gewicht	34,9 g (1,23 ounces) met batterijen

NB *Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

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.

SECTIE EC-DECLARATIE VAN CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Oregon Scientific dat Pedometer met Radio (Model: PE326FM) in overeenstemming is met EMC richtlijn 2004/108/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

RoHS COMPLIANT

Pedômetro com Rádio
Modelo: PE326FM
MANUAL DO USUÁRIO

POR

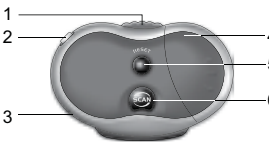
INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar este pedômetro da Oregon Scientific™ (PE326FM).

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

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

VISTA FRONTAL

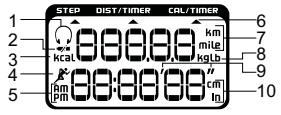


1. **COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora
2. ON **:** Coloque os fones de ouvido para ligar o rádio
3. VOL. **:** Deslize para aumentar / diminuir o volume do rádio
4. Compartimento de pilha
5. Rádio **RESET:** Pressione para retornar à estação padrão
6. Rádio **SCAN:** Pressione para efetuar a busca das estações de rádio

INTERIOR

1. **MODE:** Alterna entre **STEP**, **DIST / TIMER** e **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Inicia / Pára o timer
3. ☼ **:** Liga a luz de fundo
4. Chave sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade
5. **RESET / ▲ :** Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes
6. Clipe para cinto

LCD



1. É exibido quando o rádio está em funcionamento
2. É exibido quando as pilhas estão fracas
3. É exibido quando as calorias são indicadas
4. É exibido quando o timer está em funcionamento
5. Indica am / pm no relógio com formato 12 horas
6. Indica o modo exibido:
   - **STEP** – exibe o número de passos dados e o relógio
   - **DIST / TIMER** – exibe a distância percorrida e o timer de contagem progressiva
   - **CAL / TIMER** – exibe o número aproximado de calorias consumidas e o timer de contagem progressiva
7. Distância em Km ou Milhas*
8. Peso em Kg / Lbs*
9. É exibido no Modo Timer
10. Passo em cm ou Polegadas*

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

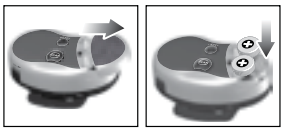
PARA COMEÇAR

FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

NOTA A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

PILHAS



Para trocar as pilhas:

1. Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
2. Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
3. Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

NOTA Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas aos centros de coleta autorizados.

O ícone indica quando as pilhas estão fracas.

Para abrir a tampa:

Com o pedômetro na posição vertical, segure o clipe com uma mão e pressione o botão **COVER RELEASE** com a outra.

RELÓGIO

1. Pressione **MODE** até chegar ao Modo **STEP**.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos. O valor de 12 horas piscará. Pressione **RESET / ▲** para selecionar entre o formato 12 horas e 24 horas.

3. Pressione **MODE**, os dígitos da "hora" piscarão.
4. Pressione **RESET / ▲** para alterar o valor da hora. Pressione e mantenha pressionado para aumentar o valor rapidamente.
5. Pressione **MODE** para confirmar a alteração e passar para o ajuste seguinte.
6. Repita as etapas 3, 4 para completar o ajuste de minutos e segundos.

RÁDIO

Para colocar o rádio em funcionamento:

O Rádio FM incorporado liga-se automaticamente quando os fones de ouvido são conectados. O ícone dos fones de ouvido aparecerá. Retire suavemente os fones de ouvido para desligar o rádio. O ícone desaparecerá.

Para efetuar a busca de estações:

1. Pressione **SCAN** para percorrer as frequências, em sentido crescente, até que uma recepção seja encontrada.
2. Pressione **SCAN** novamente a fim de passar para a recepção seguinte.
3. Quando a unidade atingir os 108 MHz, pressione Rádio **RESET** para retornar à frequência padrão (88 MHz).
4. Deslize o VOL. a fim de obter o volume desejado.

DICA: Quando o rádio não estiver em uso, desconecte os fones de ouvido a fim de evitar o esgotamento das pilhas.

NOTA O uso prolongado em simultâneo da luz de fundo EL e do rádio FM pode causar o rápido esgotamento das pilhas, afetando assim o desempenho do aparelho.

NOTA O pedômetro PE326FM é um dispositivo de sensibilidade e pode ser afetado por forte interferência eletromagnética. Nesse ambiente, como quando ocorre descarga eletrostática, o produto pode ser afetado e a contagem pode ser reiniciada. Você também pode precisar fazer uma nova busca por estações de rádio.

AJUSTE DAS CONFIGURAÇÕES

DISTÂNCIA E CALORIAS

Distância total = passos dados x comprimento médio do passo. O cálculo correto da distância depende do ajuste exato do comprimento médio do passo individual.

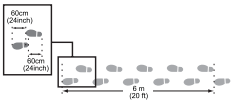
O cálculo preciso de calorias consumidas exige a consideração de diversos fatores. O PE326FM utiliza o peso corporal e o número de passos dados a fim de fornecer uma boa estimativa.

Para configurar o comprimento do passo e o peso corporal:

1. No Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER** pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos para entrar na tela STRIDE / WEIGHT. Os dígitos dos passos piscarão.

2. Pressione **RESET / ▲** até que o comprimento do passo desejado seja selecionado (30 a 150 cm ou 11 a 60 polegadas)*.
3. Pressione **MODE**, os dígitos do peso piscarão.
4. Pressione **RESET / ▲** até que o peso desejado seja atingido (30-150 kg ou 65-340 lbs)*.
5. Pressione **MODE** para confirmar e sair.

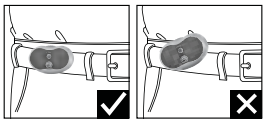
DICA O comprimento do passo individual varia. Insira o comprimento apropriado da média de passos. Para determinar o comprimento do passo, caminhe 10 passos e divida a distância percorrida por 10.



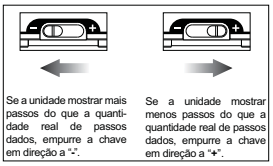
SENSIBILIDADE DE MOVIMENTO

Siga estes importantes procedimentos a fim de ajustar a Sensibilidade de Movimento, garantindo, assim, leituras precisas:

1. Posicione e prenda corretamente a unidade ao cinto / faixa de cintura.



2. Zere o contador de passos.
3. Caminhe a passos normais; dê, pelo menos, 100 passos.



4. Ajuste a sensibilidade caso a velocidade dos passos se altere. Repita as etapas 2-4 até que uma leitura precisa seja obtida.

As condições seguintes podem causar leitura incorreta dos passos dados:

1. Caminhar a passos irregulares, tais como caminhar em áreas com grande número de pessoas ou em pisos irregulares.
2. Frequentes movimentos para cima e para baixo, tais como levantar-se e/ou sentar-se; correr, pular, subir e descer escadas, etc.

UTILIZANDO O PEDÔMETRO

TIMER DE CONTAGEM PROGRESSIVA

O timer de contagem progressiva começa a contar do zero até um máximo de 99 horas, 59 minutos e 59 segundos (99:59'59")

1. No Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER** pressione **ST / SP** para iniciar o timer.

2. Pressione **ST / SP** novamente para interromper o timer.

Para zerar o timer, pressione **RESET** no Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER**.

COMO VERIFICAR OS VALORES

Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas:

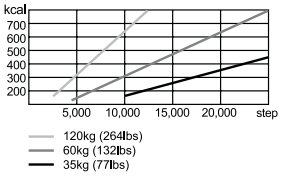
Pressione **MODE** para entrar no modo desejado.

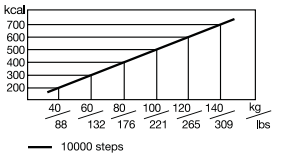
Para zerar os valores, pressione **RESET / ▲** no Modo **STEP**.

NOTA A distância total e calorias consumidas serão eliminadas juntamente com o total de passos.

DICAS DE APTIDÃO FÍSICA

Para manter uma boa aptidão física, geralmente é necessário a uma pessoa com peso de 60kg caminhar 10.000 passos a fim de consumir aproximadamente 300 calorias. O diagrama a seguir fornece algumas referências básicas quanto ao consumo de calorias para pessoas de diversos pesos.





PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Modos de funcionamento	STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER
Relógio de tempo real	Formato 12 horas / 24 horas com hora / minuto / segundo
Contador de passos	0 a 99.999 passos
Distância percorrida	0 a 999,99 km (0 a 999,99 milhas)*
Timer de contagem progressiva	99 horas, 59 minutos, 59 segundos
Variação do peso corporal	30 a 150kg (65lbs a 340lbs)*
Comprimento do passo	30 a 150 cm (11 a 60 polegadas)*
Temp. de funcionamento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temp. de armazenamento	-20 a 60 °C (-4 a 140 °F)
Pilhas	2 x LR44 de 1,5V
Duração das pilhas	6 horas contínuas de uso do rádio.1 ano de uso do pedômetro apenas.
Dimensões (C x L x A)	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 polegadas)
Peso	34,9 g (1,23 onças) com pilhas

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

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.

SEÇÃO DE DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - EU

A Oregon Scientific declara que este Pedômetro com Rádio (Modelo: PE326FM) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

Stegräknare med radio
Modell: PE326FM
BRUKSANVISNING

SWE

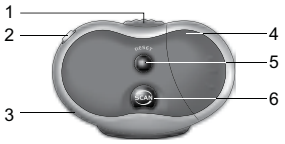
INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ stegräknare (PE326FM).

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

FRAMIFRÅN

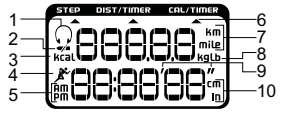


1. **FRIGÖRA LOCKET:** Tryck för att öppna den skyddande luckan
2. ON **:** Sätt i hörlurar för att sätta igång radion
3. VOL. Ändra för att öka eller minska radiovolymen
4. Batterifack
5. Radio **RESET:** Tryck för att återgå till förinställd station
6. Radio **SCAN:** Tryck för att söka igenom radiostationerna

INVÄNDIGT

1. **MODE:** Växlar mellan **STEP**, **DIST / TIMER** och **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Startar / stoppar timern
3. **:** Tänder bakgrundsbelysningen
4. Rörelsekänslighetssensor: Ökar eller minskar känsligheten
5. **RESET / :** Återställer displayens värden till noll, ökar inställningsvärden
6. Bälteshållare

LCD



1. Visas när radion är igång
2. Visas vid låg batterinivå
3. Visas vid kalorivisning
4. Visas när timern är igång
5. Visar am / pm vid 12 timmars visning
6. Indikerar visad mode:
   - **STEP** - läget visar klockan och antalet tagna steg.
   - **DIST / TIMER** visar gångavståndet och tidtagningsuret.
   - **CAL / TIMER** visar det uppskattade antalet förbrända kalorier och tidtagningsuret.
7. Distans i km eller miles*
8. Vikt i kg / pound*
9. Visas i Timerläge
10. Steglängd i cm eller tum*

NOTERING *Brittisk standard används endast på amerikanska modeller och metrisk standard används endast på EU / UK modeller.

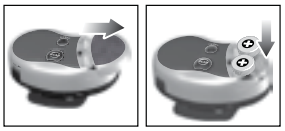
ATT KOMMA IGÅNG

ISOLERINGSTEJP

Innan produkten används skall isoleringstejpen dras ut från batteriluckan.

NOTERING Enheten fungerar inte förrän tejpen tagits bort.

BATTERIER



För att byta batterierna:

1. Tryck försiktigt och dra av batteriluckan.
2. Sätt i 2 x LR44 1.5V batterier eller motsvarande.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.

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

Visas vid låg batterinivå.

Att öppna luckan:

Håll stegräknaren upprätt, fatta tag i hållaren med ena handen och tryck på **COVER RELEASE** knappen med den andra.

KLOCKA

1. Tryck **MODE** tills **STEP LÄGET** visas.
2. Tryck och håll inne **MODE** i två sekunder. 12-timmarsvärdet kommer att blinka. Använd **RESET /** knappen för att välja mellan 12- och 24-timmarsformat.

3. Tryck **MODE** och timinställningen kommer att blinka.
4. Tryck **RESET /** för att ändra timme. Tryck och håll inne för att öka värdet snabbt.
5. Tryck **MODE** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Upprepa 3, 4 för att avsluta minut och sekundinställningarna.

RADIO

Att använda radio:

Den inbyggda FM-Radion går igång automatiskt så fort hörlurarna anslutits. Hörlursikonen visas. Dra försiktigt ut hörlurarna för att stänga av radion. Ikonen kommer att försvinna.

Att söka stationer:

1. Tryck **SCAN** för att söka efter en kanal (från lägre till högre frekvens).
2. Tryck **SCAN** igen för att flytta till nästa position.
3. När radion når 108 MHz tryck på **RADIO RESET** för att återgå till grundfrekvensen (88 MHz).
4. Skjut VOL. för att nå önskad volym.

TIPS: Dra ur hörlurarna när radion inte används för att förhindra att batterierna tar slut.

NOTERING Långvarig användning av bakgrundsbelysningen och radion samtidigt kan orsaka snabb urladdning av batterierna och påverkan på produktens prestanda.

NOTERING Pedometern PE326FM är en känslig produkt och kan påverkas av starka elektromagnetiska störningar. Under sådana förhållanden, som till exempel elektrostatisk urladdning, kan produkten påverkas och startas om. Du kan också bli tvungen att söka om radiostationer.

JUSTERA INSTÄLLNINGAR

DISTANS OCH KALORIER

Gångavstånd = Antal steg x medelstegslängden Noggrannheten för mätning av avstånd är helt beroende av att rätt steglängd ställs in.

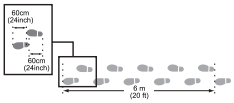
För en precis kalorimätning måste flera faktorer tas i beräkning. PE326FM använder kroppsvikten och antalet steg för att ge en bra uppskattning.

Inmatning av steglängd och kroppsvikt:

1. I **DIST / TIMER** eller **CAL / TIMER** - läget, tryck och håll inne **MODE** i två sekunder för att komma in i STEGLÄNGDS / VIKT läget. Steglängdssiffrorna kommer att blinka.

2. Tryck **RESET /** tills önskad steglängd (30 till 150 cm eller 11 till 60 tum)*.
3. Tryck **MODE**, kroppsviktssiffrorna kommer att blinka.
4. Tryck **RESET /** tills önskad viktinställning har uppnåtts (30-150 kg eller 65-340 pounds)*.
5. Tryck **MODE** för att bekräfta och avsluta.

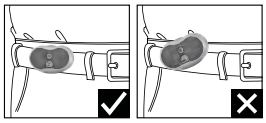
TIPS Den individuella steglängden varierar. Ställ in en passande längd för medelstegslängden. För att bestämma steglängden gå 10 steg och dividera avståndet med 10.



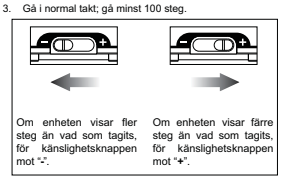
RÖRELSEKÄNSLIGHET

Följ dessa viktiga steg nedan för att justera rörelsekänsligheten för att försäkra dig om att beräkningarna blir exakta:

1. Fäst enheten korrekt på ditt bälte eller byxlinning.



2. Nollställ stegräknaren.
3. Gå i normal takt; gå minst 100 steg.



4. Justera känslighetsomkopplaren om gånghastigheten förändras. Repetera steg 2-4 tills du når önskat resultat.

Följande förhållanden kan orsaka felaktiga mätvärden:

1. Ojämn gångtakt, t.ex. vid förflyttning i stora folkmassor eller på ojämt underlag.
2. Återkommande förflyttning i höjdled såsom löpning, gång i trappor eller branta backar, samt hopp i förflyttningen osv.

ANVÄNDNING AV STEGRÄKNAREN

TIDTAGNINGSUR

Tidtagningsuret startar från noll och räknar upp till en maximal tid av 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder (99:59'59")

1. **I DIST / TIMER** eller **CAL / TIMER**-läget, tryck **ST / SP** för att starta tidtagningsuret.

2. Tryck **ST / SP** igen för att stoppa tidtagningsuret.

För att nollställa, tryck **RESET** i **DIST / TIMER** eller **CAL / TIMER**-läget.

FÖR ATT SE VÄRDEN

Att se antal steg, avverkad distans och förbrända kalorier:

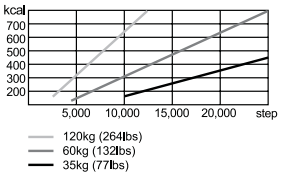
Tryck **MODE** för att gå in i önskat läge.

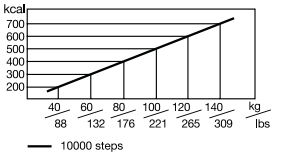
För att nollställa värden, tryck **RESET /** i **STEP** läge.

NOTERING Totala sträckan samt antal förbrända kalorier nollställs tillsammans med totalt antal steg.

HÄLSOTIPS

För att hålla sig i form om man väger 60kg, tar det vanligtvis 10,000 steg för att bränna ca 300 kalorier. Följande diagram ger dig en fingervisning om antal brända kalorier i förhållande till kroppsvikt.





FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten:

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Förbrukad produkt måste sorteras som specialavfall på avsedd miljöstation och får inte slängas som vanligt restavfall.
- Av tryckteknska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERING Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpsställe.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
Arbetslägen	STEP, DIST/ TIMER, CAL/TIMER
Realtidsklocka	12- / 24-timmars val med timme / minut / sekund
Stegräknare	0 till 99 999 steg
Gångavstånd	0 till 999,99 km (0 till 999,99 miles)*
Tidtagningsur	99 timmar, 59 minuter, 59 sekunder
Kroppsviktsintervall	30 till 150kg (65 till 340pounds)*
Steglängd	30 till 150 cm (11 till 60 tum)*
Arbetstemperatur	-10 till 40 °C (14 till 104 °F)
Förvaringstemperatur	-20 till 60 °C (-4 till 140 °F)
Batterier	2 x LR44 1.5V
Batterilivslängd	6 timmar kontinuerlig radio. 1 år (endast stegräknare).
Produktsorlek (L x B x H)	64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 tum)
Vikt	34,9 g (1,23 oz) med batterier

NOTERING *Brittisk standard används endast på amerikanska modeller och metrisk standard används endast på EU / UK modeller.

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

Oregon Scientific intygar härmed att Stegräknare Stegräknare med radio (Modell: PE326FM) överensstämmer med EMC direktivet 2004/108/EC. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.

© 2009 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N:300100801-00007-10