

GEONaute.com



oxylane

OXYLANE

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France



réf. notice : 1511.359

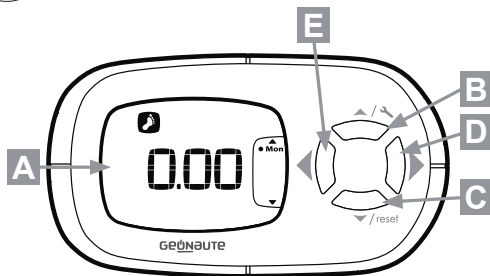
GEONaute

This product measures distance travelled, walking time and active walking time, as well as calories burned. The major advantage of this product is the facility of its settings and use, as well as the measurement of active walking time (concept explained on page 7).

### 1. Device diagram and navigation



Product comes with battery included




**A** : Screen

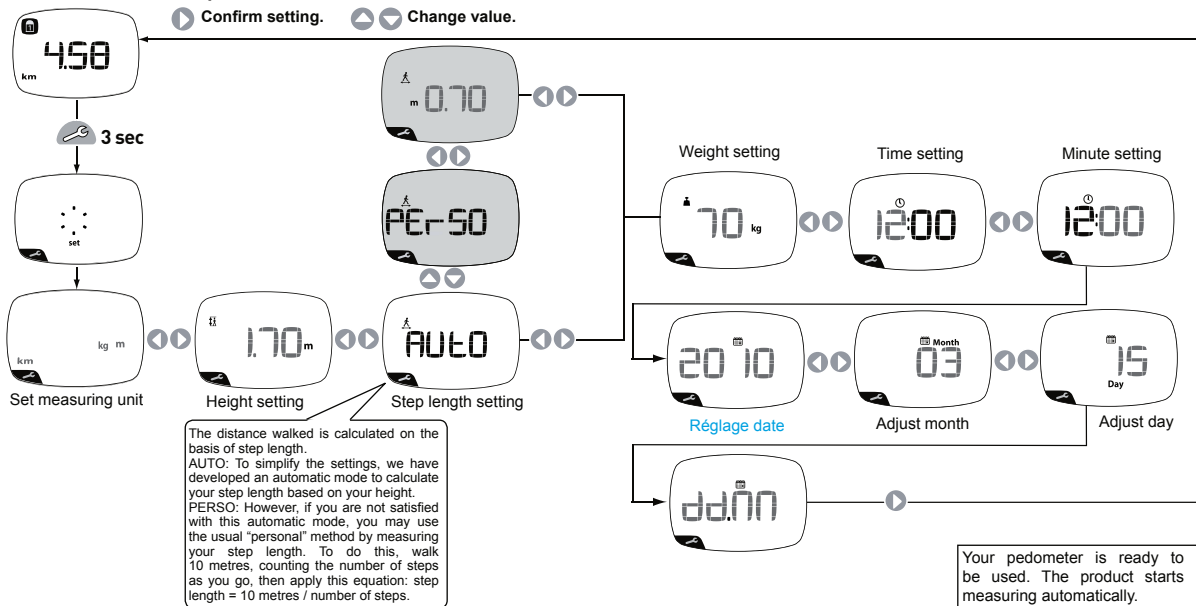
**B** : Navigation + in memory mode / settings button.



**C** : Navigation – in memory mode / reset to zero button.

**D & E** : Navigation in the pedometer's various modes.

## 2. Setting the pedometer

Press for 3 seconds on  and adjust the following settings:



If the product isn't used for 30 seconds, you exit settings mode. To return to settings mode, press the  /  button for 3 seconds.

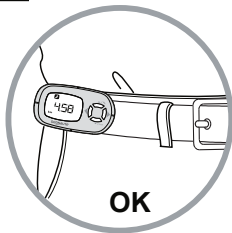
### 3. Précision

Pedometer precision varies according to how you walk. Average variation is around 10%.

However it may deteriorate according to product position, walking environment or usage.

This product is not designed for walking races or hiking on hilly or bumpy terrain as the measurement would be very imprecise (no recording of changes in altitude/incline). In addition, walking on loose or muddy soil provokes around 5% imprecision.

### 4. Use



This pedometer is designed to measure the different parameters of your steps on flat ground. Technically, these measurements are taken by recording shock waves caused when your foot makes contact with the ground; this requires the product to be attached somewhere around the hip (trouser or shorts belt).

### 5. Active minutes

Your pedometer measures and differentiates between walking and active walking in order to motivate you to walk more and at an increased pace on a daily basis.



#### What is Active Walking?

This concept is related to the World Health Organisation's (W.H.O.) recommendation to walk for 30 minutes a day at a steady pace. Active walking is walking at a steady pace, which is more beneficial to your health (helping to prevent obesity, cardiovascular illnesses, anxiety, etc.) according to the W.H.O.

#### How does it work, from a technical point of view?

A patented algorithm was designed by the Oxylane Research and Development departments, and uses your weight and height as a basis to define the threshold for active walking. Above this threshold (step frequency, etc.), you are actively walking, which is more beneficial for your health.

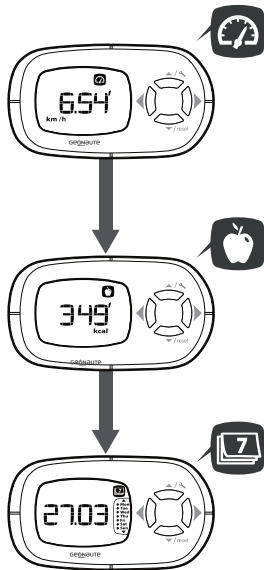
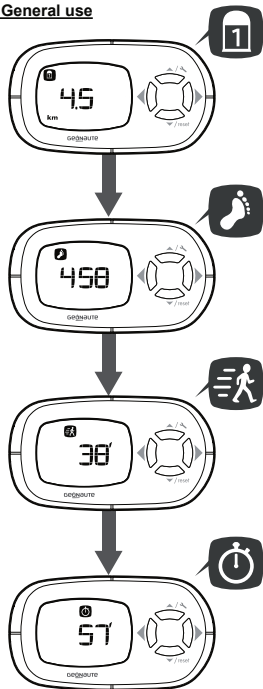
Brisk walking trigger point according to your height:

SIZE (cm)	Number of steps / minute
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108



## 6. General use



This device has 7 different modes:



Distance: Calculate walking distance during your walk.



Number of steps during the walk.



Active walking time.



Total walking time over the session.



Speed: instant speed (on view 4) or average speed (on view 6).



Calories burned during the session.



Memory.

### Specific points

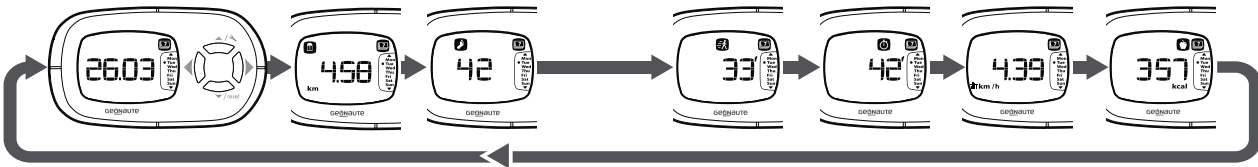
The product starts measuring automatically.

The stopwatches (for total walking and active walking) only start when you are walking.

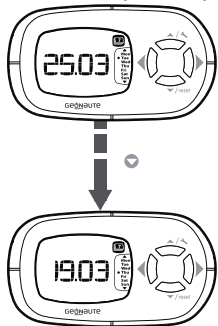
## 7. Memory Mode

The memory mode records your data for the last 7 days.

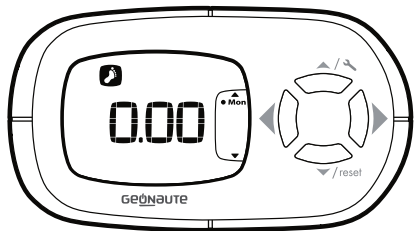
Refer to chapter 5 for navigating to the memory menu. If you don't touch the device, the activity report (distance, active walking time, etc.) will display on a loop.



To see the different days of activity (7 days memorised), press:



## 8. Resetting to 0



3 possible ways of resetting to zero:

- Automatic resetting to zero every day at midnight.
- Manually resetting the measurements to zero: hold down the ▼/reset button.

Please note that this function is not available in memory mode.

This process does not mean recorded settings are reset to zero.

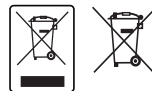
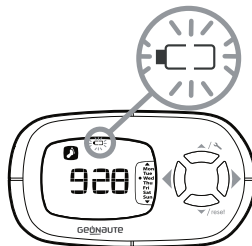
- Restoring factory settings:

- npres simultaneously on ▲/↖ and ▼/reset and ◀ and ▶ for 3 seconds.

## 9. Product standby mode

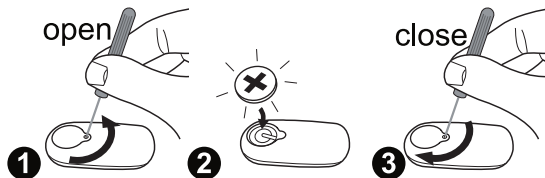
If the pedometer is not used for 5 minutes, standby mode is activated. All you have to do is start walking again or press on any button to turn it back on.

## 10. Battery information

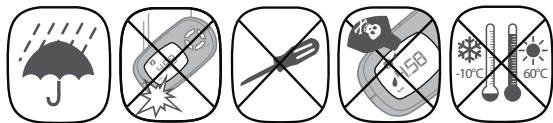


Take batteries and unusable electronic products to an authorised collection area for recycling.

Make sure you change your product's batteries when the "battery" warning light is displayed.



## 11. User restrictions



### Display resolution



Distance: 10 m.



1 step.



Active walking time: 1 minute.



Total walking time over the session: 1 minute.



Speed resolution: 0.01 km/hr.



Calories burned during the session: 1 kcal.

## 12. Limited Warranty

OXYLANE guarantees the initial buyer of this product that the latter is free of defects related to the hardware or manufacturing. This product is guaranteed for two years from the date of purchase. Please keep your receipt as proof of purchase.

The warranty does not cover:

- damage due to misuse, failure to adhere to the precautions of use or accident, nor to incorrect maintenance or use of the product for commercial purposes.
- damage caused by repairs carried out by individuals not authorised by OXYLANE.
- batteries, casing that is cracked or smashed or that shows traces of impact.
- During the warranty period, the item will either be repaired free of charge by an authorised repair service or replaced free of charge (depending on the distributor).
- OXYLANE hereby declares that the DISTA 400 device is compliant with the essential standards and other relevant provisions of the 2004/108/CE (CEM) directive.

## 13. Contact us

We are here to listen to any feedback or information you may have concerning the quality, functioning or use of our products: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

We shall reply as soon as possible.

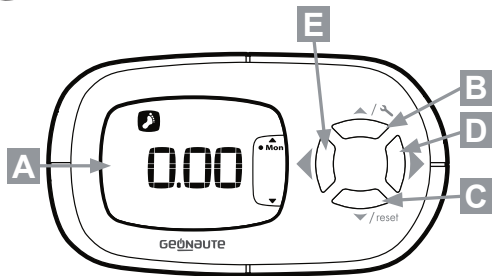
Nous vous invitons à suivre ce guide de démarrage rapide qui vous permettra de rapidement prendre en main votre produit et d'en faire bon usage. Des informations complémentaires sur l'usage des altimètres sont disponibles sur le site [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) rubrique forum.

Ce produit mesure la distance parcourue, le temps de marche et temps de marche active, mais aussi les calories dépensées. La valeur ajoutée de ce produit est la facilité de réglage, d'utilisation ainsi que la mesure du temps de marche active (notion expliquée p21).

### 1. Schéma de l'appareil et navigation



Pile incluse dans le produit




**A** : Écran

**B** : Navigation + dans le mode mémoire / bouton réglage.

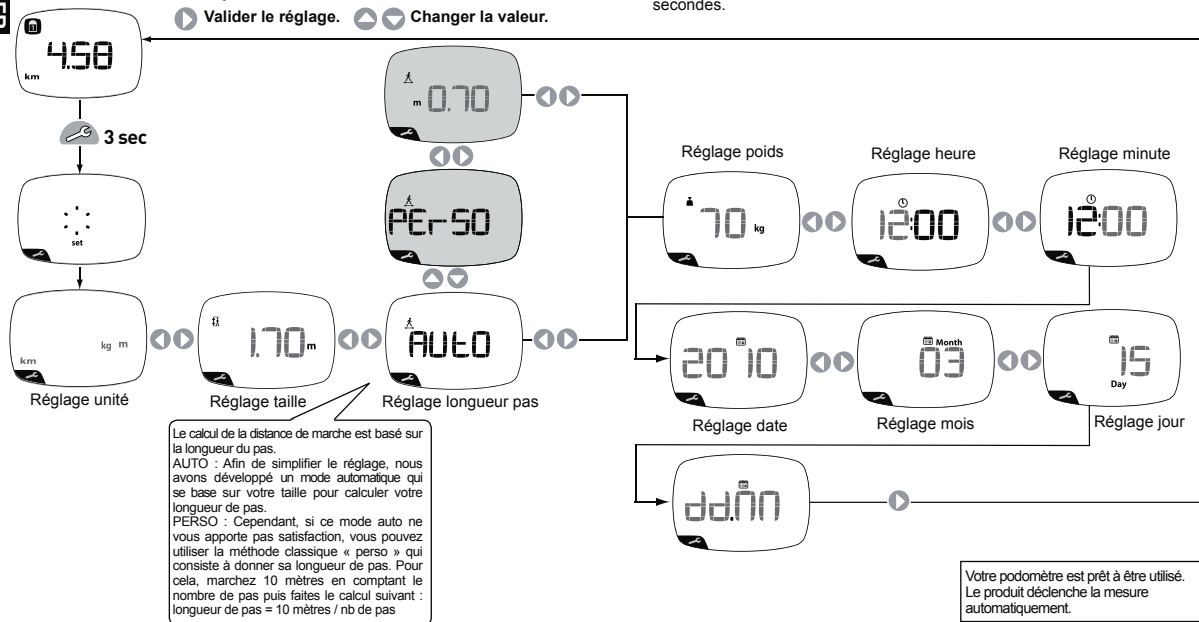
**C** : Navigation – dans le mode mémoire / bouton remise à zéro.



**D & E** : Navigation dans les différents modes du podomètre.

## 2. Réglage du podomètre

Appuyez 3 secondes sur  et effectuez les réglages suivants :

 Valider le réglage.   Changer la valeur.



Lorsque le produit n'est pas manipulé pendant 30 secondes, vous sortez du mode réglage. Pour y revenir appuyez sur le bouton  /  pendant 3 secondes.

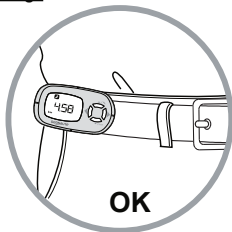
### 3. Précision

La précision d'un podomètre varie selon les profils de marche. Elle est en moyenne proche des 10%.

Cependant celle-ci peut être dégradée par la position du produit, l'environnement de marche ou l'usage.

Ce produit n'est pas conçu pour la pratique de la course à pieds, ni de la randonnée sur terrain vallonné ou accidenté car la mesure sera très imprécise (pas de prise en compte du dénivelé). De plus, la marche sur terrain meuble ou boueux provoque une imprécision d'environ 5%.

### 4. Usage



Ce podomètre est adapté pour mesurer les différents paramètres de votre marche sur terrain plat. Techniquement, ces mesures s'effectuent en enregistrant les ondes de chocs provoquées par le contact de votre pied avec le sol, cela impose une accroche de votre produit au niveau de la hanche (ceinture du pantalon ou short).

### 5. Minute active

Votre podomètre mesure et différencie la marche de la marche active afin de vous aider à vous motiver à marcher plus et à allure plus soutenue au quotidien.



#### Qu'est-ce que la Marche Active?

Cette notion est liée à la préconisation de l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) qui est de marcher 30 minutes par jour à allure soutenue. La marche active est une marche à allure soutenue, celle-ci est la plus bénéfique pour votre santé (aide à la prévention contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'anxiété) selon l'O.M.S.

#### Techniquement, comment cela fonctionne-t-il?

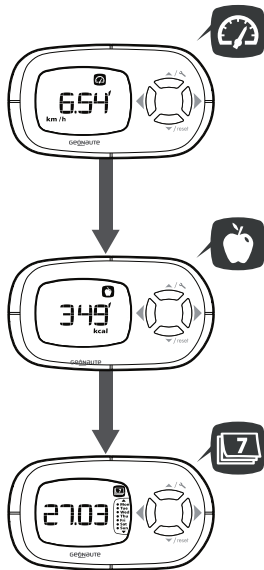
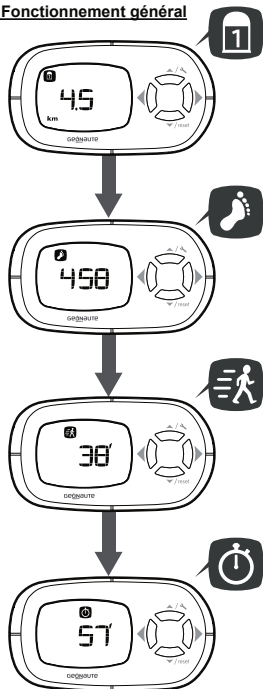
Un algorithme breveté, a été conçu par les services Recherche et Développement d'Oxylane, il se base sur votre poids et votre taille afin de définir le seuil de déclenchement de la marche active. Au dessus de ce seuil (fréquence de marche...) vous êtes en marche active, la marche la plus bénéfique pour votre santé.

Voici le seuil de déclenchement de la marche active suivant votre taille :








TAILLE (cm)	NB pas / minute
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Fonctionnement général



Cet appareil dispose de 7 modes différents :

-  Distance : Calcul de la distance de marche sur la session.
-  Nombre de pas de la session.
-  Temps de marche active sur la session.
-  Temps total de marche sur la session.
-  Vitesse : vitesse instantanée (sur la vue 4) ou vitesse moyenne (sur la vue 6)
-  Calories dépensées pendant la session.
-  Mémoire

### Points spécifiques

Le produit déclenche la mesure automatiquement.

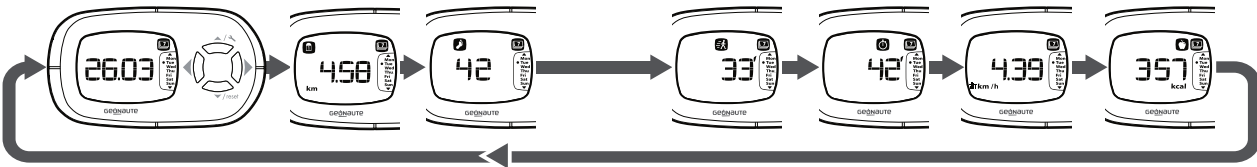
Les chronomètres (de marche totale et de marche active) ne se déclenchent que lorsque vous marchez.



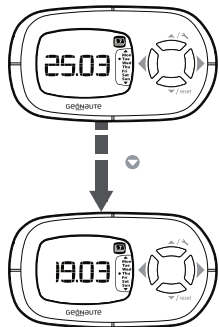
## 7. Mode mémoire

Le mode mémoire enregistre vos données sur les 7 derniers jours.

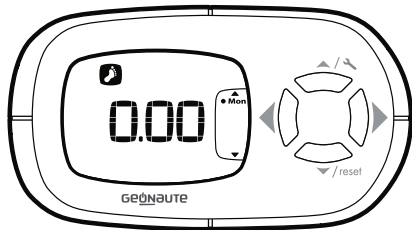
Référez vous au chapitre 5 pour naviguer jusqu'au menu mémoire. Sans manipulation de votre part, le rapport d'activité (distance, temps de marche active...) défilera en boucle.



Pour visualiser les différentes journées d'activité (7 jours mémorisés), appuyez sur :



## 8. Remise à 0



3 remises à zéro possibles :

- Remise à zéro auto des mesures chaque jour à minuit.
- Remise à zéro manuelle des mesures : appui long sur touche ▼/reset attention cette fonction n'est pas disponible dans le mode mémoire.

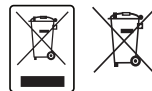
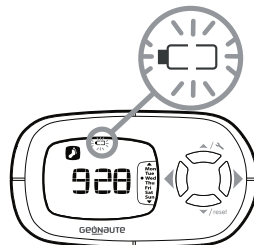
Les réglages enregistrés ne sont pas remis à zéro à l'aide de cette manipulation.

- Reinitialisation avec les paramètres usine : appuyer simultanément sur ▲/↖ et ▼/reset et ◀ et ▶ pendant 3 secondes.

## 9. Mise en veille du produit

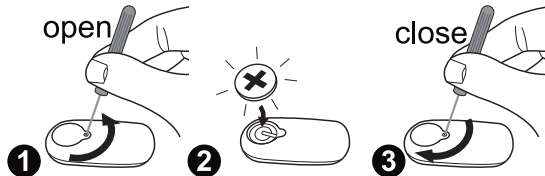
Lorsque le podomètre n'est pas manipulé pendant 5 min, le mode stand by est activé. Il vous suffit de vous remettre à marcher ou d'appuyer sur n'importe quel bouton pour le rallumer.

## 10. Info relative à la batterie

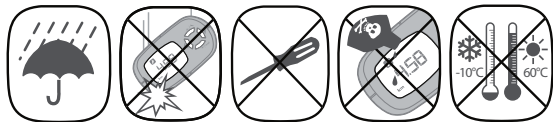


Déposez les piles ou batterie ainsi que le produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler.

Penser à changer les piles de votre produit lorsque le voyant «batterie» est affiché.



## 11. Restrictions d'usage



### Résolutions d'affichage



Distance : 10 m.



1 pas



Temps de marche active: 1 minute.



Temps total de marche sur la session : 1 minute.



Résolution de la vitesse : 0,01 km/h.



Calories dépensées pendant la session : 1 kcal.

## 12. Garantie limitée

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.

La garantie ne couvre pas :

- Les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
- Les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
- Les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- Par la présente, OXYLANE déclare que l'appareil ON STEP 400 est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2004/108/CE (CEM).

## 13. Contactez-nous

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.

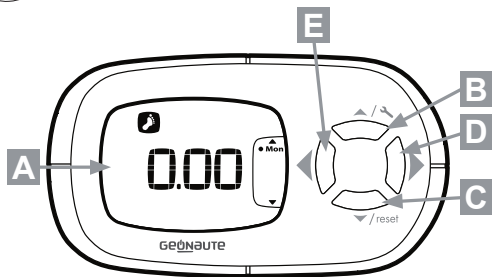
Le invitamos a leer este manual de inicio para conocer el producto y aprender a utilizarlo correctamente y enseguida. Dispone de información complementaria sobre el uso de altímetros en la página [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) (sección «Forum»)

Este producto mide la distancia recorrida, el tiempo que se ha caminado a paso normal y activo así como las calorías consumidas. El producto presenta un valor añadido porque es fácil de regular y de usar para medir el tiempo que se ha caminado activamente (explicaciones en p. 35).

### 1. Esquema del aparato de navegación







Pila incluida con el producto

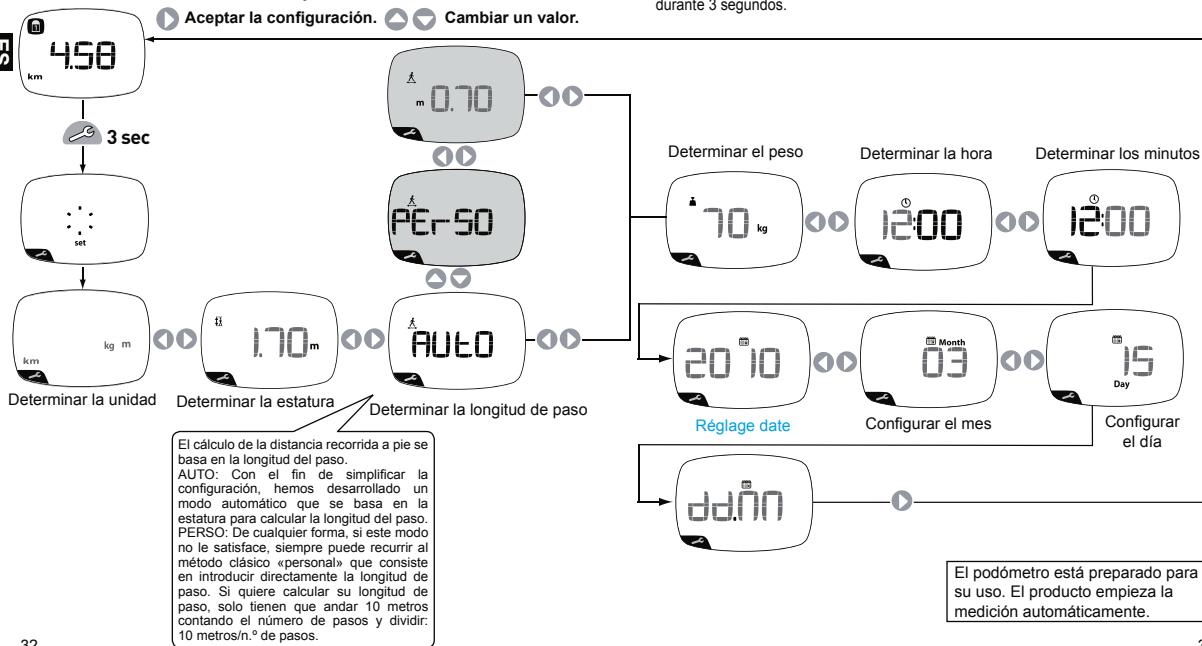



- A** : Pantalla.
- B** : Navegación '+' en modo memoria / botón de ajuste.
- C** : Navegación '-' en modo memoria / botón de puesta a cero.
- D & E** : Navegación por los diferentes modos del podómetro.

## 2. Configuración del podómetro

Pulsar durante 3 segundos el botón  de configuración:

 Aceptar la configuración.   Cambiar un valor.



Cuando se deja de utilizar el producto durante 30 segundos, desaparece el modo de configuración. Para volver a este modo, pulse el botón  durante 3 segundos.

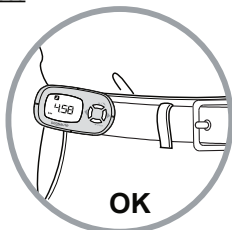
### 3. Precisión

La precisión de un podómetro varía en función de cómo se camina, pero la variación suele rondar el 10 % de media.

Sin embargo, la precisión puede alterarse por la posición del producto, el entorno por donde se camina o con el uso.

El producto no está diseñado para la práctica de carreras pedestres ni el senderismo por terrenos ondulados o accidentados porque la medición sería imprecisa (no tiene en cuenta los desniveles). Además, caminar por terreno blando o fangoso provoca una imprecisión del 5% aproximadamente.

### 4. Uso



El podómetro está adaptado para medir los diferentes parámetros de una caminata en terreno llano. Técnicamente, estas mediciones se realizan registrando las ondas de choque provocadas por el contacto del pie con el suelo, por eso se debe colocar el producto en la cadera (en la cintura de los pantalones o bermudas).

### 5. Minutos activa

El podómetro mide y diferencia el paso normal del paso activo para motivarlo a caminar más deprisa y con más intensidad que de costumbre.



#### ¿Qué es el paso activo?

Este concepto está relacionado con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que consiste en caminar 30 minutos al día a buen ritmo. Caminar con paso activo a buen ritmo es muy beneficioso para la salud porque ayuda a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o la ansiedad según la OMS.

#### Técnicamente, ¿cómo funciona?

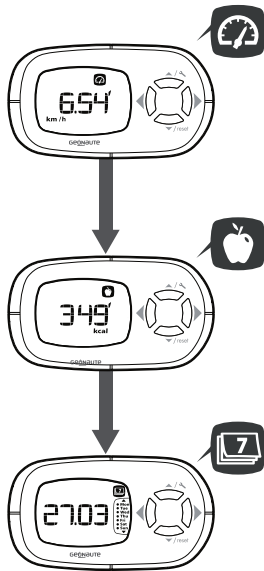
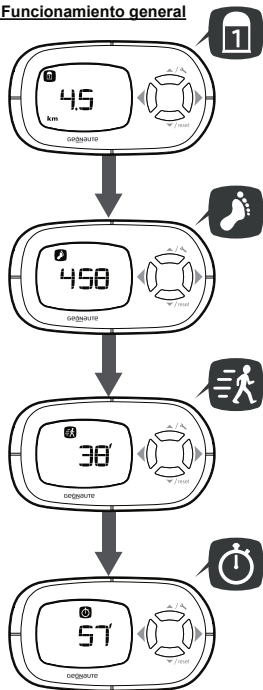
El departamento de investigación y desarrollo de Oxylane ha patentado un algoritmo basado en el peso y la altura de la persona para definir la velocidad mínima de paso considerada activa. A partir de esta velocidad mínima (frecuencia de paso) estará caminando con paso activo, la forma más saludable de caminar.

La marcha activa empieza a considerarse en función de la estatura:

Altura (cm)	Pasos por minuto
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Funcionamiento general



Este aparato cuenta con 7 modos diferentes:

- Distancia: Cálculo de la distancia recorrida durante la sesión.
- Número de pasos durante la sesión.
- Tiempo de marcha activa.
- Tiempo total de marcha durante la sesión.
- Velocidad: velocidad instantánea (en la vista 4) o velocidad media (en la vista 6).
- Calorías consumidas durante la sesión.
- Memoria.

### **Puntos específicos**

El producto empieza la medición automáticamente.

Los cronómetros (de marcha total y marcha activa) no se inician hasta que empiece a caminar

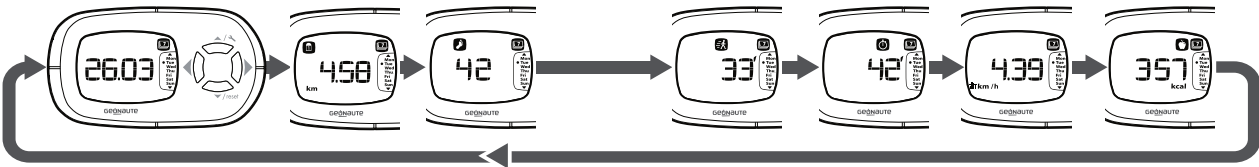
## 7. Modo memoria

El modo memoria conserva los datos de los últimos siete días.

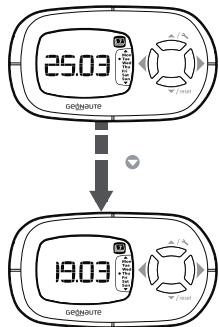
Consulte el apartado 5 para saber cómo acceder al menú de memoria. Si no manipula nada, el informe de actividad (distancia, tiempo de marcha activa ) aparecerá en continuo.

ES

ES

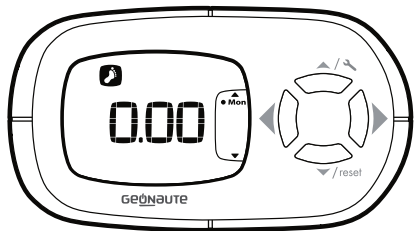


Para ver los diferentes días de actividad (siete días guardados), pulse en:





## 8. Puesta a cero



Tres posibilidades para poner a cero:

- Puesta a cero automática y diaria de las mediciones a medianoche.
  - Puesta a cero manual de las mediciones: mantenga pulsado el botón ▼/reset
- Advertencia: esta función no está disponible en el modo de memoria.

Los ajustes guardados no se ponen a cero con esta manipulación.

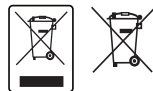
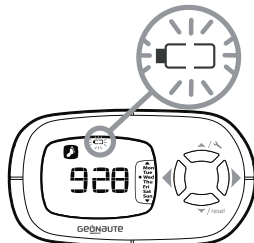
- Reinicio de los parámetros de fábrica:

- pulse simultáneamente en ▲/↖, ▼/reset, ◀ y ▶ durante 3 segundos.

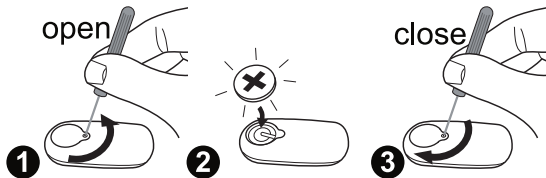
## 9. Modo de espera del producto

Cuando se deja de utilizar el podómetro durante 5 minutos, se activa el modo de espera. En cuanto empiece a caminar de nuevo o pulse cualquier botón, se volverá a encender.

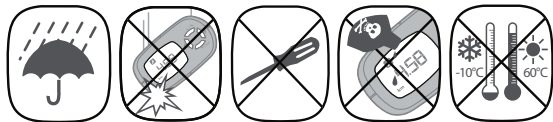
## 10. Información sobre la pila



Cuando se agoten las pilas o el ciclo de vida de cualquier aparato electrónico, deposítelos en un punto limpio autorizado para reciclarlo.



## 11. Restricciones de uso



### Resolución de visualización



Distancia: 10 m.



1 paso



Tiempo de marcha activa: 1 minuto.



Tiempo total de marcha durante la sesión: 1 minuto.



Resolución de la velocidad: 0,01 km/h.



Calorías consumidas durante la sesión: 1 kcal.

## 12. Garantía limitada

OXYLANE garantiza al consumidor inicial que este producto está exento de defectos relacionados con los materiales o la fabricación. Este producto cuenta con una garantía de dos años desde su fecha de compra. Guarde bien la factura porque es su justificante de compra. La garantía no cubre:

- Los daños ocasionados por el uso indebido, el incumplimiento de las instrucciones o los accidentes, ni por el mantenimiento incorrecto o el uso comercial del producto.
- Los daños ocasionados por reparaciones que hayan efectuado personas no autorizadas por OXYLANE.
- Las pilas ni las cajas rotas, dañadas o con golpes.
- Durante el período de garantía, el aparato será reparado gratuitamente por un servicio autorizado o sustituido gratuitamente (a discreción del distribuidor).
- Por la presente, OXYLANE declara que el aparato DISTA 400 es conforme con las exigencias esenciales y demás disposiciones pertinentes de la directiva 2004/108/CE (CEM).

## 13. Póngase en contacto con nosotros

Estaremos encantados de escuchar sus comentarios sobre la calidad, la funcionalidad o el uso de nuestros productos: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Nos comprometemos a contestarle a la mayor brevedad.

**DE**

Wir laden Sie dazu ein, diesen Quick Start Guide zu befolgen, der Ihnen die schnelle Inbetriebnahme Ihres Geräts sowie dessen effiziente Verwendung ermöglicht. Zusätzliche Informationen über die Verwendung der Höhenmesser finden Sie in der Site [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) Rubrik Forum.

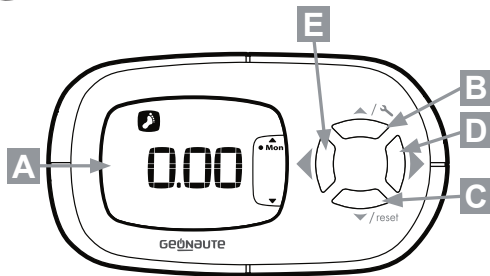
Dieses Produkt misst die zurückgelegte Strecke, die Walking- und Power Walking-Zeit, aber auch die verbrauchten Kalorien. Pluspunkte dieses Produkts sind die einfache Einstellung, Verwendung und das Messen des Power Walkings (Begriff auf S.49 erklärt).

**DE**

### 1. Schema des Geräts und Navigation



Batterie im Lieferumfang des Produkts.



**A** : Display

**B** : Navigation + im Speichermodus/Einstelltaste.

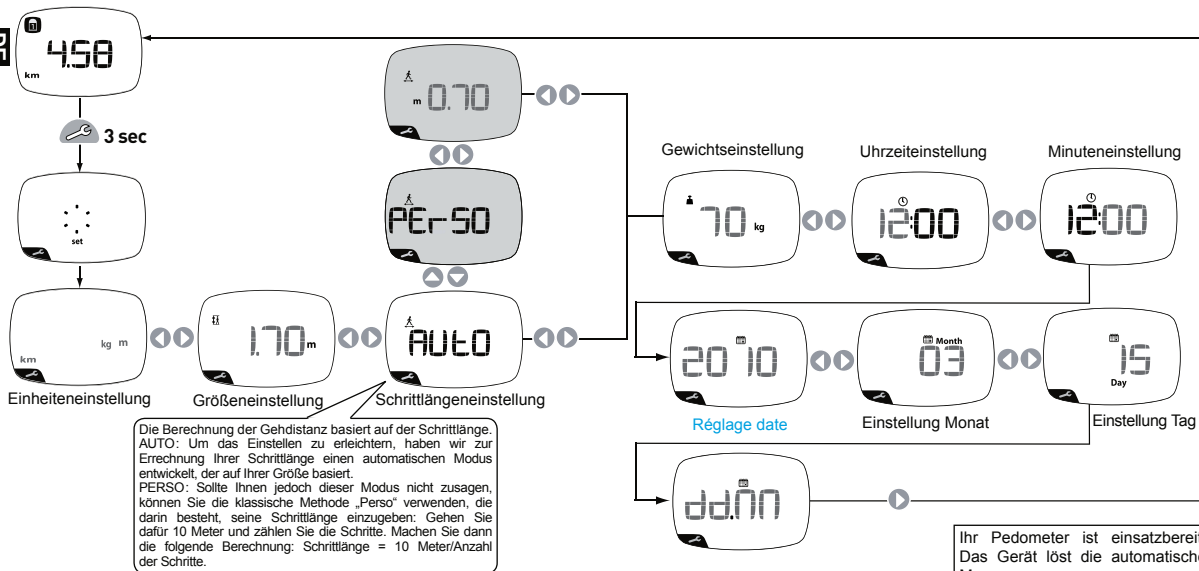
**C** : Navigation – im Speichermodus/Resettaste.



**D & E** : Navigation in den verschiedenen Modi des Pedometers.

## 2. Einstellung des Pedometers

3 Sekunden lang auf eine der Tasten  drücken, um folgende Einstellungen durchzuführen:

 Die Einstellung bestätigen   Den Wert ändern.



Wird während 30 Sekunden nicht auf das Gerät eingewirkt, verlässt es den Einstellmodus. Um in diesen zurückzukehren, drücken Sie 3 Sekunden lang auf die Taste  / .

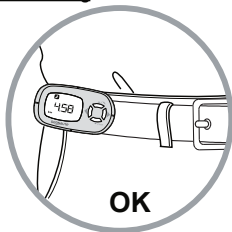
### 3. Précision

Die Präzision eines Pedometers variiert je nach den Laufprofilen. Sie variiert durchschnittlich um die 10%.

Diese kann jedoch durch die Produktposition, die Gehstrecke oder die Verwendung beeinträchtigt werden.

Dieses Produkt ist nicht für den Laufsport noch für Wanderungen auf hügeligem oder steilem Gelände geschaffen, denn die Messung wäre sehr ungenau (keine Berücksichtigung des Höhenunterschieds). Zudem bewirkt das Gehen auf losem oder schlammigem Boden eine Ungenauigkeit von etwa 5 %.

### 4. Verwendung



Der Pedometer ist angepasst, um die verschiedenen Parameter Ihres Gehens auf ebenem Boden zu messen. Technisch erfolgen diese Messungen indem die vom Kontakt Ihres Fußes mit dem Boden hervorgerufenen Schockwellen aufgezeichnet werden. Dies setzt eine Befestigung Ihres Geräts auf Hüfthöhe voraus (Hosengürtel oder Short).

### 5. Power-Minuten

Ihr Pedometer misst und unterscheidet das Walking vom Power Walking um Ihnen dabei zu helfen, sich im Alltag zu motivieren mehr und schneller zu gehen.



#### Was ist Power-Walking?

Dieser Begriff ist mit der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verbunden, welche 20 Minuten Power Walking pro Tag empfiehlt. Power Walking ist ein schnelles Gehen, was lt. WHO für Ihre Gesundheit am vorteilhaftesten ist (Hilfe zur Vorbeugung gegen Übergewicht, Herz-Kreislaufprobleme, Angstzustände usw.).

#### Wie funktioniert dies aus technischer Sicht?

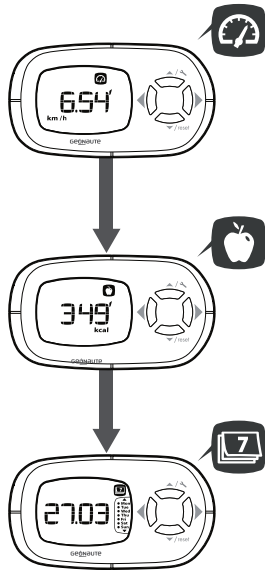
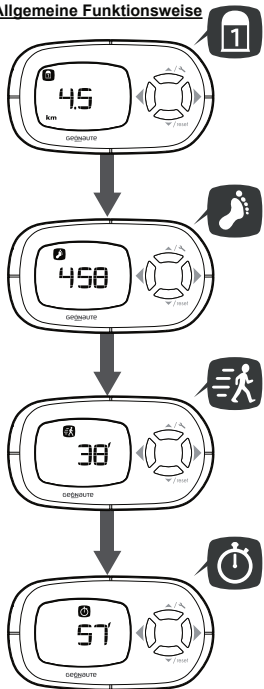
ES wurde vom Forschungs- und Entwicklungsteam von OXYLANE ein patentierter Algorithmus entwickelt. Dieser basiert auf Ihrem Gewicht und Ihrer Größe, um die Auslösungsschwelle Ihres Power Walkings festzulegen. Über dieser Schwelle (Gehfrequenz usw.) befinden Sie sich im Power Walking, das für Ihre Gesundheit vorteilhafteste Gehen.

Hier die Auslösungsgrenze des Power-Walkings je nach Ihrer Größe:








GRÖSSE (cm)	Anzahl der Schritte/Minute
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Allgemeine Funktionsweise



Dieses Gerät verfügt über 7 verschiedene Modi:

-  Distanz: Berechnung der Gehstrecke in der Übung.
-  Anzahl der Schritte der Übung.
-  Zeit des Power Walkings.
-  Gesamtzeit des Gehens in der Übung.
-  Geschwindigkeit: momentane Geschwindigkeit (auf Display 4) oder Durchschnittsgeschwindigkeit (auf Display 6).
-  Kalorienverbrauch während der Übung.
-  Speicher.

### **Spezielle Punkte**

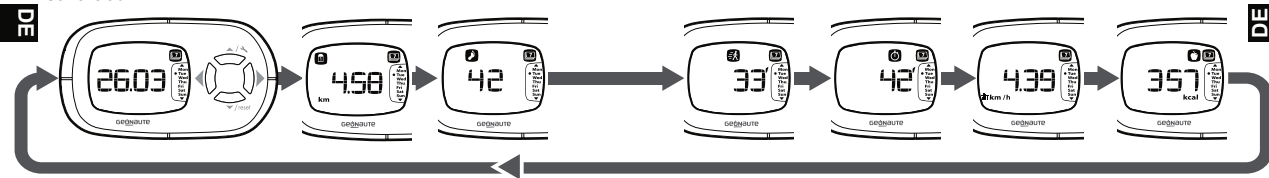
Das Gerät löst die automatische Messung aus.

Die Stoppuhren (Gesamtzeit und Power Walking) lösen sich nur aus, wenn Sie gehen.

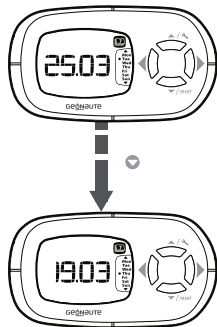
## 7. Speichermodus

Der Speichermodus zeichnet Ihre Daten während der letzten 7 Tage auf.

Siehe Kapitel 5 um bis zum Speichermenü zu gelangen. Ohne Einwirken Ihrerseits läuft der Aktivitätsbericht (Distanz, Power Walking-Zeit usw.) in der Schleife ab.



Um die verschiedenen Aktivitätstage (7 gespeicherte Tage) anzuzeigen, drücken Sie auf:



## 8. Reset



3 mögliche Resets:

- Automatisches Reset der Messungen täglich um Mitternacht.
  - Manuelles Reset der Messungen: Langer Druck auf die Taste ▼/reset
- Achtung, diese Funktion ist im Speichermodus nicht verfügbar.

Die gespeicherten Einstellungen werden mit diesem Einwirken nicht auf Null gestellt.

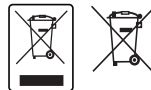
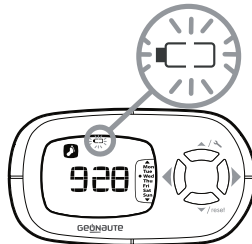
- Reset mit den Werks-Parametern:

- Gleichzeitig 3 Sekunden lang auf ▲/↖ und ▼/reset und ◀ und ▶ drücken.

## 9. Gerät auf Standby schalten

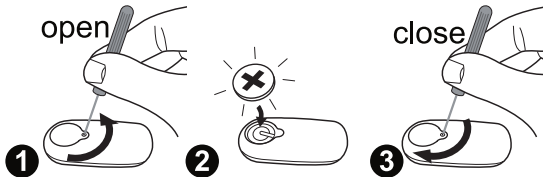
Wird 5 Minuten lang nicht auf das Pedometer eingewirkt, wird der Standby-Modus aktiviert. Sie müssen nur zu Gehen beginnen oder auf irgend eine Taste drücken, damit er wieder eingeschaltet wird.

## 10. Information bezüglich der Batterie



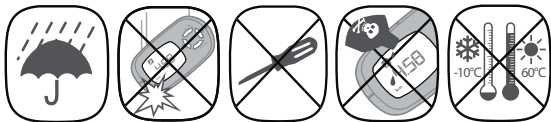
Entsorgen Sie Batterien oder Akkus sowie das elektronische Produkt am Lebensende bei einer genehmigten Sammelstelle zum Recycling.

Denken Sie daran die Batterien auszuwechseln, sobald «Batterie» angezeigt wird.





## 11. Nutzungsbeschränkung



### Bildaufösungen



Distanz: 10 m.



1 Schritt.



Zeit des Power Walkings: 1 Minute.



Gesamt-Gehzeit in der Übung: 1 Minute.



Geschwindigkeitsauflösung: 0,01 km/h.



Kalorienverbrauch während der Übung: 1 kcal.

## 12. Beschränkte Garantie

OXYLANE gewährt dem Erstkäufer dieses Produktes die Garantie, dass dieses keine Material- oder Herstellungsfehler aufweist. Für dieses Produkt gilt eine Garantie von zwei Jahren ab Kaufdatum. Bewahren Sie die Rechnung gut auf, da diese als Kaufbeleg dient. Die Garantie schließt aus:

- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Nichteinhaltung der Gebrauchsanweisung, Unfälle, fehlerhafte Pflege oder kommerziellen Gebrauch des Produktes entstehen.
- Schäden, die aufgrund von Reparaturen entstehen, die durch nicht von OXYLANE berechnigte Personen durchgeführt wurden.
- Batterien, Gehäuse mit Rissen oder Bruch oder die Stoßspuren aufweisen.
- Während des Garantiezeitraums wird das Produkt entweder durch einen autorisierten Kundendienst repariert oder unentgeltlich ersetzt (nach Ermessen des Verkäufers).
- Hiermit erklärt OXYLANE dass das Gerät DISTA 400 den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Verfügungen der Richtlinie 2004/108/EG (CEM) entspricht.

## 13. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf

Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Informationen zu Qualität, Funktionstüchtigkeit oder Gebrauch unserer Produkte: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Wir verpflichten uns, Ihnen so schnell wie möglich zu antworten.

**IT**

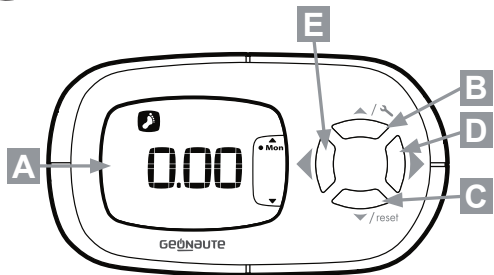
Vi invitiamo a seguire questa guida d'avvio rapido che vi permetterà di apprendere rapidamente il funzionamento del prodotto e di utilizzarlo correttamente. Informazioni complementari sull'uso degli altimetri sono disponibili sul sito [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com). sezione forum

Questo prodotto misura la distanza percorsa, il tempo di marcia e il tempo di marcia attiva, ma anche le calorie consumate. Il valore aggiunto di questo prodotto è la facilità di impostazione, di utilizzo così come la misura del tempo di marcia attiva (nozione spiegata a pag. 63).

### 1. Schema dell'apparecchio e navigazione



Pila inclusa nel prodotto

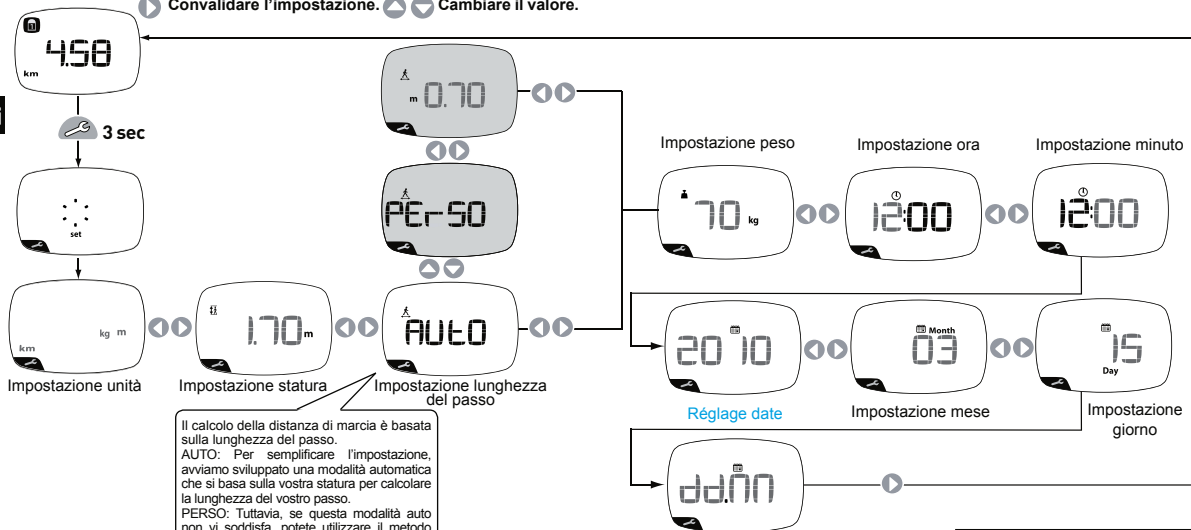




- A** : Schermo.
- B** : Navigazione + nella modalità memoria / tasto impostazione.
- C** : Navigazione – nella modalità memoria / tasto azzeramento.
- D & E** : Navigazione nelle varie modalità del contapassi.

## 2. Impostazione del contapassi

Premere per 3 sec  ed effettuare le seguenti impostazioni:

 **Convalidare l'impostazione.**   **Cambiare il valore.**



Quando il prodotto non è manipolato per 30 secondi, si esce dalla modalità impostazione. Per tornarci, premete il tasto  /  per 3 secondi.

Il contapassi è pronto per essere utilizzato. Il prodotto attiva automaticamente la misurazione.

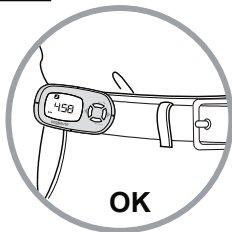
### 3. Precisione

La precisione di un contapassi varia seconda i profili di marcia. La variazione in media è vicina al 10%.

Tuttavia può essere peggiorata dalla posizione del prodotto, dall'ambiente in cui si cammina o dall'uso.

Questo prodotto non è concepito per la pratica della corsa a piedi, né dell'escursione su terreno ondulato o accidentato perché la misurazione sarebbe molto imprecisa (non è preso in considerazione il dislivello). Inoltre la marcia su terreno sconnesso o fangoso provoca un'imprecisione di circa il 5%.

### 4. Utilizzo



Questo contapassi è adatto per misurare i diversi parametri della marcia su terreno piano. Tecnicamente, queste misure si effettuano registrando le onde d'urto provocate dal contatto del vostro piede con il suolo: questo impone di agganciare il prodotto a livello dell'anca (cintura dei pantaloni o dei calzoncini).

### 5. Minuti attiva

I contapassi misura e differenzia la marcia dalla marcia attiva per aiutarvi a motivarvi a marciare di più e a un'andatura più sostenuta nella vita quotidiana.



#### Cos'è la Marcia attiva?

Questa nozione è legata alla raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della sanità (O.M.S.) che è di camminare per 30 minuti al giorno ad andatura sostenuta. La marcia attiva, che è una marcia ad andatura sostenuta, è la più benefica per la vostra salute (aiuto alla prevenzione dell'obesità, delle malattie cardiovascolari, dell'ansia ) secondo l'O.M.S.

#### Tecnicamente, come funziona?

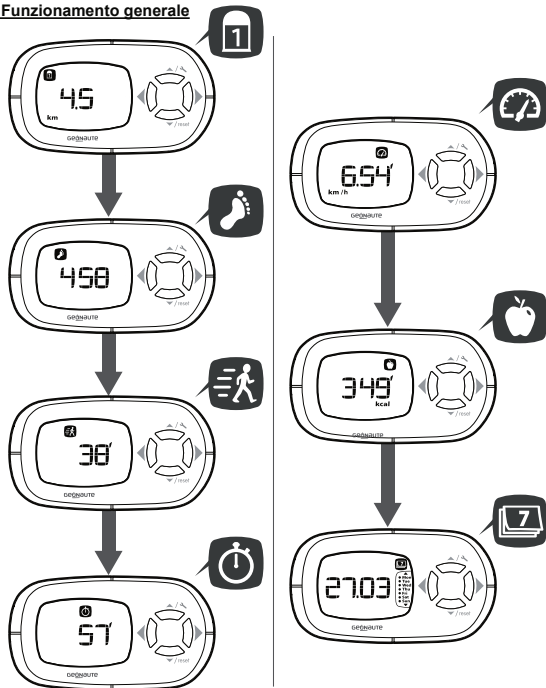
È stato concepito dai servizi Ricerca e sviluppo di OxyLane un algoritmo brevettato che si basa sul vostro peso e la vostra statura per definire la soglia di attivazione della marcia attiva. Al di sopra di questa soglia (frequenza di marcia...) siete in marcia attiva, la marcia più benefica per la vostra salute.

Ecco la soglia di attivazione della camminata attiva secondo la vostra statura:








STATURA (cm)	Numero di passi/ minuto
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Funzionamento generale



Questo apparecchio dispone di 7 modalità diverse:

-  Distanza: Calcolo della distanza di marcia sulla sessione.
-  Numero di passi della sessione.
-  Tempo di marcia attiva.
-  Tempo totale di marcia sulla sessione.
-  Velocità: velocità istantanea (sulla vista 4) oppure velocità media (sulla vista 6).
-  Calorie consumate durante la sessione.
-  Memoria.

### Punti specifici

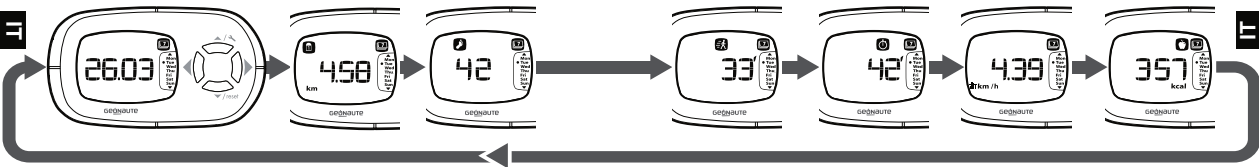
Il prodotto attiva automaticamente la misurazione.

I cronometri (di marcia totale e di marcia attiva) si attivano solo quando camminate.

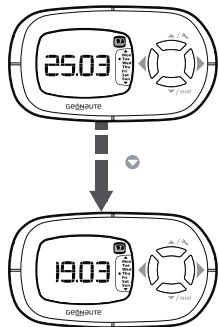
## 7. Modalità memoria

La modalità memoria registra i vostri dati sugli ultimi 7 giorni.

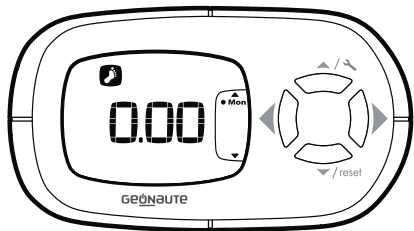
Consultare il capitolo 5 per navigare fino al menu memoria. Senza manipolazione da parte vostra, il rapporto d'attività (distanza, tempo di marcia attiva...) scorrerà ciclicamente.



Per visualizzare le varie giornate d'attività (7 giorni memorizzati), premere:



## 8. Azzeramento



3 azzeramenti possibili:

- Azzeramento automatico delle misure ogni giorno a mezzanotte.
- Azzeramento manuale delle misure: lunga pressione sul tasto ▼/reset  
attenzione: questa funzione non è disponibile nella modalità memoria.

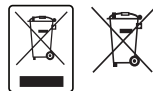
Le impostazioni salvate non sono azzerate da questa manipolazione.

- Reinizializzazione con le configurazioni di fabbrica:  
premere contemporaneamente ▲/↖ e ▼/reset e ◀◀ e ▶▶  
per 3 secondi.

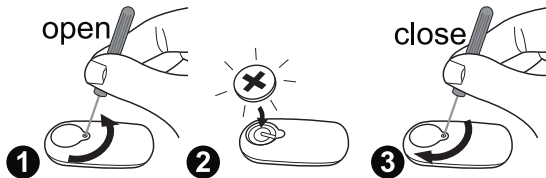
## 9. Stand-by del prodotto

Quando il contapassi non è manipolato per 5 min, è attivata la modalità stand-by. Vi basta rimettervi a camminare o premere un tasto qualsiasi per riaccenderlo.

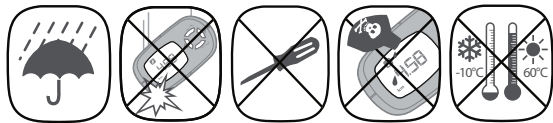
## 10. Informazioni relative alla batteria



Portate le pile o la batteria e anche il prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli.



## 11. Restrizioni d'uso



### Risoluzione di visualizzazione



Distanza: 10 m.



1 passo.



Tempo di marcia attiva: 1 minuto.



Tempo totale di marcia sulla sessione: 1 minuto.



Risoluzione della velocità: 0,01 km/h.



Calorie consumate durante la sessione: 1 kcal.

## 12. Garanzia limitata

OXYLANE garantisce al primo acquirente di questo prodotto che lo stesso è esente da difetti di materiali o fabbricazione. Questo prodotto è garantito per due anni a partire dalla data d'acquisto. Conservate lo scontrino che è la vostra prova di acquisto. La garanzia non copre:

- I danni dovuti ad un errato utilizzo, all'inosservanza delle precauzioni d'uso o a incidenti, ad una manutenzione scorretta o ad un impiego commerciale del prodotto.
- I danni causati da riparazioni effettuate da persone non autorizzate da OXYLANE
- Le pile, le casse incrinata o rotte o che presentano tracce di urti.
- Durante il periodo di garanzia, l'apparecchio è riparato gratuitamente da un servizio di assistenza autorizzato o sostituito a titolo gratuito (a discrezione del distributore).
- Con la presente, OXYLANE dichiara che l'apparecchio DISTA 400 è conforme alle esigenze essenziali e alle altre disposizioni pertinenti della Direttiva 2004/108/CE (CEM).

## 13. Contattateci

Siamo a disposizione per ascoltare i vostri riscontri sulla qualità, la funzionalità o l'uso dei nostri prodotti: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Ci impegniamo a rispondervi il più rapidamente possibile.



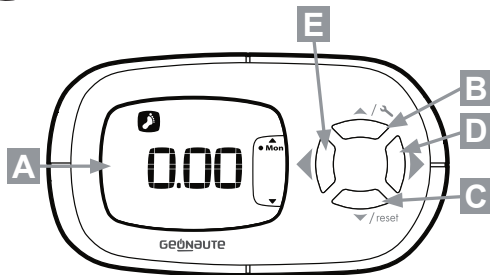
We nodigen u uit om deze snelstartgids door te nemen, zodat u het product snel en op de juiste wijze kunt gebruiken. Aanvullende informatie over het gebruik van hoogtemeters vindt u op [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) rubriek forum.

Dit product meet de afgelegde afstand, de duur van de loop, en de tijd van de Actieve Loop. Bovendien meet het de verbruikte calorieën. Wat dit product extra aantrekkelijk maakt, is dat het eenvoudig is in te stellen, gemakkelijk in gebruik is, en bovendien de tijd van de actieve loop meet (zie p77).

### 1. Schema van het apparaat en navigatie



Batterij in product aanwezig



**A** : Scherm

**B** : Bladeren + in de modus Geheugen/knop instellingen.

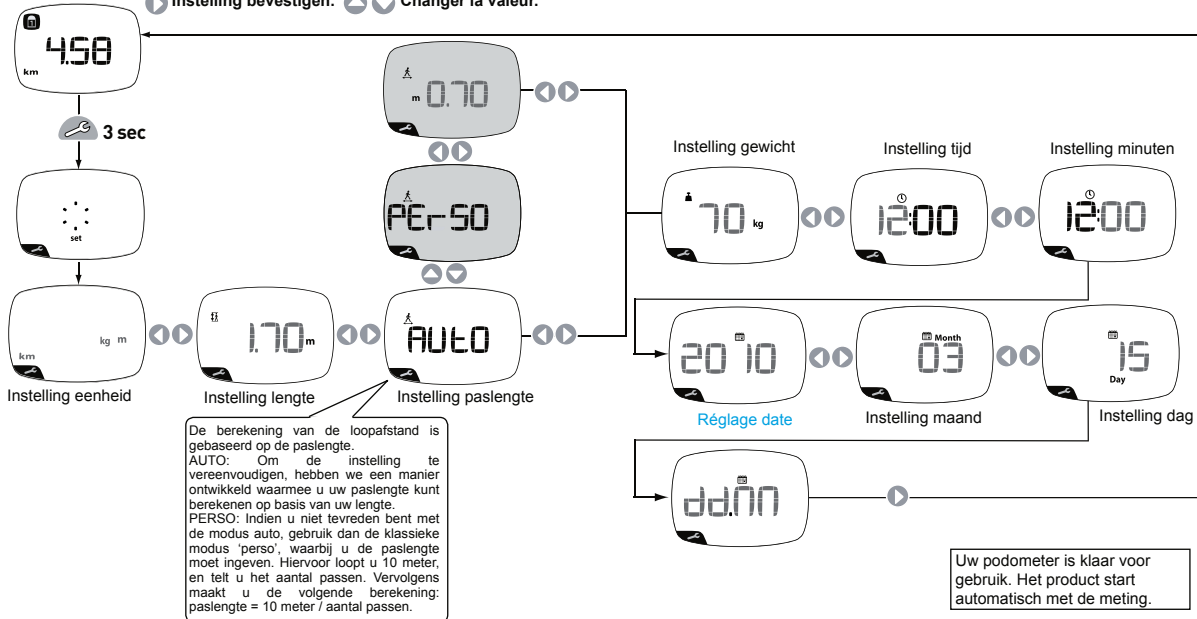
**C** : Bladeren – in de modus Geheugen/knop terug op nul zetten.



**D & E** : Bladeren door de verschillende modi van de podometer.

## 2. Instelling podometer

Druk 3 sec op  om de volgende instellingen uit te voeren :

 Instelling bevestigen.  Changer la valeur.



Wanneer het product gedurende 30 seconden niet wordt gebruikt, dan verlaat het product het instellingenmenu. Om terug te keren naar de modus instellingen drukt u gedurende 3 seconden op knop  / .

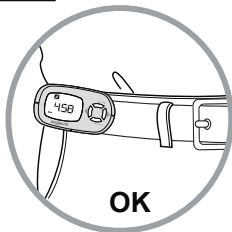
### 3. Précision

De nauwkeurigheid van de pedometer hangt af van de soort loop. De gemiddelde afwijking is 10%.

De afwijking kan echter groter worden door de positie van het product, de loopomgeving of het gebruik.

Dit product is niet geschikt voor het hardlopen, of wandelingen op heuvelachtig of ongelijk terrein (de meting zal dan niet nauwkeurig zijn). Daarnaast zorgt het lopen op een losse of modderige ondergrond voor een afwijking van ongeveer 5%.

### 4. Gebruik



De podometer is geschikt voor het meten van verschillende waarden tijdens het lopen op een vlak terrein. De techniek bestaat eruit dat het apparaat de metingen verricht door de schokgolven te meten die ontstaan wanneer de voet de grond raakt. Het product dat zich ter hoogte van uw heup bevindt (broekriem of bovenste rand short), ontvangt een impuls.

### 5. Actieve minuten

De podometer maakt bij het meten onderscheid tussen het zogenaamde Actieve Lopen en het 'reguliere' lopen, zodat u gemotiveerd wordt om dagelijks wat meer en in een wat vlotter tempo door te lopen.



#### Wat is deze Actieve Loop precies?

Dit begrip is gebaseerd op de aanbevelingen van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO), die het advies afgeeft om dagelijks 30 minuten in een stevig tempo te lopen. Omdat de actieve loop in een stevig tempo wordt uitgevoerd, heeft het volgens de WHO een gunstige invloed op de gezondheid (ter voorkoming van obesitas, cardiovasculaire aandoeningen, stress...).

#### Welke techniek zit er achter?

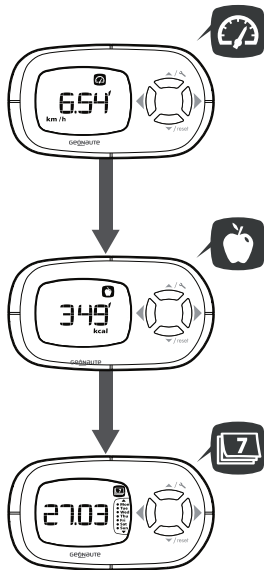
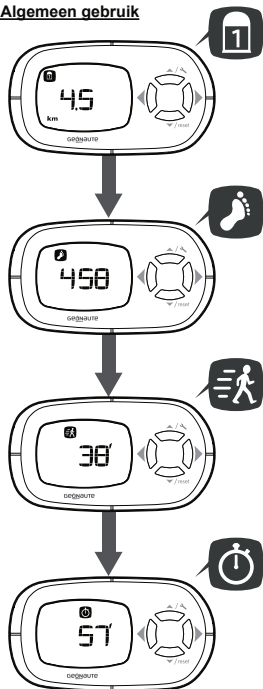
Er is door de dienst Onderzoek en Ontwikkelingen van Oxylane een gepatenteerd algoritme ontwikkeld, dat gebaseerd is op uw gewicht en lengte. Hiermee wordt bepaald vanaf welk moment de actieve loop start. Boven deze drempel (loopritme...) voert u de zogenaamde actieve loop uit, de loop die vele gunstige effecten voor uw gezondheid heeft.

U ziet hieronder de drempel voor de start van de actieve loop die hoort bij uw lengte.

LENGTE (cm)	Aantal passen/ minuut
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Algemeen gebruik



Dit apparaat beschikt over 7 verschillende modi:



Afstand: Berekening van de loopafstand per sessie.



Aantal passen per sessie.



Tijd actieve loop.



Totale looptijd per sessie.



Snelheid: actuele snelheid (op weergave 4) of snelheid gemiddelde (op weergave 6).



Verbruikte calorieën per sessie.



Geheugen.

### Specifieke punten

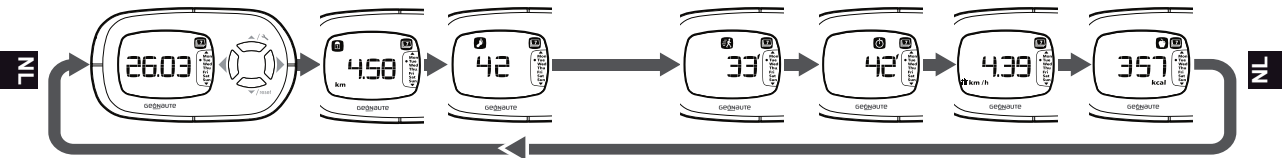
Het product start automatisch met de meting.

De stopwatches (van de totale looptijd en de actieve looptijd) starten pas wanneer u loopt.

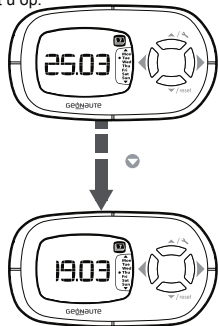
## 7. Modus geheugen

In de modus geheugen worden alle gegevens opgeslagen van de afgelopen 7 dagen.

Raadpleeg hoofdstuk 5 om te navigeren tot aan het geheugenmenu. Indien u het apparaat zelf niet bedient, dan zal de weergave van de activiteit (afstand, tijd actieve loop...) steeds afwisselend worden weergegeven.



Om een van de andere actieve dagen weer te geven (7 dagen in geheugen), drukt u op:



## 8. Terugzetten op 0



3 manieren om het apparaat terug te zetten op 0:

- Elke dag automatisch terug op nul zetten om middernacht.
- Handmatig terug op nul zetten van de meetresultaten: druk enige tijd op knop ▼/reset et op, deze functie is niet beschikbaar in de modus geheugen.

De opgeslagen instellingen worden niet op nul gezet met behulp van deze handeling.

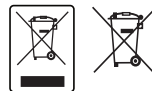
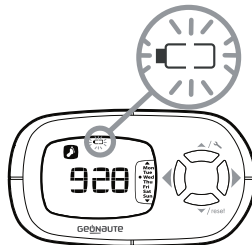
- Terugzetten naar fabrieksinstellingen:

druk gedurende 3 seconden tegelijkertijd op ▲/↖ en ▼/reset en ◀ en ▶.

## 9. Het product op stand-by zetten

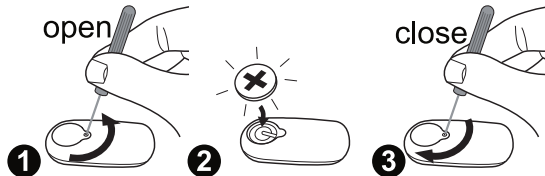
indien de podometer gedurende 5 min niet wordt gebruikt, dan gaat deze over naar de stand-by modus. Wanneer u weer begint met lopen, of wanneer u op een willekeurige knop drukt, dan wordt de podometer weer ingeschakeld.

## 10. Info batterij

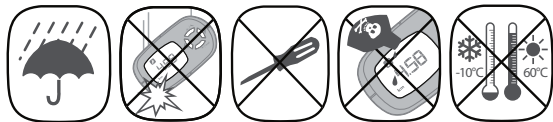


Werp de batterijen of de accu evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen.

Let erop dat u de batterij van het product vervangt zodra het lampje "batterij" wordt weergegeven.



## 11. Gebruiksbeperkingen



### Weergaveresolutie



Afstand: 10 m.



1 pas.



Tijd actieve loop: 1 minuut.



Totale looptijd per sessie: 1 minuut.



Resolutie snelheid: 0,01 km/u.



Verbruikte calorieën per sessie: 1 kcal.

## 12. Beperkte garantie

OXYLANE garandeert de eerste koper dat het product vrij is van materiaal- en fabricagefouten. De garantie op dit product is twee jaar geldig, gerekend vanaf de datum van aankoop. Bewaar uw kassabon zorgvuldig. Het is tevens uw aankoopbewijs. Het volgende valt buiten de garantie:

- Schade die te wijten is aan verkeerd gebruik, aan het niet naleven van de voorzorgsmaatregelen bij gebruik of aan ongelukken, aan onjuist onderhoud of aan een commercieel gebruik van het product.
- Schade die ontstaan is in verband met reparaties door niet door OXYLANE erkende reparateurs.
- Batterijen of behuizingen die scheuren, barsten of tekenen van schokken vertonen.
- Tijdens de garantieperiode wordt het horloge ofwel gratis gerepareerd door een erkende dienst, ofwel kosteloos vervangen (naar goeddunken van de dealer).
- Hierbij verklaart OXYLANE dat het apparaat DISTA 400 conform de essentiële eisen en en andere relevante bepalingen zoals die zijn vastgelegd in de Europese richtlijn 2004/108/EG (EMC).

## 13. Neem contact met ons op

Wij staan altijd open voor uw opmerkingen omtrent de kwaliteit, de werking en het gebruik van onze producten: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Wij zullen u zo snel mogelijk antwoorden.

**PT**

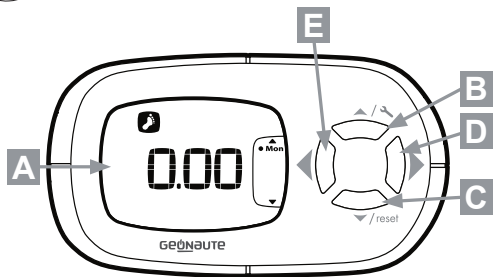
Pedimos-lhe que siga este guia de arranque rápido que lhe permitirá conhecer rapidamente o seu produto e fazer bom uso dele. Informações complementares sobre a utilização dos altímetros estão disponíveis no site [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) rubrica fórum

Este produto mede a distância percorrida, o tempo de marcha e tempo de marcha activa e também as calorias gastas. A mais-valia deste produto é a facilidade de regulação, utilização e medição do tempo de marcha activa (noção explicada na p91).

### 1. Esquema do aparelho e navegação



Pilha incluída no produto



**A** : Ecrã

**B** : Navegação + no modo memória/botão de reposição para zero.


**C** : Navegação – no modo memória/botão de reposição para zero.



**D & E** : Navegação nos diferentes modos do podómetro.




**PT**

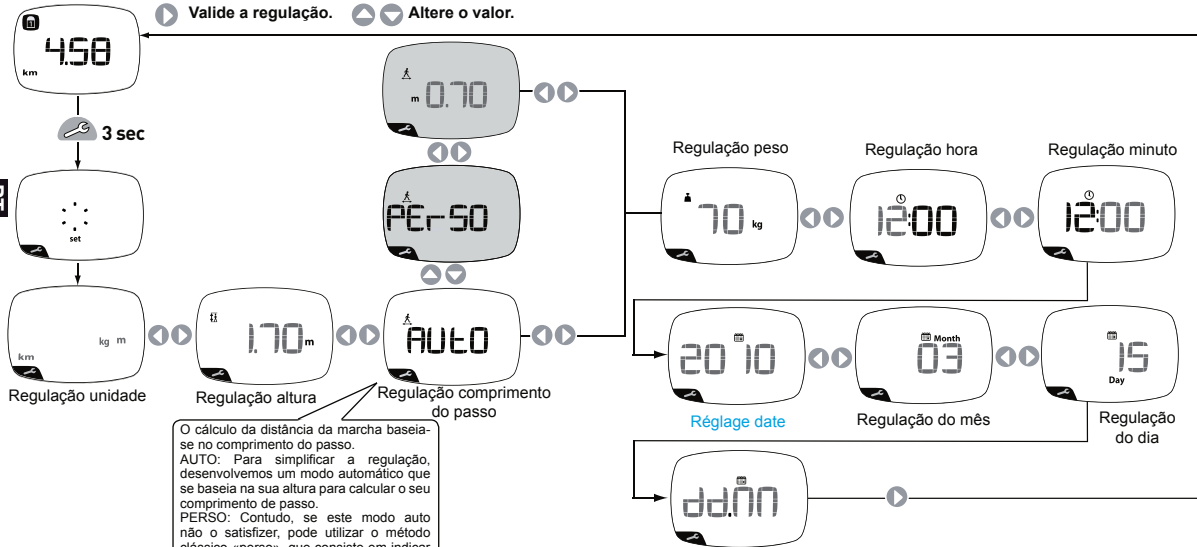


## 2. Regulação do podómetro

Prima  durante 3 seg. e efectue as regulações seguintes:

Quando o produto não for manuseado durante 30 segundos, sairá do modo de regulação. Para regressar, prima o botão  /  durante 3 segundos.

 Valide a regulação.   Altere o valor.



O cálculo da distância da marcha baseia-se no comprimento do passo.  
AUTO: Para simplificar a regulação, desenvolvemos um modo automático que se baseia na sua altura para calcular o seu comprimento de passo.  
PERSO: Contudo, se este modo auto não o satisfizer, pode utilizar o método clássico «perso», que consiste em indicar o comprimento do passo. Para tal, marche 10 metros contando o número de passos e, de seguida, faça o cálculo seguinte: comprimento do passo = 10 metros/n.º de passos.

O seu podómetro está pronto a ser utilizado. O produto desencadeia a medição automaticamente.

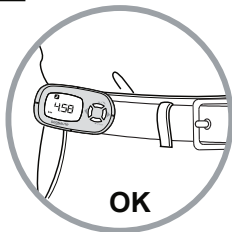
### 3. Precisão

A precisão de um podómetro varia em função dos perfis de marcha. A variação é, em média, próxima dos 10%.

Contudo, pode sofrer uma degradação devido à posição do produto, o ambiente da marcha ou o uso.

Este produto não é concebido para a prática de corrida ou de passeio em terreno ondulado ou acidentado porque a medição é muito imprecisa nessas situações (não tomará em conta os desníveis). Além disso, a marcha em terreno móvel ou lamacento provoca uma imprecisão aproximada de 5%.

### 4. Uso



Este podómetro é adequado para medir os diferentes parâmetro da marcha num terreno plano. Tecnicamente, estas medições efectuam-se registando as ondas de choques causadas pelo contacto do pé com o solo, tal pressupõe uma fixação do produto a nível da anca (cinto das calças ou calções).

### 5. Minutos activo

O seu podómetro mede e distingue a marcha da marcha activa para ajudá-lo a motivar a andar com um ritmo mais sustentado no dia-a-dia.



#### O que é a Marcha Activa?

Esta noção está ligada à preconização da Organização Mundial de Saúde (OMS), ou seja, caminhar 30 minutos por dia a um ritmo sustentado. A marcha activa é uma marcha de ritmo sustentado, a mais benéfica para a saúde (ajuda na prevenção da obesidade, doenças cardiovasculares, ansiedade ) segundo a OMS.

#### Tecnicamente, como é que funciona?

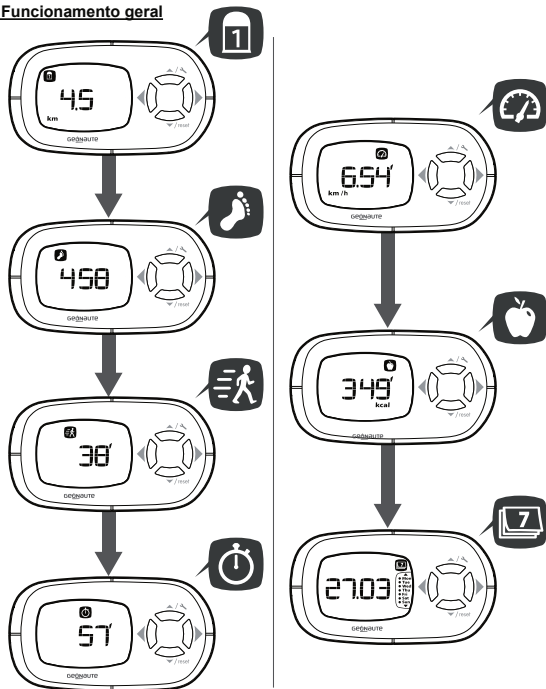
Um algoritmo patenteado, foi concebido pelos serviços Investigação e Desenvolvimento da OxyLane, baseia-se no peso e na altura para definir o limiar de accionamento da marcha activa. Acima deste limiar (frequência da marcha...), entra em marcha activa, a marcha mais benéfica para a sua saúde.

Eis o limiar de desencadeamento da marcha activa de acordo com a sua altura:

ALTURA (cm)	Número de passos/minuto
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
...	...
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Funcionamento geral



Este aparelho dispõe de 7 modos diferentes:

- Distância: Cálculo da distância de marcha na sessão.
- Número de passos da sessão.
- Tempo de marcha activa.
- Tempo total de marcha na sessão.
- Velocidade: velocidade instantânea (na vista 4) ou velocidade média (na vista 6)
- Calorias gastas durante a sessão.
- Memória.

### **Pontos específicos**

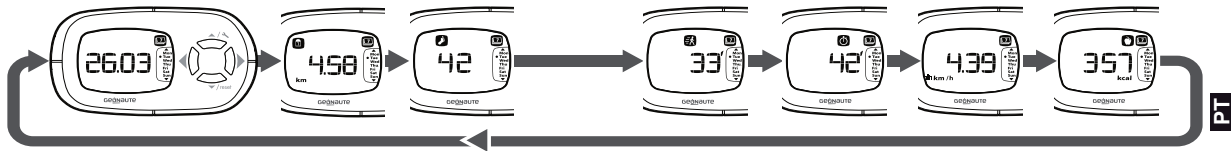
O produto desencadeia a medição automaticamente.

Os cronómetros (de marcha total e de marcha activa) só se desencadeiam quando anda.

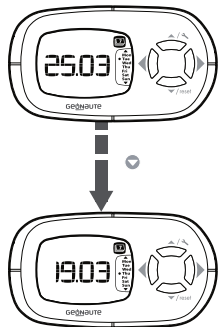
## 7. Modo memória

O modo de memória regista os seus dados nos 7 últimos dias.

Consulte o capítulo 5 para navegar para o menu da memória. Sem qualquer operação da sua parte, o relatório de actividade (distância, tempo de marcha activa...) desfila num modo continuado.



para visualizar os diferentes dias de actividade (7 dias memorizados), prima:



## 8. Reposição para 0



3 reposições para zero possíveis:

- Reposição para zero automática das medições todos os dias à meia-noite.
- Reposição para zero manual das medições: pressão longa da tecla ▼/reset atenção, esta função não está disponível no modo memória.

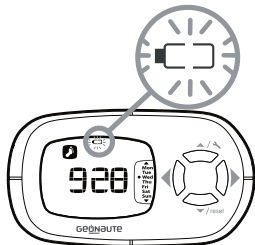
As regulações gravadas não são repostas para zero com a ajuda desta operação.

- Reinicialização com as parametrizações de fábrica: prima em simultâneo ▲/↖ e ▼/reset e ◀◀▶▶ durante 3 segundos.

## 9. Colocação do produto em standby

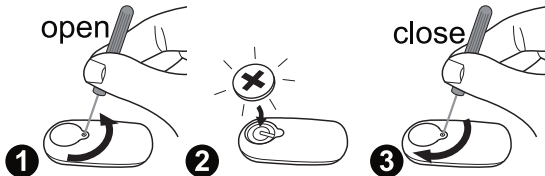
Quando o podómetro não é manuseado durante 5 min., o modo standby é activado. Só tem de recommençar a andar ou premir qualquer botão para ligar de novo o aparelho.

## 10. Informações relativas à bateria

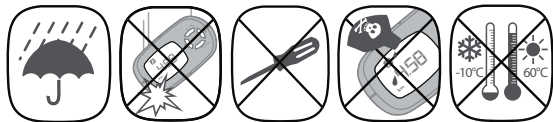


Coloque as pilhas ou a bateria bem como o produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado para a reciclagem.

Mude as pilhas do produto quando o indicador "bateria" for apresentado.



## 11. Restrições de utilização



## **PT** Resoluções de visualização



Distância: 10 m.



1 passo.



Tempo de marcha activa: 1 minuto.



Tempo total de marcha na sessão: 1 minuto.



Resolução da velocidade: 0,01 km/h.



Calorias gastas durante a sessão: 1 kcal.

## 12. Garantia limitada

A OXYLANE garante ao comprador inicial deste produto que este está isento de defeitos ligados aos materiais ou ao fabrico. Este produto tem uma garantia de dois anos a contar da data de compra. Guarde a factura em lugar seguro, dado que é a sua prova de compra. A garantia não cobre:

- Os danos causados por uma má utilização, inobservância das precauções de utilização ou acidentes, nem a uma manutenção incorrecta ou a uma utilização comercial do produto.
- Os danos causados por reparações efectuadas por pessoas não autorizadas pela OXYLANE.
- As pilhas, as caixas fissuradas ou partidas ou com vestígios de choque.
- Durante o período de garantia, o aparelho é ou reparado gratuitamente por um serviço autorizado ou substituído a título gracioso (de acordo com o distribuidor).
- A OXYLANE declara pela presente que o aparelho DISTA 400 está em conformidade com as exigências essenciais e outras disposições relevantes da Directiva 2004/108/CE (CEM).

## 13. Contacte-nos

Estamos atentos ao seu feedback em termos de qualidade, funcionalidade ou utilização dos nossos produtos: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Comprometemo-nos a responder-lhe no mais curto espaço de tempo.

**PL**

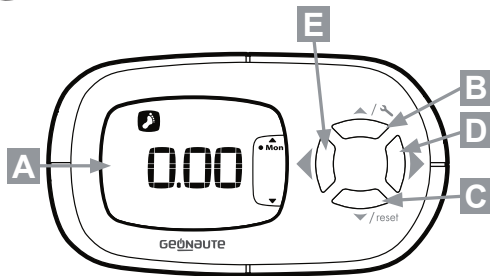
Zapraszamy do zapoznania się z niniejszym przewodnikiem szybkiego uruchamiania, który ułatwi użytkownikowi szybkie uruchomienie urządzenia i jego prawidłową obsługę. Dodatkowe informacje na temat użytkowania altymetrów są dostępne na stronie [www.geonaute.comdział\\_forum](http://www.geonaute.comdział_forum).

Produkt jest przeznaczony do pomiaru pokonanej odległości, czasu marszu i czasu marszu aktywnego, jak również ilości spalonych kalorii. Dodatkową zaletą produktu jest łatwość regulacji i użytkowania, a także funkcja pomiaru czasu marszu aktywnego (pojęcie to zostało wyjaśnione w punkcie 105).

### 1. Schemat urządzenia i nawigacji



Bateria jest dostarczana wraz z produktem



**A** : Ekran


**B** : Nawigacja + w trybie pamięci / przycisk regulacji.




**C** : Nawigacja + w trybie pamięci / przycisk zerowania.

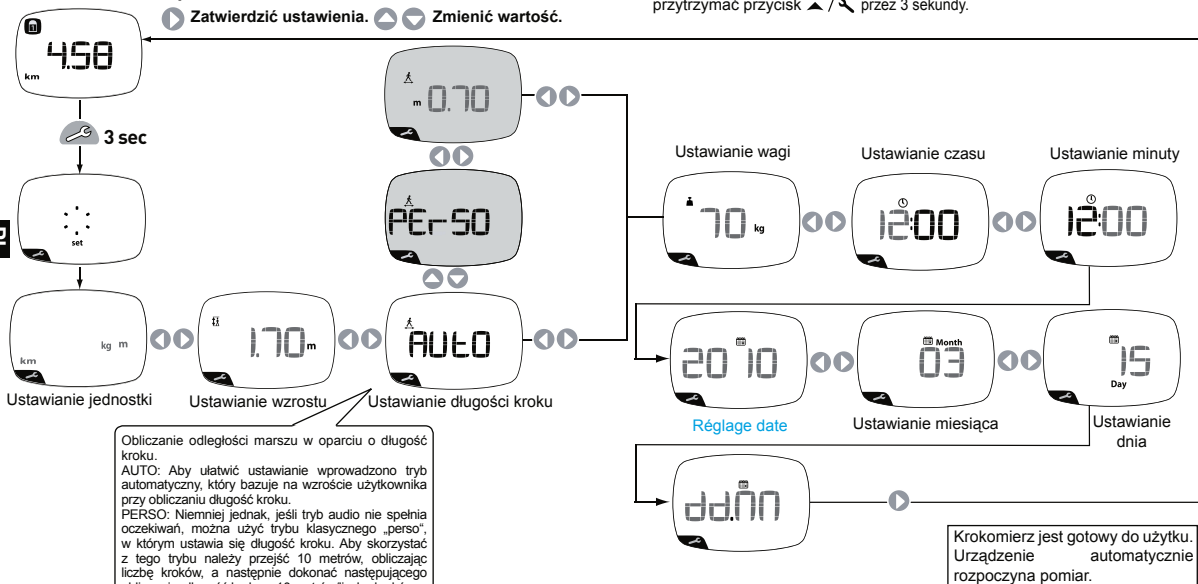
**D & E** : Nawigacja w poszczególnych trybach działania krokomierza.

**PL**



## 2. Regulacja krokomierza

Przytrzymaj 3 sek.  i wykonaj następujące ustawienia:

 **Zatwierdzić ustawienia.**   **Zmienić wartość.**



Obliczanie odległości marszu w oparciu o długość kroku.  
AUTO: Aby ułatwić ustawianie wprowadzono tryb automatyczny, który bazuje na wzroście użytkownika przy obliczaniu długości kroku.  
PERSO: Niemniej jednak, jeśli tryb audio nie spełnia oczekiwań, można użyć trybu klasycznego „perso”, w którym ustawia się długość kroku. Aby skorzystać z tego trybu należy przejść 10 metrów, obliczając liczbę kroków, a następnie dokonać następującego obliczenia: długość kroku = 10 metrów/liczba kroków.

Jeżeli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez 30 sekund, urządzenie wychodzi z trybu ustawień. Aby do niego powrócić, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk  /  przez 3 sekundy.



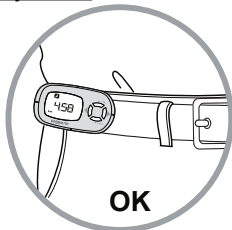
### 3. Precyzja

Precyzja krokomierza jest różna w zależności od profilu chodu. Wachania różnicy wynoszą średnio 10%.

Może być jednak mniejsza, w zależności od pozycji produktu, otoczenia czy sposobu użytkowania.

Produkt nie jest przeznaczony do użycia podczas biegania, a także marszu w terenie pochyłym lub nierównym, ponieważ pomiar będzie bardzo niedokładny (nachylenie terenu nie zostanie uwzględnione). Ponadto, podczas marszu w terenie niestabilnym lub błotnistym, dokładność pomiaru może zostać zmniejszona o mniej więcej 5%.

### 4. Użytkowanie



Krokomierz jest przeznaczony do pomiaru różnych parametrów marszu w płaskim terenie. Z technicznego punktu widzenia, pomiar jest przeprowadzany poprzez zapis fal uderzeniowych spowodowanych kontaktem stopy z podłożem, w tym celu urządzenie musi być noszone na wysokości bioder (zaczepione do paska spodni lub szortów).

### 5. Minuty aktywne

Krokomierz mierzy i odróżnia marsz zwykły od marszu aktywnego, aby zmotywować użytkownika do szybszego chodzenia i codziennego pokonywania większych odległości.



#### Czym jest marsz aktywny?

Pojęcie to zostało opracowane na podstawie zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i polega na chodzeniu przez 30 minut dziennie w szybkim tempie. Marsz aktywny polega na chodzeniu w szybkim tempie, które w opinii Światowej Organizacji Zdrowia przynosi największe korzyści dla zdrowia (pomoc w zakresie zapobiegania otyłości, chorób układu sercowo-naczyniowego, stanów lękowych itp.).

#### W jaki sposób urządzenie działa z technicznego punktu widzenia?

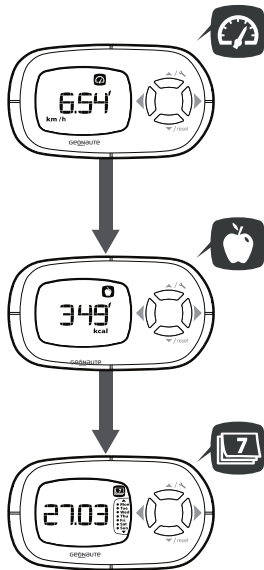
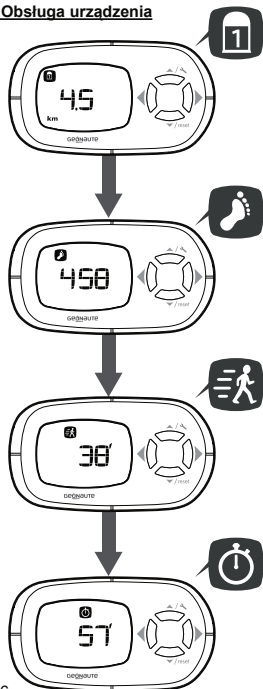
Opatentowany algorytm, opracowany przez dział Prac Badawczo-Rozwojowych firmy Oxylane określa wartość progową marszu aktywnego na podstawie wagi i wzrostu użytkownika. Po przekroczeniu tej wartości (szybkości marszu...) użytkownik uprawia marsz aktywny, przynoszący największe korzyści dla zdrowia.

Oto próg chodu aktywnego w oparciu o wzrost:

WZROST (cm)	Liczba kroków/minuta
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Obsługa urządzenia



Niniejsze urządzenie posiada 7 różnych trybów:



Odległość: Obliczanie odległości przebytej w ramach treningu.



Liczba kroków w treningu.



Czas aktywnego marszu.



Czas aktywnego marszu.



Prędkość: prędkość bieżąca (w widoku 4) lub prędkość średnia (w widoku 6).



Kalorie spalone podczas danej sesji.



Pamięć.

### **Punkty szczególne**

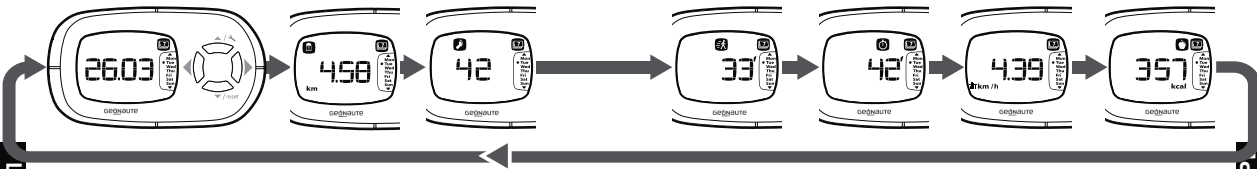
Urządzenie automatycznie włącza pomiar.

Stoper (całkowity czas marszu oraz czas marszu aktywnego) włącza się, kiedy użytkownik rozpoczyna marsz.

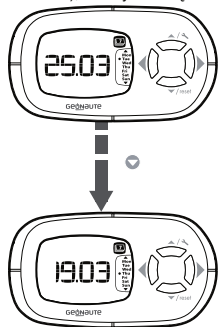
## 7. Tryb pamięci

W pamięci zapisywane są dane pochodzące z 7 ostatnich dni.

Sposób nawigacji w trybie pamięci został opisany w rozdziale 5. Bez interwencji użytkownika, raport z aktywności (odległość, czas marszu aktywnego itp.) będzie działać przez cały czas.



Aby wyświetlić dane dotyczące poszczególnych dni (w pamięci zapisane jest 7 ostatnich dni), należy wcisnąć:



## 8. Zerowanie



Zerowanie krokomierza jest możliwe na 3 sposoby:

- Automagiczne zerowanie pomiarów codziennie o północy.
- Ręczne zerowanie pomiarów: należy wcisnąć i przytrzymać przycisk uwaga: ta funkcja nie jest dostępna w trybie pamięci.

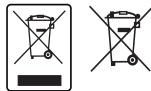
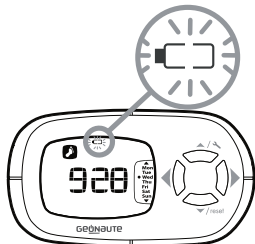
Ustawienia wprowadzone do pamięci nie są zerowane podczas tej boperacji.

- Przywrócenie domyślnych parametrów fabrycznych: równocześnie wcisnąć i przytrzymać przyciski ▲/↖ i ▼/reset i ◀ i ▶ przez 3 sekundy.

## 9. Przełączanie urządzenia do trybu oczekiwania

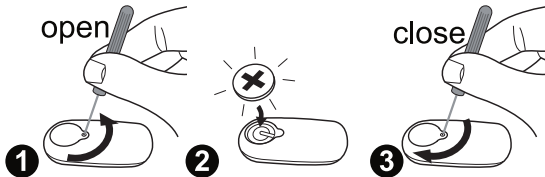
Kiedy krokomierz nie jest używany przez 5 min., urządzenie automatycznie przełącza się do stanu oczekiwania. Aby je włączyć, wystarczy rozpocząć marsz lub wcisnąć dowolny przycisk.

## 10. Informacje dotyczące baterii

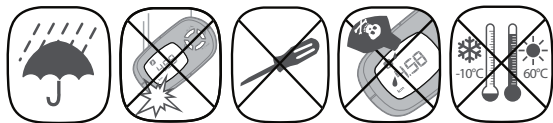


Baterie lub akumulatorki oraz nieużywane produkty elektroniczne powinny być odoszone do specjalnych punktów zbiórki w celu ich recyklingu.

Baterie powinny zostać wymienione, kiedy zaświeci się lampka kontrolna „bateria”.



## 11. Parametry użytkowania



### Rozdzielczość wyświetlacza



Odległość: 10 m.



1 krok.



Czas aktywnego marszu: 1 minuta.



Całkowity czas marszu podczas danej sesji: 1 minuta.



Dokładność pomiaru prędkości: 0,01 km/godz.



Kalorie spalone podczas danej sesji: 1 kcal.

## 12. Gwarancja ograniczona

OXYLANE udziela początkowemu nabywcy produktu gwarancji dotyczącej wad materiałowych lub produkcyjnych. Produkt jest objęty dwuletnią gwarancją, licząc od daty zakupu. Prosimy o zachowanie faktury, która jest dowodem zakupu.

Gwarancja nie dotyczy:

- Uszkodzeń spowodowanych nieprawidłowym wykorzystywaniem produktu, brakiem przestrzegania wskazówek bezpieczeństwa, nieprawidłową konserwacją lub wykorzystywaniem urządzenia do celów handlowych.
- Uszkodzeń spowodowanych przeprowadzaniem napraw przez osoby nieuprawnione przez firmę OXYLANE.
- Uszkodzeń urządzenia lub baterii noszących wyraźne ślady zarysowania, złamania lub uderzeń.
- W okresie gwarancyjnym urządzenie będzie naprawiane darmowo przez autoryzowany serwis lub wymienione (zgodnie z uznaniem dystrybutora).
- Firma OXYLANE oświadcza niniejszym, że urządzenie DISTA 400 spełnia wymogi podstawowe oraz wszystkie pozostałe istotne postanowienia dyrektywy 2004/108/CE (CEM).

## 13. Prosimy o kontakt z naszą firmą

Oczekujemy na Państwa informacje i sugestie dotyczące jakości, funkcjonalności lub wykorzystywania naszych produktów: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Zobowiązujemy się do udzielenia Państwu odpowiedzi w możliwie jak najkrótszym terminie.

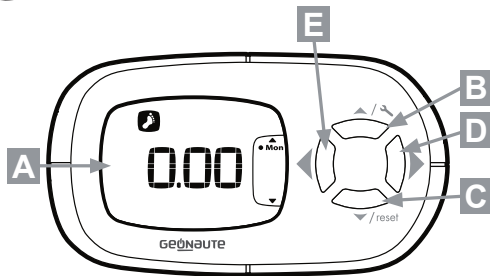
Kérjük, kövesse ennek a „Quick Start” leírásnak az útmutatásait, hogy hamar megismerje a készüléket és megfelelően tudja használni. A magasságmérők használatára vonatkozó további információk találhatóak a [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) honlapon fórum rovat.

Ez a termék méri a megtett távolságot, a járásidőt és az aktív járásidőt, de méri az elégetett kalóriákat is. Ennek a terméknek a hozzáadott értéke a könnyű beállításban és használatban, valamint az aktív járásidő (a fogalom magyarázata a 119. oldalon található).

### 1. A készülék és az átváltás rajza




Az elem a termékben található

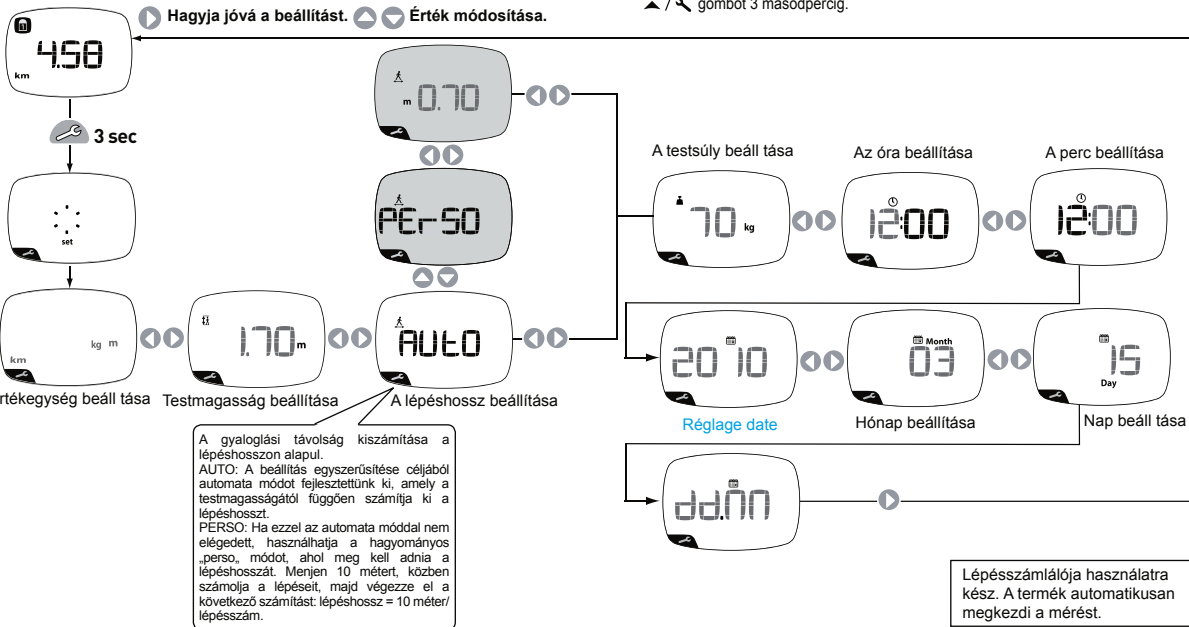




- A** : Kijelző
- B** : Átváltás + memória módban / állítógomb.
- C** : Átváltás - memória módban / nullázó gomb.
- D & E** : Átváltás a lépésszámláló különböző üzemmódjai között.

## 2. A lépésszámláló beállítása

Nyomja le 3 másodpercig a  gombot és végezze el a következő beállításokat:

 Hagyja jóvá a beállítást.   Érték módosítása.



Ha a termékkel nem történik semmi 30 másodpercig, automatikusan kilép a beállítás módból. A beállítás módba való visszatéréshez nyomja meg a  /  gombot 3 másodpercig.

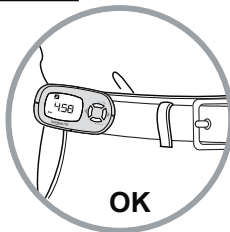
### 3. Précision

A lépésszámláló pontossága a gyaloglási profilok szerint változó. Az ingadozás körülbelül 10%.

Ezt azonban ronthatja az eszköz helyzete, a gyaloglás környezete vagy a használat módja.

Ez a termék nem futáshoz, dombvidéken vagy egyenetlen területeken való túrázásra szolgál, mert a mérés nagyon pontatlan lesz (a szintkülönbségeket nem veszi figyelembe). Laza vagy sáros terület egyébként körülbelül 5%-os pontatlanságot eredményez.

### 4. Használata



Ez a lépésszámláló arra alkalmas, hogy sík terepen járásának különböző paramétereit mérje. Műszakilag ezek a mérések úgy valósulnak meg, hogy a készülék érzékeli a láb talajjal történő érzékelésekor keltett hullámokat. Ezért a terméket a csipő magasságában kell rögzíteni (a nadrág vagy sort övrésze).

### 5. Aktív percek

Lépésszámlálója méri és megkülönbözteti az aktív gyaloglást, hozzájárulva ezáltal ahhoz, hogy felkeltse érdeklődését a mindennapi több és gyorsabb gyaloglás iránt.



#### Mit jelent az aktív gyaloglás?

Ez a fogalom az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásához kapcsolódik, és napi 30 perces, gyors gyaloglást jelent. Az aktív gyaloglás gyors ritmusú gyaloglást jelent, és ez a legelőnyösebb az egészségre szempontjából (hozzájárul az elhízás, szív- és érrendszeri betegségek, szorongás stb. megelőzéséhez) a WHO szerint.

#### Műszakilag hogyan működik?

Az Oxylan kutatási és fejlesztési osztálya kidolgozott és szabadalmaztatott az Ön testsúlyán és testméretén alapuló algoritmust, hogy meghatározza az aktív járás kezdetének határait. E határértéket túllépve (lépésgyakoriság stb.) aktív gyaloglásról beszélünk, ami a az egészségére legkedvezőbb hatással lévő gyaloglás.

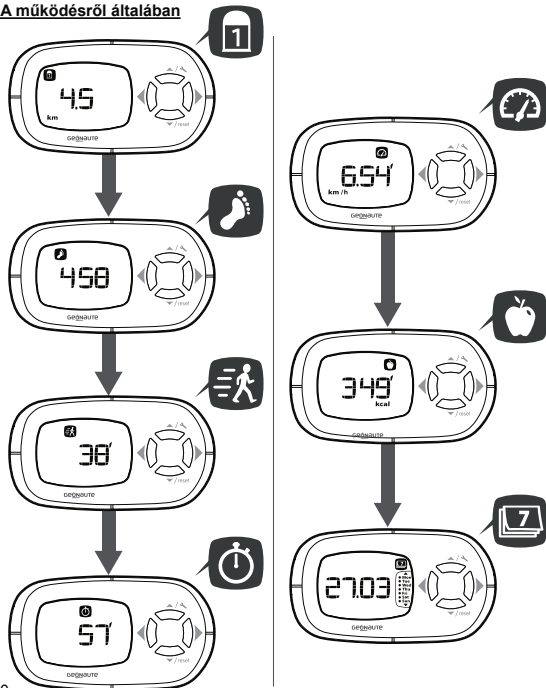
tt látható az aktív járás kezdeténe határa, testméretétől függően:

TESTMÉRET (cm)	Lépésszám/perc
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124








171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108



## 6. A működésről általában



A készülék 7 különböző móddal rendelkezik:

-  Távolság: A gyaloglási távolság kiszámítása az edzésre.
-  Lépések száma az edzés alatt.
-  Aktív járásidő.
-  Összes gyaloglási idő az időszak alatt.
-  Sebesség: a pillanatnyi sebesség (a 4. képen) vagy átlagsebesség (a 6. képen).
-  Az időszak alatt elégetett kalória.
-  Memória.

### **Speciális pontok**

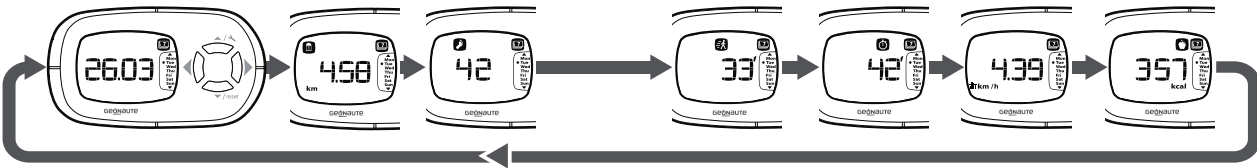
A termék automatikusan megkezdi a mérést.

A stopperek (összes gyaloglás és aktív gyaloglás) csak akkor kapcsolódnak be, amikor Ön gyalogol.

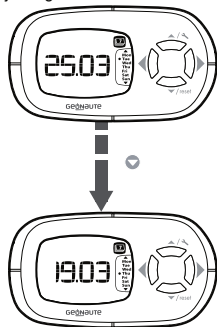
## 7. Memória üzemmód

A memória üzemmód rögzíti a 7 utolsó nap adatait.

Az 5. fejezetben leírtak szerint válthat át a memória menüre. Ha nem végez tesz semmit, a tevékenységi jelentés (távolság, aktív gyaloglási idő stb.) jelenik meg egymást követően folyamatosan.



A különböző tevékenységi napok megjelenítéséhez (7 memóriában tárolt nap) nyomja meg:



## 8. Nullázás



3 nullázási lehetőség van:

- Automata nullázás naponta éjfélkor.
- A mérések kézi lenullázása: nyomja meg hosszasan a ▼/reset gombot.

Figyelem, ez a funkció nem elérhető memória üzemmódban.

A beállítások nem nullázódnak le ezzel a művelettel.

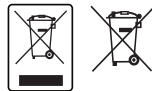
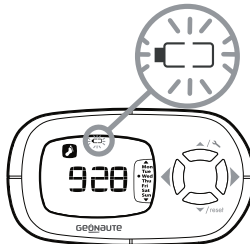
- A gyári paraméterek visszaállítása:

Nyomja meg egyszerre a ▲/↖ és ▼/reset és ◀ és ▶ gombokat 3 másodpercen keresztül.

## 9. A termék készenléti állapotba helyezése

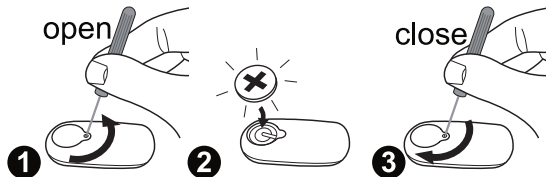
Amikor a lépésszámlálót 5 percen keresztül nem használja, a készenléti állapot bekapcsolódik. Elegendő csak elindulnia vagy megnyomni bármelyik gombot, hogy bekapcsolódjon.

## 10. Az akkumulátorra vonatkozó tájékoztatás

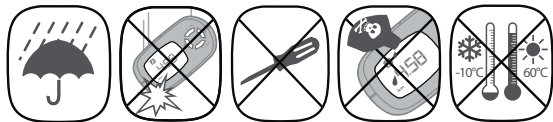


Az elemeket vagy akkumulátort, valamint a tovább már nem használható elektronikus termékeket engedélyezett begyűjtőhelyen adja le újrahasznosítás céljából.

Ne feledje a termék akkumulátorait kicserélni, amikor az „akkumulátor” jelzés megjelenik.



## 11. Használati korlátozások



### A kijelző felbontása



Távolság: 10 m.



1 lépés.



Aktív járásidő: 1 perc.



Összes gyaloglási idő az időszak alatt: 1 perc.



A sebesség felbontása: 0,01 km/h.



Az időszak alatt elégetett kalória: 1 kcal.

## 12. Korlátozott garancia

Az OXYLANE a termék első vásárlójának garanciát nyújt az anyag- és gyártási hibák ellen. A termékre a vásárlás napjától számítva 2 év garancia vonatkozik. Jól őrizze meg a számlát, ami a vásárlás bizonyítéka. A garancia nem vonatkozik:

- A termék helytelen használata, a használati óvintézkedések mellőzése, baleset, nem megfelelő karbantartás vagy a termék üzletszerű használata miatt bekövetkezett károokra.
- Az OXYLANE engedélyével nem rendelkező személyek által végzett javítások következtében fellépő károokra.
- Elemekre, repedt, törött vagy ütésnyomokkal rendelkező burkolat.
- A garanciális időszak alatt a készüléket ingyen megjavítják, vagy térítésmentesen kicserélik (a forgalmazó belátása szerint) egy engedéllyel rendelkező szervizben.
- Az OXYLANE kijelenti, hogy a DISTA 400 készülék megfelel a 2004/108/EK (Elektromágneses kompatibilitás) irányelv lényeges követelményeinek és egyéb idevonatkozó rendelkezéseinek.

## 13. Lépjen kapcsolatba velünk

Szívesen meghallgatjuk az Ön visszajelzését termékeink minőségéről, funkcionalitásáról és használatáról: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Vállaljuk, hogy a lehető legrövidebb időn belül válaszolunk Önnek.

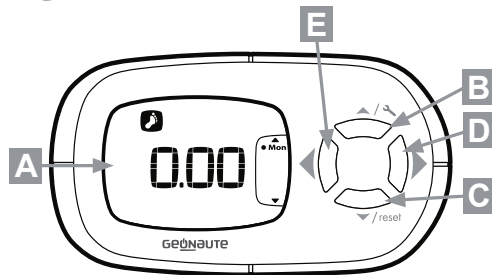
Рекомендуем вам ознакомиться с этим руководством по быстрому старту, которое поможет быстро освоить работу с вашим устройством и научит правильно его использовать. Дополнительную информацию об использовании высотомеров можно получить на сайте [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) в разделе форума.

Это устройство отслеживает пройденное расстояние, время ходьбы и время активной ходьбы, а также затраченные калории. Преимущества этого прибора - легкость регулировки, использования, а также возможность измерять время активной ходьбы (понятие объясняется на стр. 133).

### 1. Схема устройства и управление



В комплекте имеется батарейка



**A** : Экран

**B** : Перемещение + в режиме памяти / кнопка регулировки.

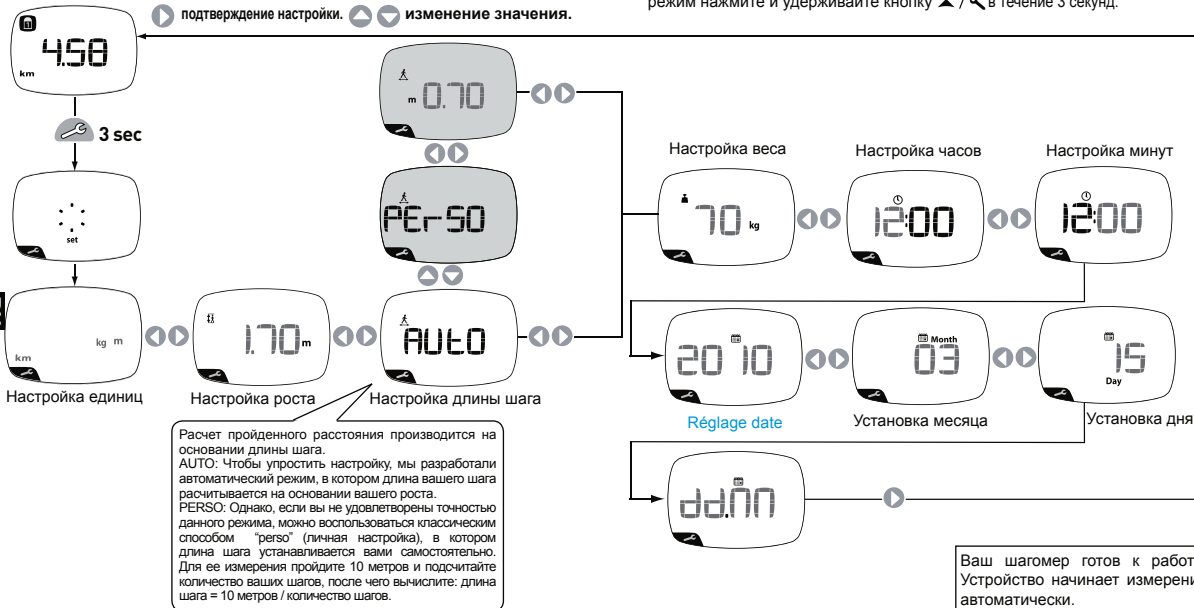
**C** : Перемещение – в режиме памяти / кнопка обнуления.

**D & E** : Перемещение по различным режимам шагомера.

## 2. Настройка шагомера

Нажать и удерживать 3 секунды , после чего произвести следующие настройки:

 подтверждение настройки.   изменение значения.



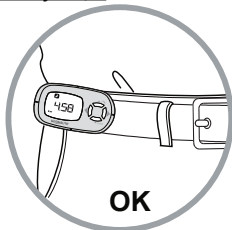
### 3. Précision

Точность шагомера варьируется в зависимости от особенностей ходьбы. Отклонение в среднем составляет 10%.

Однако, на точность измерения могут негативно влиять расположение устройства, окружающая среда и другие особенности использования.

Это устройство не предназначено для использования при занятиях бегом, в походах по холмистой или неровной местности, в этих случаях значительно пострадает точность его измерения (нет учета перепада высот). При ходьбе по рыхлой или топкой местности неточность измерения составляет примерно 5%.

### 4. Эксплуатация



OK



OK



OK

Этот шагомер предназначен для измерения различных параметров вашей ходьбы по ровной местности. Технически измерение производится путем регистрации волн, возникающих от удара ноги о поверхность, поэтому ваш шагомер должен крепиться на уровне бедра (на ремне брюк или шортов).

### 5. Активные минуты

Ваш шагомер измеряет и дифференцирует обыкновенную и активную ходьбу, мотивируя вас ежедневно ходить больше и в более активном темпе.



#### Что такое Активная Ходьба?

Это понятие связано с рекомендацией Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) ходить в течение 30 минут ежедневно в быстром темпе. Активная ходьба - это ходьба в быстром темпе, более эффективная для поддержания вашего здоровья (предупреждает ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, нервные расстройства...) согласно ВОЗ.

#### Как это работает технически?

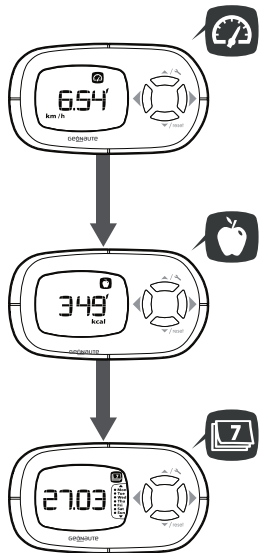
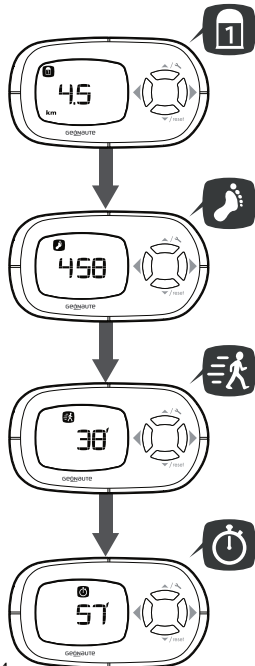
Отделы Ouhane по Исследованиям и Разработке разработали запатентованный алгоритм, определяющий порог перехода обыкновенной ходьбы в активную, на основании вашего веса и роста. Выше этого порога (частоты шагов...) ваша ходьба считается активной, наиболее эффективной для поддержания вашего здоровья.

Вот порог, рассчитываемый по вашему росту, после которого ходьба считается активной:








РОСТ (см)	Количество шагов / мин
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Общее описание эксплуатации



Данное устройство может работать в 7 режимах:

-  Расстояние: подсчет расстояния, пройденного за сеанс.
-  Количество шагов за сеанс.
-  Время активной ходьбы.
-  Общее время ходьбы за сессию.
-  Скорость: мгновенная скорость (на изображении 4) или средняя скорость (на изображении 6)
-  Затраченные за сессию калории.
-  Память

### Специфические особенности

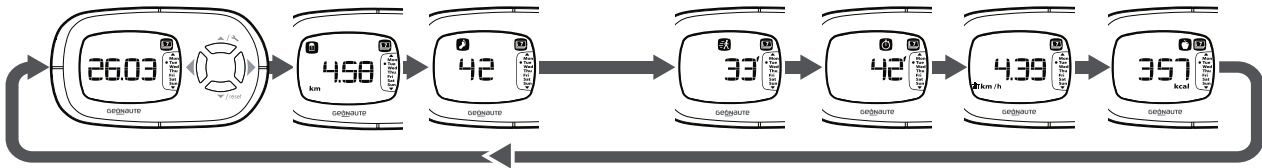
Устройство начинает измерение автоматически. Секундомеры (общего времени ходьбы и активной ходьбы) включаются, только если вы идете.



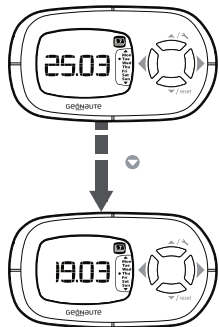
## 7. Режим памяти

В режиме памяти записываются данные ваших сеансов за последние 7 дней.

Чтобы узнать, как перейти в режим памяти, смотрите главу 5. При отсутствии действий начнется цикличное отображение отчета о сеансе (расстояние, время активной ходьбы...).



для просмотра данных за различные дни (запоминается 7 дней), нажмите на:



## 8. Обнуление



Возможно 3 варианта сброса параметров:

- Автоматическое обнуление записанных данных ежедневно в полночь.

- Ручной сброс записанных данных: длительное нажатие на кнопку

▼/reset внимание, данная функция недоступна в режиме памяти.

Установленные настройки после этой операции не удаляются.

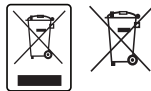
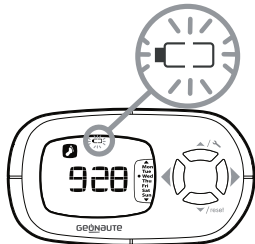
- Восстановление заводских параметров:

одновременно удерживать ▲/↖, ▼/reset, ◀ и ▶ в течение 3 секунд.

## 9. Переход устройства в режим ожидания

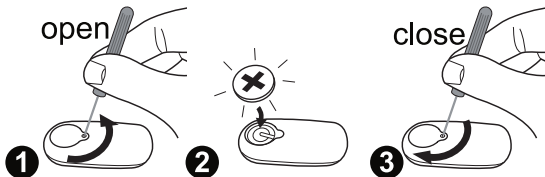
Если в течение 5 минут шагомер не используется, он переходит в режим ожидания. Чтобы снова включить его, достаточно начать ходьбу или нажать на любую кнопку.

## 10. Информация о заряде батареи

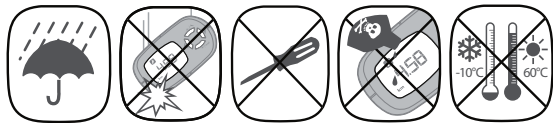


По окончании срока эксплуатации элементов питания и электронного изделия рекомендуется отвозить их в специально предназначенное для этой цели место сбора.

Если на экране отображается индикатор "батарея", следует заменить батарейки в вашем устройстве.



## 11. Ограничение при использовании



### Минимальная градация



Расстояние: 10 м.



1 шаг.



Время активной ходьбы: 1 минута.



Общее время ходьбы за сессию: 1 минута.



Градация скорости: 0,01 км/ч.



Калории, затраченные за сессию: 1 ккал.

## 12. Ограниченная гарантия

OXYLANE гарантирует начальному покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и изготовления. На это устройство действует гарантия в течение двух лет со дня его покупки. Сохраняйте чек, так как он является доказательством покупки. Действие гарантии не распространяется на:

- Повреждения, возникшие в результате неправильного использования, несоблюдения мер предосторожности или несчастных случаев, а также в результате неправильного ухода или коммерческого использования изделия.
- Повреждения, возникшие в результате ремонта, осуществленного лицами, не уполномоченными OXYLANE.
- Элементы питания, трещины, поломки корпуса, а также следы ударных воздействий.
- В период гарантийного срока компания обязуется бесплатно отремонтировать изделие в авторизованном сервисном центре или заменить его на эквивалентное (по усмотрению дистрибьютора).
- Настоящим OXYLANE декларирует, что аппарат DISTA 400 соответствует основным требованиям и другим применимым положениям директивы 2004/108/CE (CEM).

## 13. Как связаться с нами

Мы всегда рады выслушать ваши предложения и замечания относительно качества, практичности или использования нашей продукции: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Мы ответим вам в кратчайшие сроки.

**RO**

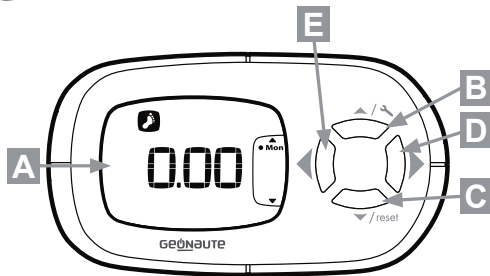
Vă invităm să citiți acest ghid de utilizare rapidă care vă va permite să vă familiarizați imediat cu produsul și să-l utilizați corect. Informații suplimentare referitoare la utilizarea altimetrelor sunt disponibile pe site-ul [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) rubrica forum.

Acest produs măsoară distanța parcursă, timpul de mers și timpul de mers activ, dar și calorile consumate. Caracteristicile suplimentare adăugate acestui produs constau în ușurința de setare și de utilizare, dar și în introducerea noțiunii de măsurare a timpului de mers activ (noțiune explicată la pag. 147).

### 1. Schema aparatului și sistemul de navigare



Baterie inclusă în produs




**A** : Ecran

**B** : Navigare + în modul memorie / buton de setare.

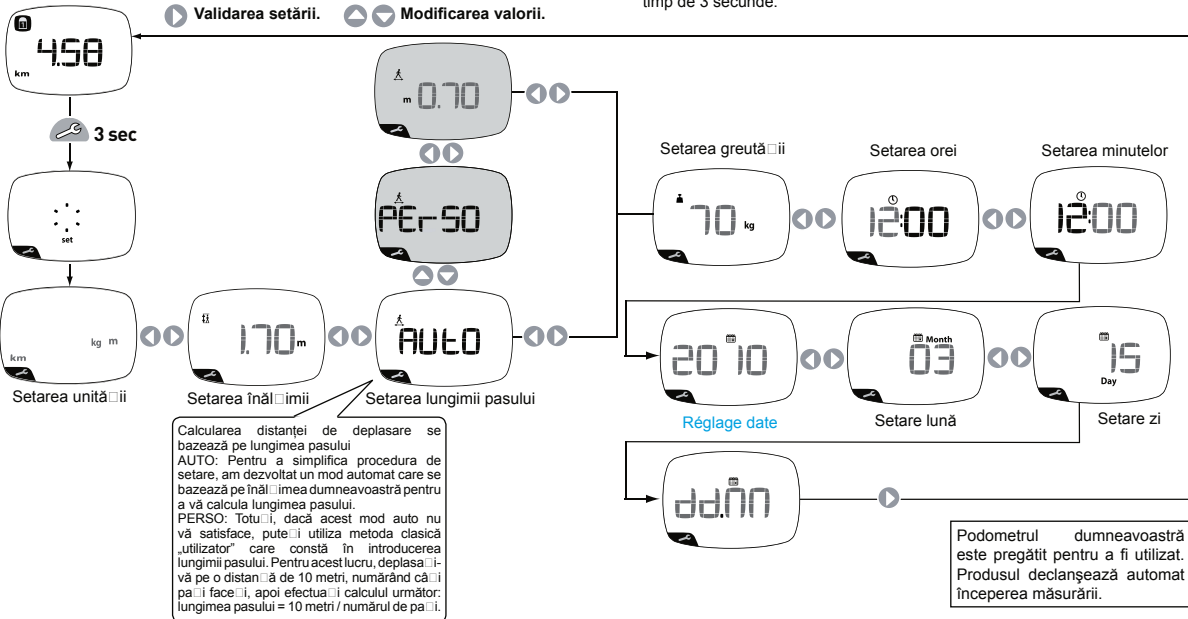
**C** : Navigare – în modul memorie / buton de reinițializare.

**D & E** : Navigare prin diferitele moduri ale podometrului.

## 2. Setarea podometrului

Apăsăți 3 sec. pe  și efectuați setările următoare:

 Validarea setării.  Modificarea valorii.



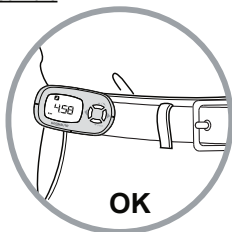
### 3. Precizie

Precizia unui podometru variază în funcție de diferitele tipuri de mers. Acesta are, în medie, o variație de 10%.

Totuși, aceasta poate suferi modificări din cauza poziției produsului, a mediului în care vă deplasați sau de utilizarea acestuia.

Acest produs nu este conceput pentru a fi utilizat în timpul alergării sau a drumețiilor pe un teren înclinat sau accidentat, deoarece măsurarea ar fi foarte imprecisă (diferența de altitudine nu este luată în considerare). În plus, mersul pe un teren afânat sau noroios conduce la scăderea gradului de precizie cu aproximativ 5%.

### 4. Utilizare



Acest podometru este conceput pentru a măsura diferenții parametri ai mersului dumneavoastră pe un teren plat. Din punct de vedere tehnic, aceste măsurători se efectuează prin înregistrarea undelor de șoc provocate de contactul piciorului cu solul; din acest motiv, trebuie să fixați produsul la nivelul șoldului (la cureaua pantalonilor sau la betelia pantalonilor scurți).

### 5. Minute activ

Podometrul măsoară și face diferența dintre mersul obișnuit și mersul activ pentru a vă ajuta să vă motivați să mergeți pe o distanță mai lungă și la un ritm mai susținut în timpul activităților cotidiene.



#### Ce reprezintă mersul activ?

Această noțiune este legată de recomandarea făcută de Organizația Mondială a Sănătății (O.M.S.) care ne indică să mergem 30 de minute pe zi la un ritm susținut. Mersul activ este un mers la un ritm susținut, fapt ce poate fi extrem de benefic pentru sănătatea dumneavoastră (ajută la prevenirea obezității, a bolilor cardiovasculare, a anxietății, ) în conformitate cu O.M.S.

#### Cum funcționează asta din punct de vedere tehnic?

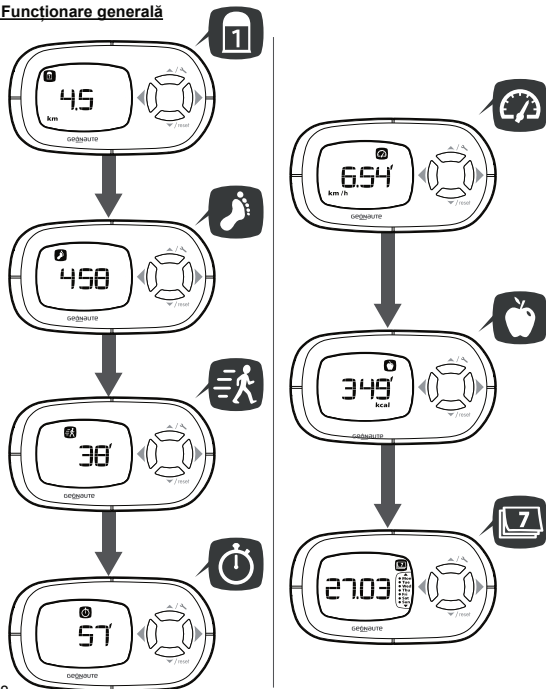
Un algoritm brevetat a fost conceput de către departamentele de Cercetare și Dezvoltare Oxylane și se bazează pe greutatea și pe înălțimea dumneavoastră pentru a vă defini pragul de declanșare al mersului activ. Dincolo de acest prag (frecvența de mers ), vă situați în mersul activ, cel care este atât de benefic pentru sănătatea dumneavoastră.

Lată pragul de declanșare al mersului activ în funcție de înălțimea dumneavoastră:








ÎNĂLȚIME (cm)	Număr de pași / minut
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Funcționare generală



Acest aparat dispune de 7 moduri diferite:

-  Distance: calcularea distanței de deplasare pe durata antrenamentului.
-  Număr de pași efectuați în timpul antrenamentului.
-  Timp de mers activ.
-  Timp total de mers la o ședință de antrenament.
-  Viteza: viteza instantanee (în imaginea 4) sau viteza medie (în imaginea 6)
-  Calorii consumate în timpul unei ședințe de antrenament.
-  Memorie

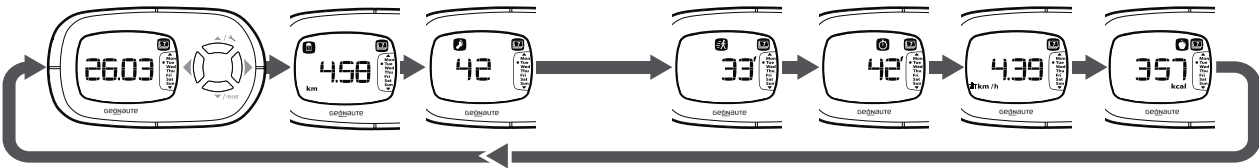
### **Puncte specifice**

Produsul declanșează automat începerea măsurării. Cronometrele (pentru mers total și mers activ) nu se declanșează decât atunci când începeți să mergeți.

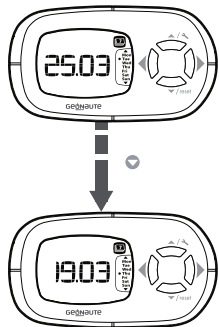
## 7. Modul memorie

Modul memorie vă înregistrează datele din ultimele 7 zile.

Consultați capitolul 5 pentru a naviga până la meniul memorie. Fără a apăsa pe vreun buton, raportul de activitate (distanță, timp de mers activ ) va defila în buclă.



Pentru a vizualiza diferite zile de antrenament (7 zile memorate), apăsați pe:





## 8. Reinițializarea podometrului



Sunt posibile 3 reinițializări:

- Reinițializarea automată a măsurătorilor în fiecare zi, la miezul nopții.
- Reinițializarea manuală a măsurătorilor: apăsare prelungită pe butonul ▼/reset. **Atenție!** Această funcție nu este disponibilă în modul memorie.

Setările înregistrate nu vor fi reinițializate prin această operație.

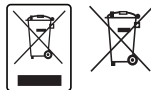
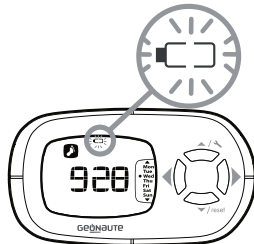
- Reinițializarea cu parametri de fabricație:

apăsați simultan pe ▲/↶ și ▼/reset și ◀ și ▶ timp de 3 secunde.

## 9. Activarea modului stand-by

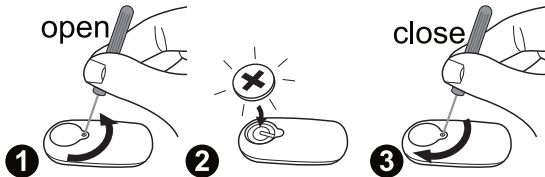
Atunci când podometrul nu este folosit timp de 5 minute se activează modul stand-by. Este suficient să reluați mersul sau să apăsați pe orice buton pentru a ieși din acest mod.

## 10. Informații referitoare la baterii

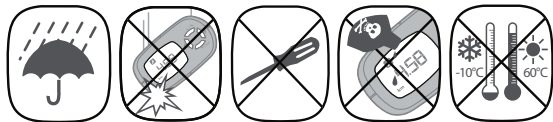


Depozitați pilele sau bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate.

Schimbați bateriile produsului atunci când ledul corespunzător „bateriei” este afișat.



## 11. Restricții de utilizare



### Rezoluții de afișare



Distanța: 10m.



1 pas.



Timp de mers activ: 1 minut.



Timp total de mers la o ședință de antrenament: 1 minut.



Rezoluție a vitezei: 0,01 km/h.



Calorii consumate în timpul unei ședințe de antrenament:  
1 kcal.

## 12. Garanție limitată

OXYLANE îi garantează cumpărătorului inițial al acestui produs că acesta nu prezintă defecte materiale sau de fabricație. Acest produs este garantat pe o perioadă de doi ani de la data cumpărării. Păstrați factura care face dovada cumpărării produsului. Garanția nu acoperă:

- Daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare, de nerespectarea prevederilor de utilizare sau de accidente, de întreținerea incorectă sau utilizarea comercială a produsului.
- Daunele ocazionate de reparații efectuate de persoane neautorizate de OXYLANE.
- Bateriile, capacele fisurate sau sparte sau care prezintă urme de șocuri.
- În perioada de garanție, aparatul este fie reparat gratuit de un service agreat, fie înlocuit cu titlu gratuit (la discreția distribuitorului).
- Prin prezenta, OXYLANE declară că aparatul DISTA 400 este conform cu exigențele esențiale și cu celelalte dispoziții pertinente ale directivei 2004/108/CE (CEM).

## 13. Contactați-ne

Primim cu plăcere sugestiile dumneavoastră în ceea ce privește calitatea, funcționalitatea sau utilitatea produselor noastre: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Ne angajăm să vă răspundem în cel mai scurt timp posibil.

**CS**

Seznamte se prosím s těmito pokyny pro rychlý start, které Vám pomohou rychle se naučit přístroj ovládat a správně jej používat. Doplnkové informace o použití výškoměrů jsou k dispozici na stránkách

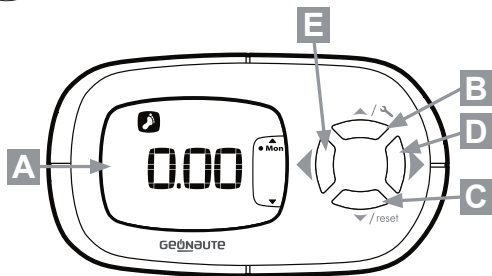
[www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) rubrika fórum

Krokoměr slouží k měření ušlé vzdálenosti, doby chůze, doby aktivní chůze a také spotřebované energie. Předností krokoměru je snadné nastavení, použití i měření doby aktivní chůze (tento pojem je vysvětlen na str. 161).

### 1. Schéma přístroje a ovládání



Baterie je součástí výrobku



**A** : Displej.

**B** : Pohyb mezi jednotlivými režimy + v režimu paměti/tlačítko nastavení.

**C** : Pohyb mezi jednotlivými režimy + v režimu paměti/tlačítko vynulování.

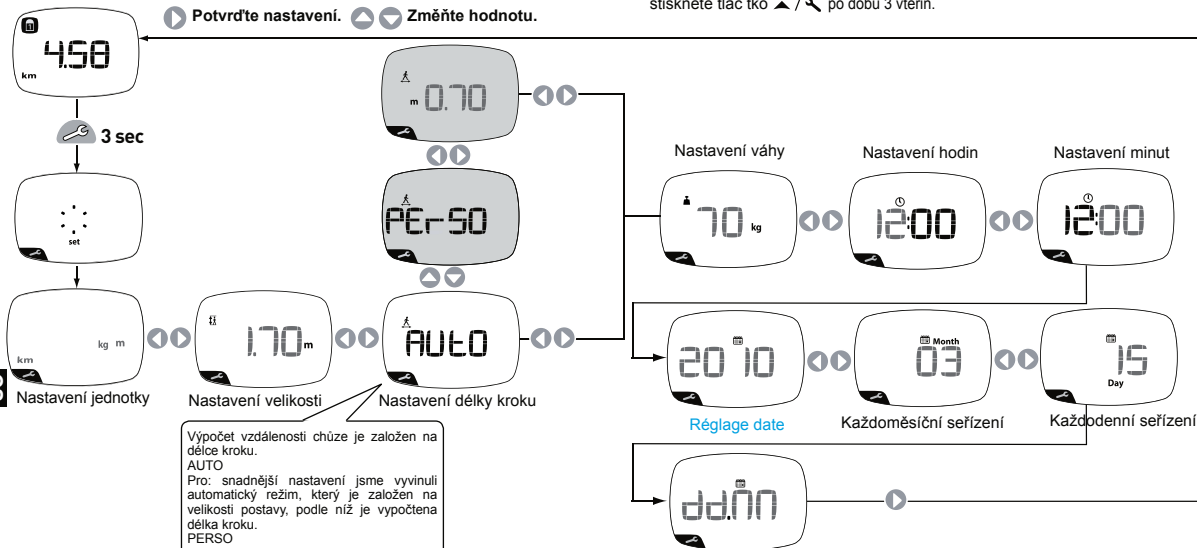
**D** & **E** : Pohyb v jednotlivých režimech krokoměru.

**CS**

## 2. Postup při nastavování krokoměru

Stiskněte po dobu 3 sekund  a proveďte následující nastavení:

 Potvrďte nastavení.   Změňte hodnotu.





Výpočet vzdálenosti chůze je založen na délce kroku.

AUTO

Pro: snadnější nastavení jsme vyvinuli automatický režim, který je založen na velikosti postavy, podle níž je vypočtena délka kroku.

PERSO

Pokud: vám však tento automatický režim nevyhovuje, můžete použít klasickou metodu „perso“, která je založena na zadání délky kroku. Pro stanovení délky kroku ujděte 10 metrů a spočítejte si počet kroků a pak proveďte následující výpočet: délka kroku = 10 metrů / počet kroků.

Pokud se po dobu 30 vteřin neprovádí žádné nastavování, krokoměr nastavovací režim automaticky ukončí. Pro návrat do režimu nastavování stiskněte tlačtko  /  po dobu 3 vteřin.

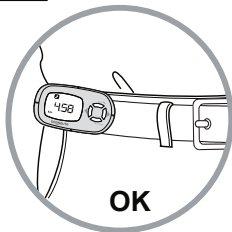
Krokoměr je připraven k použití. Zaznamenávání jednotlivých hodnot bude zahájeno automaticky.

### 3. Précision

Přesnost krokoměru se mění podle profilu chůze V průměru se blíží 10%. Přesnost může být nicméně snížena z důvodu polohy výrobku, prostředí nebo způsobu použití.

Krokoměr není určen pro provozování závodní chůze ani turistiky ve zvlněném nebo kopcovitém terénu, protože pak by měření bylo velmi nepřesné (přístroj nezohledňuje výškové rozdíly). K nepřesnému zaznamenávání údajů v rozsahu 5% může také dojít při chůzi v sypkém nebo rozbahněném terénu.

### 4. Použití



Krokoměr je určen pro měření různých parametrů při chůzi v rovném terénu. Technicky je měření prováděno tak, že dochází k zaznamenávání jednotlivých rázových vln vznikajících při kontaktu nohy se zemí, z tohoto důvodu je nutné, abyste si krokoměr připevnili v úrovni boků (pásek kalhot nebo šortek).

### 5. Aktivní minuty

Krokoměr měří a rozlišuje normální chůzi a chůzi v aerobním režimu, tzv. aktivní chůzi, abyste byli motivováni k vyšším výkonům a každodenní chůzi v rychlém tempu.



#### Co je aktivní chůze?

Tento pojem souvisí s doporučením Světové zdravotnické organizace (SZO), které stanoví, že každý den bychom měli provozovat 30 minut chůze v rychlém tempu. Aktivní chůze je chůze v rychlém tempu, která je podle Světové zdravotnické organizace nejvíce zdraví prospěšná (napomáhá prevenci obezity, kardiovaskulárních chorob, úzkostných stavů atp).

#### Jak to lze technicky provést?

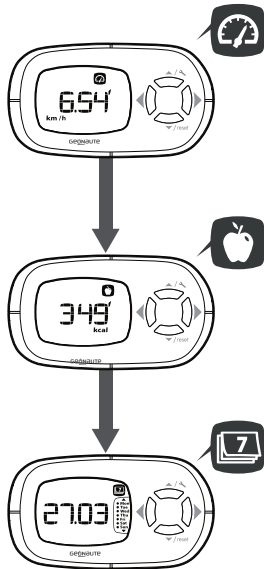
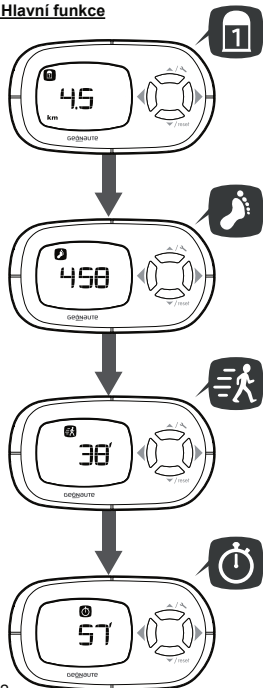
Oddělení výzkumu a vývoje společnosti Oxylane vytvořilo algoritmus, který na základě údajů o váze a výšce lidského těla definuje hranici, kdy se člověk dostane do aerobního režimu aktivní chůze. Po překročení této hranice (frekvence chůze....) se dostanete do režimu aktivní chůze, která je ze zdravotního hlediska nejprospěšnější.

Viz limitní hodnota pro zahájení aktivní chůze v závislosti na výšce postavy.

VÝŠKA (cm)	Počet kroků/min
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Hlavní funkce



Tento přístroj má k dispozici 7 rozdílných režimů:



Vzdálenost: výpočet vzdálenosti chůze při relaci.



Počet kroků při relaci.



Doba aktivní chůze.



Celková doba chůze v průběhu dané seance.



Rychlost: stávající rychlost (zobrazení 4) nebo průměrná rychlost (zobrazení 6).



Energie vydaná při seanci.



Paměť.

### **Specifické prvky**

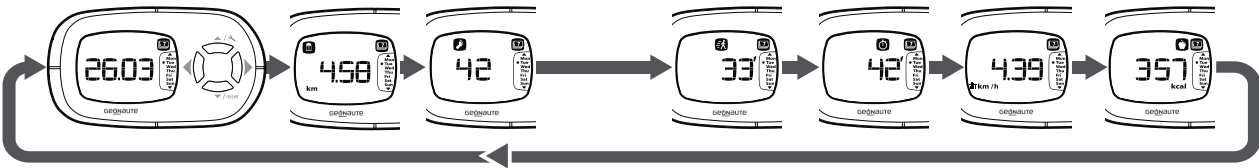
Zaznamenávání jednotlivých hodnot bude zahájeno automaticky.

Stopky (celková doba chůze a doba aktivní chůze) zaznamenávají jednotlivé hodnoty pouze při chůzi.

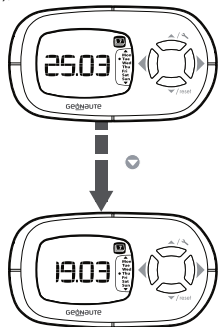
## 7. Režim paměti

V tomto režimu jsou zaznamenávány údaje za posledních 7 dní.

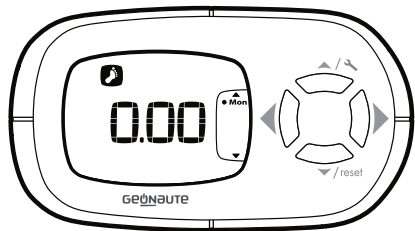
Informace o přechodu do režimu paměti jsou uvedeny v kapitole 5. Jednotlivé hodnoty činností zaznamenaných v paměti (vzdálenost, doba aktivní chůze...) se budou objevovat na displeji postupně.



pokud chcete zobrazit informace o jednotlivých dnech (v paměti je uloženo 7 dní), stiskněte tlačítko:



## 8. Vynulování



Krokoměr lze vynulovat třemi způsoby:

- Každý den o půlnoci dochází k automatickému vynulování.
- Manuální vynulování měření: dlouze stisknete tlačítko ▼/reset, pozor, tuto funkci nelze použít v režimu paměti.

Provedené nastavení není při této operaci.

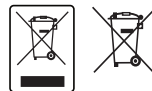
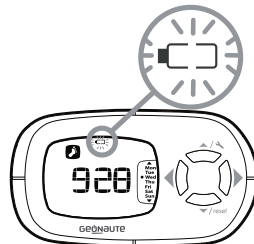
- Restart s továrním nastavením:

po dobu 3 vteřin stisknete současně ▲/↖ a ▼/reset a ◀ a ▶.

## 9. Uvedení výrobku do režimu stand by

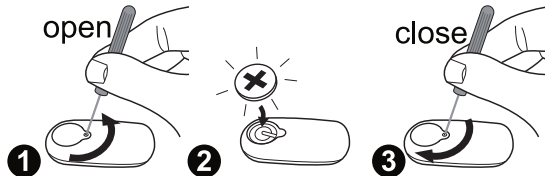
Pokud krokoměr zůstane po dobu 5 minut v klidovém stavu, dojde k aktivaci režimu stand by. Krokoměr se znovu aktivuje jakmile se dáte do pohybu nebo když stisknete jakékoliv tlačítko.

## 10. Baterie



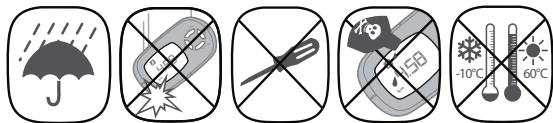
Po ukončení doby životnosti odevzdejte baterie i krokoměr ve schváleném sběrném místě k recyklaci.

Jakmile se objeví kontrolka baterie, nezapomeňte baterie krokoměru vyměnit.





## 11. Omezení



### Minimální zobrazované hodnoty



Vzdálenost: 10 m.



1 krok.



Doba aktivní chůze: 1 minuta.



Celková doba chůze v průběhu dané seance: 1 minuta.



Minimální rychlost: 0,01 km/h.



Energie vydaná při seanci: 1 kcal.

## 12. Omezená záruka

Společnost OXYLANE ručí prvnímú kupujícímu za to, že výrobek nemá žádné materiálové ani výrobní vady. Na výrobek je poskytována záruka po dobu dvou let ode dne nákupu. Uschovejte si účtenku nebo fakturu, která slouží jako nákupní doklad. Záruka se nevztahuje na:

- škody způsobené nesprávným používáním, nedodržováním doporučení k použití nebo nehodami, nesprávnou údržbou anebo používáním výrobku pro komerční účely.
- škody související s opravami, které provedly osoby, jež k dané činnosti nemají oprávnění vydané společností OXYLANE.
- baterie, prasklé nebo rozbité pouzdro nebo pouzdro nesoucí stopy po úderu.
- Po dobu záruky může být krokoměr buďto zdarma opraven v autorizovaném servisu nebo bude zdarma vyměněn (podle rozhodnutí distributora).
- Společnost OXYLANE tímto prohlašuje, že krokoměr DISTA 400 splňuje základní požadavky a další příslušná ustanovení směrnice 2004/108/ES (elektromagnetická kompatibilita).

## 13. Kontaktujte nás

Rádi se seznámíme s vašimi připomínkami týkajícími se kvality, funkčnosti nebo používání našich výrobků: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Zavazujeme se, že Vám odpovíme v co nejkratší době.

**SV**

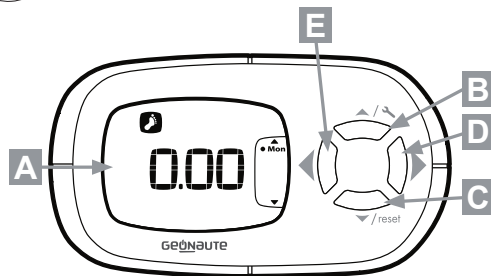
Vi ber dig att ta del av denna guide som hjälper dig att snabbt komma igång och använda din produkt på rätt sätt. Ytterligare information om hur du använder höjdmätare finner du på [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) under rubriken forum.

Denna produkt mäter distans, gångtid och aktiv gångtid, men även förbrukade kalorier. Det som gör denna produkt så värdefull är att det är enkelt att ställa in och använda den, samt att mäta den aktiva gångtiden (se förklaring på sid. 175).

### 1. Översikt över enheten och navigering



Batterier medföljer med produkten



**A** : Skärm


**B** : Navigering + i minnesläget/inställningsknapp.

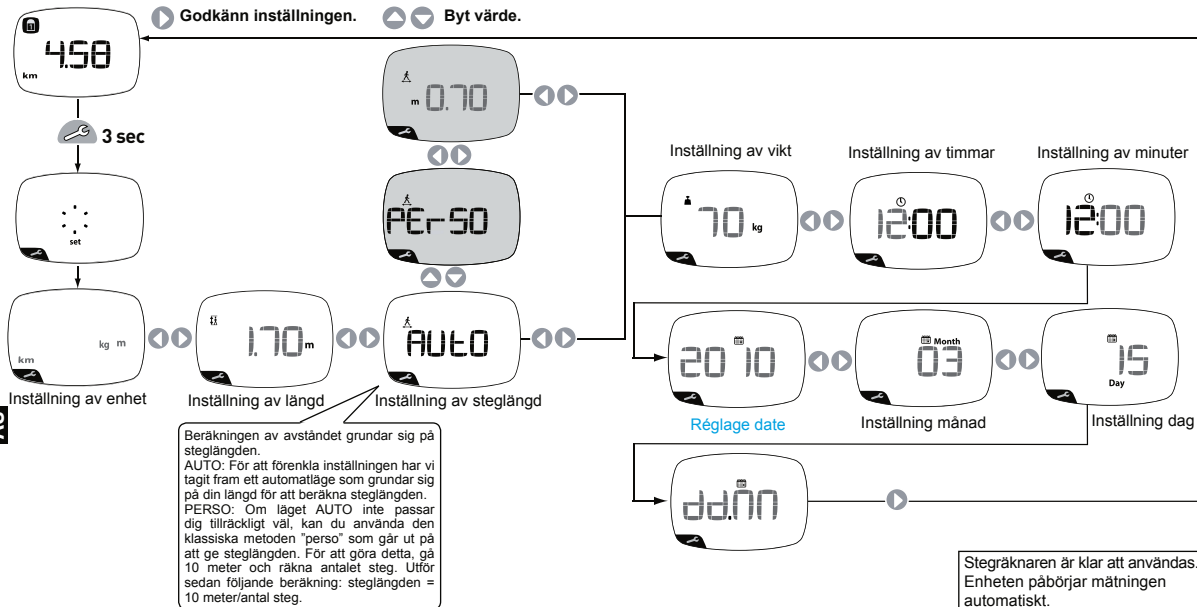
**C** : Navigering – i minnesläget/nollställningsknapp.

**D & E** : Navigera i stegräknarens lägen.

**SV**

## 2. Ställa in stegräknaren

Tryck 3 sekunder på  och gör följande inställningar:



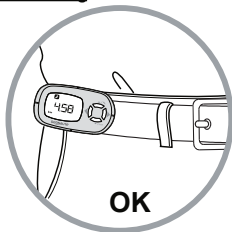
### 3. Precision

Precisionen hos en stegräknare varierar beroende på gångprofil. Den är i genomsnitt i storleksordningen 10%.

Precisionen kan dock försämrats av produktens position, gångmiljön eller användningen.

Denna produkt är inte avsedd att användas vid löpning eller vandring i kuperad eller ojämn terräng eftersom detta ger en mycket otillförlitlig mätning (ingen hänsyn tas till ojämnheter). Gångträning i mjuk eller lerig terräng ger mätningar med en avvikelse på ca 5%.

### 4. Användning



Stegräknaren är framtagen för att mäta olika parametrar hos din gång på plan mark. Rent tekniskt sker mätningarna genom registreringen av de stötvågor som uppstår när foten kommer i kontakt med marken. Detta förutsätter att enheten fästs på höften (i byxlinningen).

### 5. Aktiva minuter

Stegräknaren mäter och skiljer gång från aktiv gång för att motivera dig att varje dag gå mer och i raskare takt.



#### Vad är aktiv gång?

Detta begrepp är relaterat till världshälsoorganisationen WHO:s rekommendation att gå i 30 minuter om dagen i rask takt. Med aktiv gång menas gång i rask takt, vilket enligt WHO är det bästa för hälsan (förebygger fetma, hjärt-kärlsjukdomar, stress).

#### Hur fungerar det rent tekniskt?

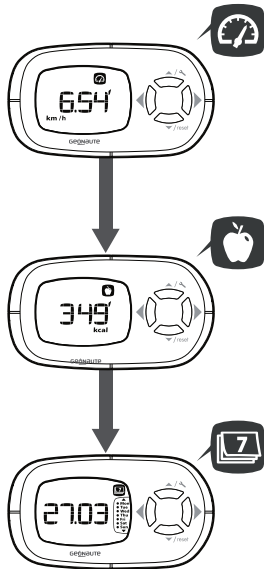
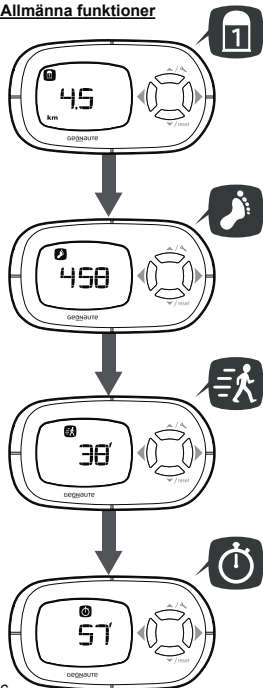
Oxylanes avdelning för forskning och utveckling har tagit fram en patenterad algoritm som grundar sig på användarens vikt och längd, för att fastställa gränsvärdet för aktiv gång. Om ens gång hamnar över denna tröskel (gångtakt...) är den aktiv, dvs. man använder den gång som är bäst för ens hälsa.

Nedan finner du starttröskeln för ett aktivt steg enligt din längd:








LÄNGD (cm)	Antal steg/minut
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Allmänna funktioner



Denna apparat har 7 olika lägen:

-  Sträcka: Beräkning av gångsträckan under passet.
-  Antal steg under passet.
-  Aktiv gångtid.
-  Total gångtid under träningspasset.
-  Hastighet: momentan hastighet (vy 4) eller medel-hastighet (vy 6).
-  Kalorier förbrukade under träningspasset.
-  Minne.

### Anmärkningar

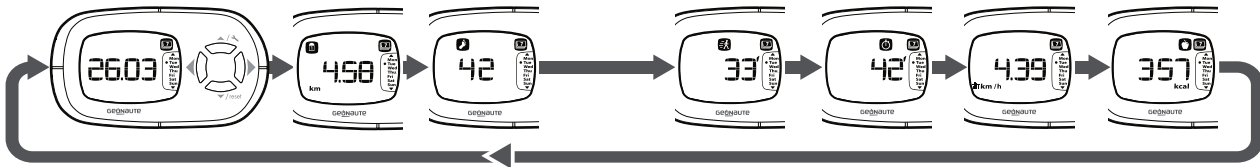
Enheten påbörjar mätningen automatiskt.

Tidtagarna (för total gång och aktiv gång) startar inte förrän du börjar gå.

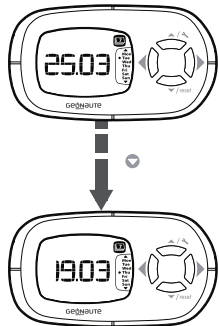
## 7. Minnesläge

Minnesläget registrerar dina uppgifter för den senaste veckan.

Se kapitel 5 för att navigera till minnesmenyn. Om du inte vidtar någon åtgärd, kommer de olika aktiviteterna (distans, aktiv gångtid...) att visas upprepat i tur och ordning.



Du kan visa de olika aktivitetsdagarna (7 sparade dagar), genom att trycka på:



## 8. Återställning till 0



3 sätt att nollställa enheten:

- Automatisk nollställning av mätningar varje dygn vid midnatt.
- Manuell nollställning av mätningar: en lång knapptryckning på ▼/reset Obs! Denna funktion är inte tillgänglig i minnesläget.

De sparade inställningarna kommer inte att nollställas i och med denna knapptryckning.

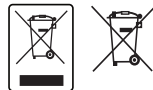
- Återställning till fabriksinställningarna:

håll ▲/↖ och ▼/reset och ◀ och ▶ nedtryckta samtidigt i 3 sekunder.

## 9. Försätta produkten i viloläge

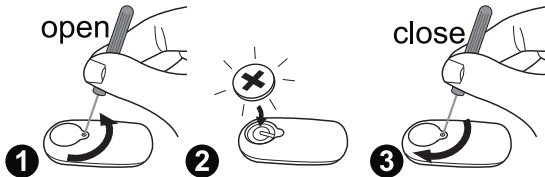
Om enheten inte manipuleras under 5 minuter aktiveras viloläget. Du startar enheten igen genom att börja gå igen eller genom att trycka på valfri knapp.

## 10. Batteriinformation

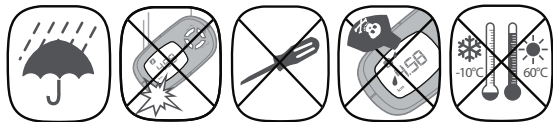


När batterierna och den elektroniska produkten är uttjänta ska de återvinnas på en godkänd uppsamlingsplats.

Tänk på att byta enhetens batterier när batteriindikatorn visas.



## 11. Användningsbegränsningar



### Skärmupplösning



Distans: 10 m.



1 steg.



Aktiv gångtid: 1 minut.



Total gångtid under träningspasset: 1 minut.



Hastighetsupplösning: 0,01 km/tim.



Kalorier förbrukade under träningspasset: 1 kcal.

## 12. Begränsad garanti

OXYLANE garanterar den ursprungliga köparen av denna produkt att den är fri från fel i material eller utförande. Denna produkt är garanterad i två år från och med inköpsdatumet. Behåll fakturan – den tjänar som inköpsbevis. Garantin täcker inte:

- Skador som förorsakas av felaktig användning, underlåtenhet att följa försiktighetsåtgärderna, olyckor eller felaktig skötsel eller kommersiell användning av produkten.
- Skador orsakade av reparationer utförda av personer som inte är auktoriserade av OXYLANE.
- Batterierna, höljen som är spruckna, trasiga eller som uppvisar spår av stötar.
- Under garantiperioden kommer apparaten antingen att repareras kostnadsfritt av en auktoriserad verkstad eller bytas ut gratis (enligt vad distributören anser lämpligt).
- OXYLANE intygar härmed att enheten DISTA 400 uppfyller de grundläggande kraven och övriga relevanta bestämmelser i direktiv 2004/108/EG (EMC).

## 13. Kontakta oss

Du är välkommen att vända dig till oss med frågor som rör kvaliteten, funktionen eller användningen av våra produkter: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Vi åtar oss att svara så fort som möjligt.



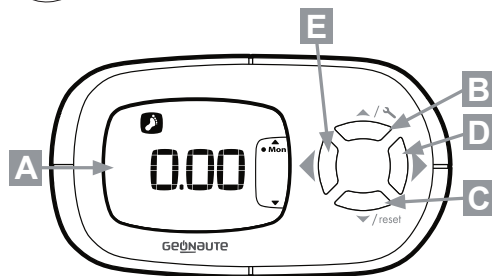
Моля, следвайте инструкциите на това кратко упътване, което ще ви помогне бързо да свикнете да боравите с продукта и да го използвате пълноценно. Допълнителна информация относно начина на употреба на алтиметъра може да намерите на сайта [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) Рубрика Форум

Този уред измерва изминатото разстояние, времето на ходене, времето на активно ходене и изгорените калории. Предимството му е лесния начин на регулиране и употреба, както и отчитането на времето по време на активно ходене (дефиниция на това понятие ще намерите в т.189).

### 1. Схема на уреда и навигация



Батерията е включена в комплекта



**A** : Екран

**B** : Навигация + в режим памет / бутон за регулиране.

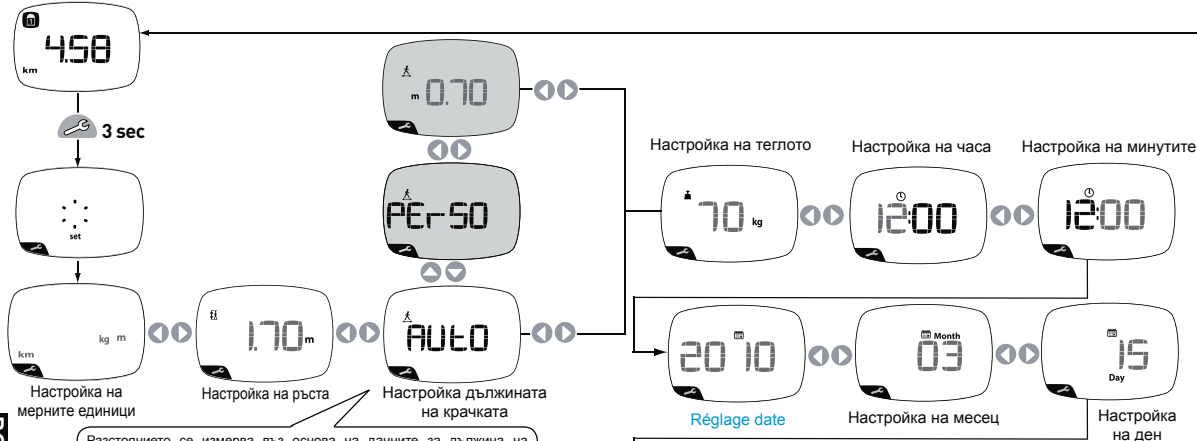
**C** : Навигация – в режим памет / бутон за нулиране.

**D & E** : Преминаване през различните режими на крачкомера.

## 2. Настройка на крачкомера


Натиснете за 3 сек.  и направете следните настройки:

 потвърждаване на настройката  промяна на стойността



Разстоянието се измерва въз основа на данните за дължина на крачката.  
AUTO : За да се улесни настройката на продукта, ние разработихме режим за автоматични настройки, при който дължината на крачката се измерва на базата на вашия ръст.  
PERSO : Ако, обаче, този автоматичен режим не ви удовлетворява, вие може да използвате класическия метод „perso“, при който имате възможност сами да въведете стойности за дължината на стъпката. За тази цел, извървете разстояние от 10 м, като преброите крачките и след това направете следното изчисление: дължина.

Вашият крачкомер е готов за ползване. Устройството автоматично преминава в режим на измерване на стойностите.

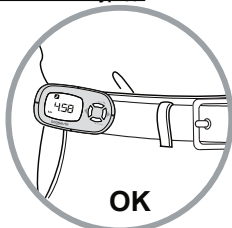
Ако не боравите с уреда, след 30 секунди той излиза от режим настройки. За да се върнете отново в този режим, натиснете за 3 секунди бутон 

### 3. Прécision

Точността на крачкомера зависи от вида ходене. Тя варира с около 10%. Този процент, обаче, се променя в зависимост от местоположението на уреда, околната среда или начина на употреба.

Този уред не е подходящ за ползване при бягане, нито разходка по хълмист или неравен терен, защото измерените стойности ще бъдат много неточни (уредът не отчита денивелацията). Освен това, ходенето по подвижен или кален терен предизвиква неточност на измерването от около 5%.

### 4. Ползване на уреда



Този крачкомер е предназначен да измерва параметрите на ходене по равен терен. Технически, тези измервания се извършват чрез регистриране на ударните вълни, предизвикани от контакта на крака ви със земята, което налага устройството да се носи на нивото на кръста (колан на панталон или шорти).

### 5. Активни минути

Вашият крачкомер отчита стойностите и разграничава активното ходене, за да ви мотивира всеки ден да ходите повече с постоянно темпо.



#### Какво означава Активно ходене?

Световната здравна организация (СЗО) дефинира това понятие като ежедневно 30 минутно ходене пеша с постоянно темпо. Според СЗО, активното ходене е ходене с постоянно темпо, което въздейства благоприятно върху здравето (помага за предотвратяване на затлъстяването, намалява риска от сърдечносъдови заболявания, чувството на безпокойство...)

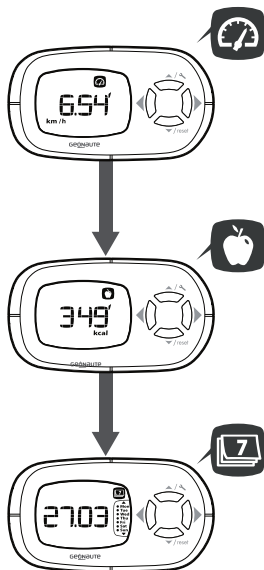
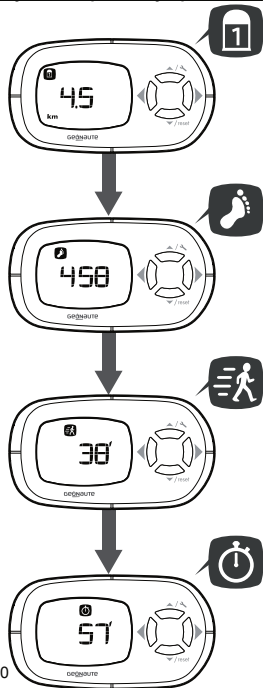
#### Как се осъществява това технически?

Отделът за изследвания и развитие на Oxulane патентова алгоритъм, който се базира на вашето тегло и ръст, за да дефинира прага на отчитане на активното ходене. Над този праг (честота на ходене...) вие се намирате в състояние на активно ходене - ходенето с най-благоприятния ефект върху вашето здраве.

Това е прагът за начало на активното ходене, определен в зависимост от вашия ръст:

РЪСТ (см)	Брой стъпки/минута	171-172	123
120	149	173-175	122
...	...	176-178	121
150-151	132	179-181	120
152-153	131	182-184	119
154-155	130	185-186	118
156-158	129	187-190	117
159-160	128	191-193	116
161-162	127	194-196	115
163-165	126	197-199	114
166-167	125	...	...
168-170	124	220	108

## 6. Функциониране на устройството



Това устройство разполага с 7 различни режима:

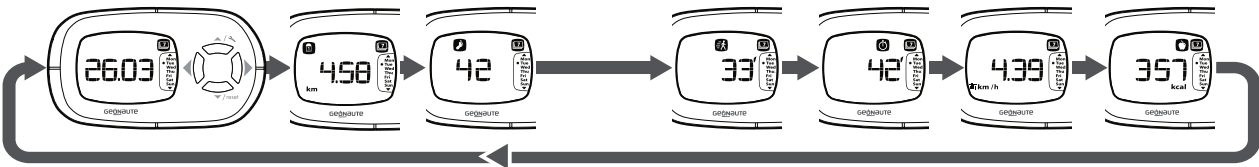
- 1 разстояние: измерване разстоянието на тренировката.
- 2 брой стъпки за сесията.
- 3 Време на активно ходене.
- 4 Общо време на ходене по време на сесията.
- 5 Скорост: моментна скорост (изображение 4) или средна скорост (изображение 6).
- 6 Изгорени калории по време на сесията.
- 7 Памет

### Специфични характеристики

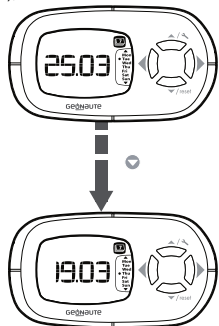
Устройството автоматично се включва в режим Измерване на данните. Хронометрите (за ходене общо или за активно ходене) се задействат само когато се движите.

## 7. Режим Памет

Режим Памет записва данните за вашите тренировки от последните 7 дни. Консултирайте глава 5, за да преминете към режим Памет. Без никаква манипулация от ваша страна, на екрана последователно се изписва информация за спортната ви дейност (разстояние, време на активно ходене...).



За да визуализирате дните на физическа активност (запометени данни за 7 дни), натиснете



## 8. Нулиране



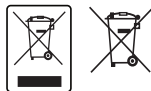
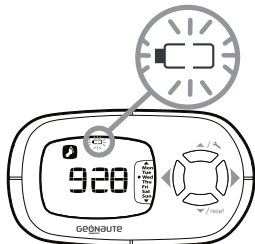
Възможни са 3 начина на нулиране:

- Автоматично ежедневно нулиране на данните в полунощ.
- Ръчно нулиране на измерените стойности: натиснете продължително бутон  $\nabla$ /reset ; внимание - тази функция не функционира в режим Памет. Записаните настройки не се нулират с помощта на тази манипулация.
- Преинсталиране на фабричните параметри: натиснете едновременно за 3 секунди  $\blacktriangle$  /  $\curvearrowright$  и  $\nabla$ /reset и  $\blacktriangleleft$  и  $\blacktriangleright$ .

## 9. Поставяне на устройството в режим stand by

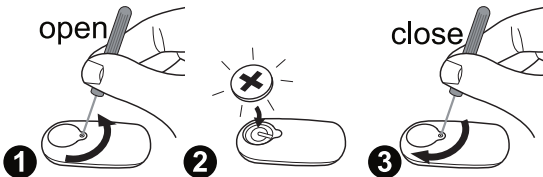
Когато уредът не се използва в продължение на 5 мин., той преминава в режим stand by. Достатъчно е да подновите ходенето или да натиснете някой от бутоните, да го включите отново.

## 10. Информация за батерията

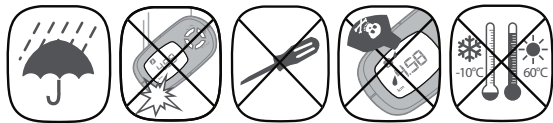


Изхвърляйте негодните батерии и електронните продукти в определените за това места, за да могат да бъдат рециклирани.

Не забравяйте да заредите батериите на вашето устройство, когато лампичката „батерия“ започне да свети.



## 11. Ограничения за ползване



### Резолюция на екрана



Разстояние: 10 м.



1 крачка.



Време на активно ходене: 1 минута.



Общо време на ходене по време на сесията: 1 минута.



Скорост: 0,01 км/ч.



Изразходвани калории по време на сесията: 1 kcal.

## 12. Ограничена гаранция

OXYLANE гарантира на началния купувач на този продукт липса на дефекти по отношение на използвания материал или на изработката. Този продукт има две години гаранция, считано от датата на покупката. Пазете добре фактурата, която е вашето доказателство за направената покупка. Гаранцията не покрива:

- Щетите, дължащи се на неправилна употреба, неспазване на предпазните мерки при ползване или инциденти, както и на недобра поддръжка или използване на продукта за търговски цели.
- Щетите, причинени в резултат на ремонт на продукта, извършен от неоторизирани от OXYLANE лица.
- Напукани или повредени батерии и кутии, по които има следи от удар.
- По време на гаранционния срок, уредът се ремонтира безплатно от оторизиран сервиз, или се заменя безплатно (по преценка на дистрибутора).
- OXYLANE декларира, че устройството DISTA 400 съответства на основните изисквания и разпоредби на директива 2004/108/CE (CEM).

## 13. Свържете се с нас

Ние се интересуваме от всяка ваша информация относно качеството, функционирането или използването на нашите продукти: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

Ще ви отговорим в най-кратък срок.

**TR**

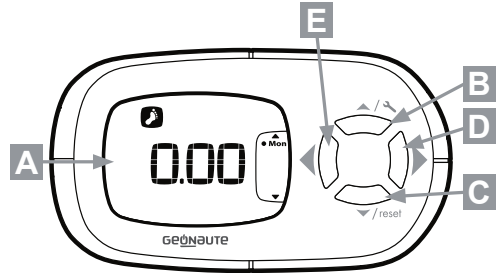
Sizi bu hızlı başlangıç klavuzundaki talimatları uygulamaya davet ediyoruz böylece ürününüze daha hızlı bir şekilde hakim olacak ve onu doğru şekilde kullanacaksınız. Altimetrelerin kullanımı hakkında ilave bilgiler [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) sitesinin forum bölümünde bulunmaktadır.

Bu ürün kat edilen mesafeyi, yürüme süresini ve aktif yürüme süresini, ama aynı zamanda harcanan kalorileri de ölçmektedir. Bu ürünün artı değeri, ayarlama, kullanım kolaylığı ve aynı zamanda aktif yürüme süresinin (s. 203'de bu kavram açıklanmıştır) ölçülmesidir.

### 1. Cihaz ve gezinti şeması



Pil ürüne dahildir



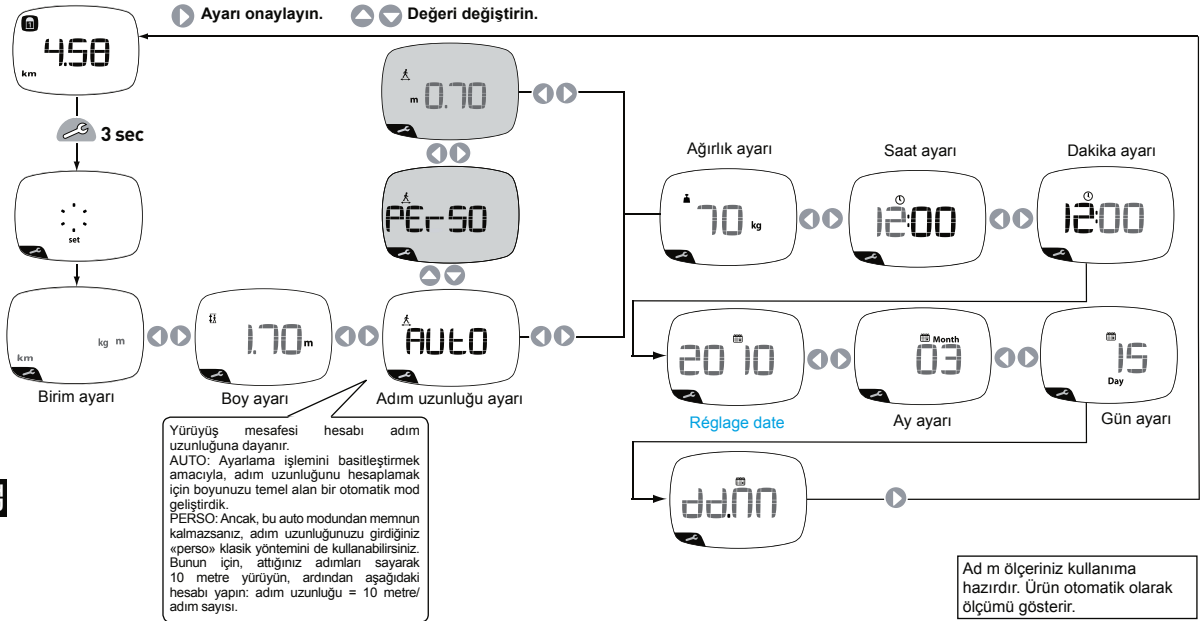
- A** : Ekran
- B** : Gezinti + hafıza modunda /ayar tuşu.
- C** : Gezinti - hafıza modunda /0'a getirme tuşu.
- D & E** : Adım ölçerin çeşitli modlarında gezinti.

**TR**



## 2. Adım ölçerin ayarlanması

☞ üzerine 3 saniye bas n ve aşağıdaki ayarları yapın:



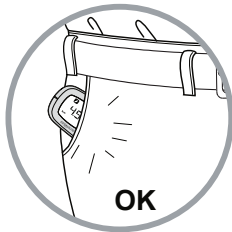
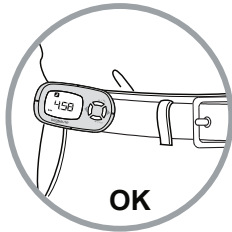
### 3. Précision

Bir podometrenin hassasiyeti yürüyüş profillerine göre değişir. Bu hassasiyet değişimi ortalama yüzde 10'a yakındır.

Ancak, bu değer ürünün konumu, yürüyüş veya kullanım ortamına bağlı olarak azalabilir.

Bu ürün ne yarışlar için, ne de bol vadili veya engebeli bir arazideki gezintiler için tasarlanmamıştır; çünkü ölçüm belirsiz olacaktır (düz olmayan yerler dikkate alınmamaktadır). Ayrıca, hareketli veya çamurlu yolda yürüyüş yaklaşık %5'lik bir hataya neden olmaktadır.

### 4. Kullanım



Bu adım ölçer, düz arazide, yürüyüşünüzün farklı parametrelerini ölçmek için ayarlanmıştır. Teknik olarak bu ölçümler, ayağınızın zemin ile temasından meydana gelen darbe dalgalarının kaydedilmesi ile gerçekleştirilmektedir; bu da ürünün kalça hizasında tutturulmasını (pantolon veya şort kemeri) gerektirmektedir.

### 5. Aktif dakika

Günlük hayatta daha fazla ve daha tempolu bir hızla yürümenize yardımcı olmak amacıyla, adım ölçeriniz yürüyüş ile aktif yürüyüşü birbirinden ayırmaktadır.



#### Aktif yürüyüş nedir?

Bu kavram, Dünya Sağlık Örgütü (D.S.Ö) önerilerine göre günde 30 dakika tempolu yürüyüştür. Aktif yürüyüş, tempolu bir yürüyüştür; tempolu yürüyüş Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlığınız için daha faydalıdır (obezite, kardiyovasküler hastalıklar, endişenin engellenmesine yardımcı eder..)

#### Bu teknik olarak nasıl işliyor?

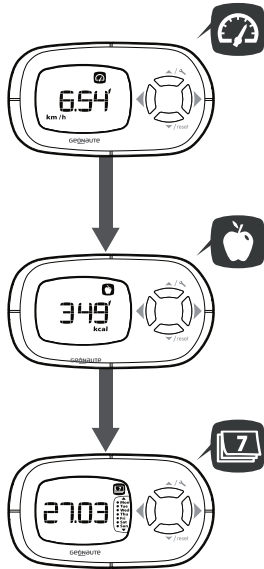
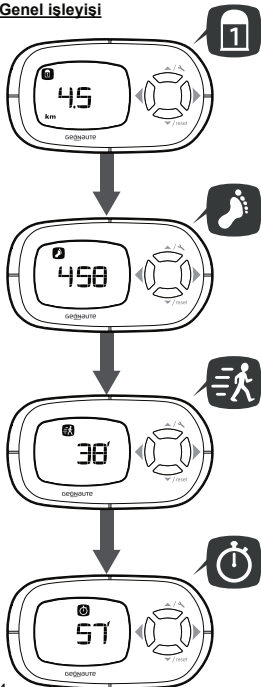
Oxylane'ın Araştırma ve Geliştirme bölümü tarafından tasarlanmış, patenti alınmış bir algoritma, aktif yürüyüşün başlama eşliğini tanımlamak üzere boy ve kilonuzu esas almaktadır. Bu eşik aşınca (yürümeye başladığı) aktif yürüyüş halindedir; bu yürüyüş sağlığınız için en yararlı yürüyüştür.

İşte boyunuza göre aktif yürüyüşün devreye girme eşik:

BOY (cm)	Dakikada atılan adım sayısı
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
...	...
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. Genel İşleyişi



Bu cihaz n 7 farklı modu bulunur:



Mesafe: Seans boyunca kat edilen yürüyüş mesafesinin hesaplanması.



Seans adım sayısı.



Aktif yürüyüş süresi.



Seanstaki toplam yürüyüş süresi.



Hız: Anlık hız (görüntü 4) veya ortalama hız (görüntü 6).



Seans sırasında harcanan kaloriler.



Hafıza.

### Özel hususlar

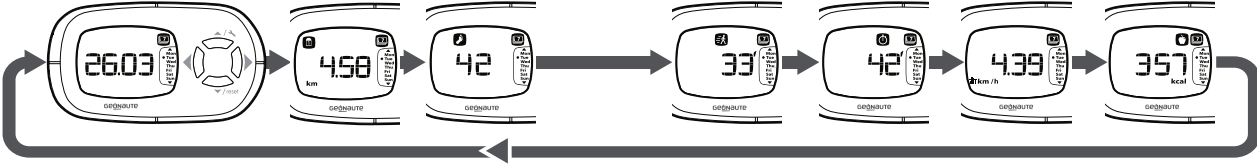
Ürün otomatik olarak ölçümü gösterir.

Kronometreler (toplam yürüyüş ve aktif yürüyüş) ancak yürüdüğünüzde çalışmaya başlar.

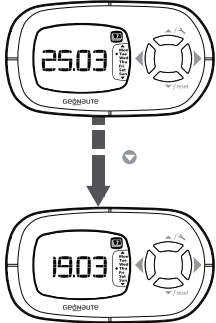
## 7. Hafıza modu

Hafıza modu son 7 gün içindeki verilerinizi kaydeder.

Hafıza mönüsüne kadar gezinmek için 5. Bölümü okuyunuz. Müdahale etmezseniz, faaliyet raporu (mesafe, aktif yürüyüş süresi ) kesintisiz olarak görüntülenir.



Farklı faaliyet günlerine göz atmak için (hafızaya alınan 7 gün), şu tuşa bastırınız:



## 8. 0'a geri getirme



0'a getirme 3 şekilde mümkündür:

- Hergün gece yarısı, ölçümlerin otomatik olarak 0'a getirilmesi.
- Ölçümlerin manuel olarak 0'a getirilmesi: ▼/reset tuşuna uzunca bastırınız, dikkat bu işlem hafıza modunda bulunmamaktadır.

Bu hareket sayesinde, kaydedilen ayarlar sıfırlanmaz.

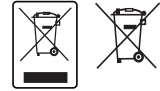
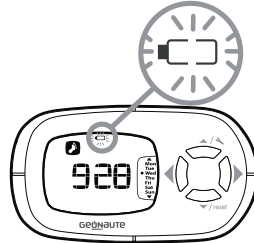
- Fabrika parametreleri ile tekrar başlatma:

Aynı anda ▲/↖ ve ▼/reset ve ◀ ve ▶ tuşlarını 3 saniye boyunca bastırınız.

## 9. Ürünün bekleme konumuna getirilmesi

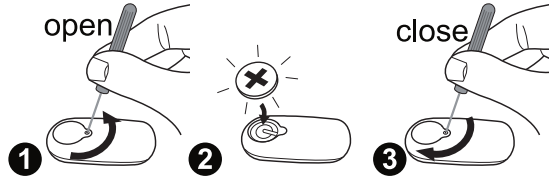
Adım ölçer 5 dakika boyunca ellenmediğinde, bekleme modu aktif hale gelir. Tekrar çalıştırmak için, tekrar yürümeniz veya herhangi bir tuşa basmanız yeterlidir.

## 10. Pile ilişkin bilgi

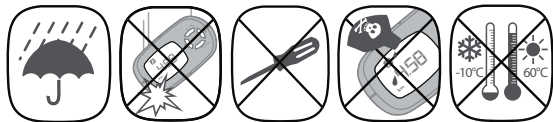


Pilleri veya bataryayı ve kullanım ömrü bitmiş elektronik cihazınızı, izin verilen bir toplama alanına bırakarak, geri dönüştürülmesini sağlayınız.

Ürününüzde pil işareti görüldüğünde pilleri değiştiriniz.



## 11. Kullanım sınırlaması



## Gösterim kararlılığı



Mesafe: 10m.



1 adım.



Aktif yürüyüş süresi: 1 dakika.



Seanstaki toplam yürüyüş süresi 1 dakika.



Hız çözünürlüğü: 0,01 km/s.



Seans sırasında harcanan kaloriler 1 kcal.

## 12. Sınırlı garanti

OXYLANE, bu ürünü ilk satın alan kişiye, üründe malzeme veya imalat hatası bulunmadığını garanti eder. Bu ürün satın alma tarihinden itibaren iki yıl garantilidir. Satın alma kanıtınız olan faturayı iyi saklayın.

Garanti kapsamı dışındakiler:

- Kötü kullanım, kullanım talimatlarına uymama ve kazalar ile yanlış bakım veya ticari kullanımdan kaynaklanan hasarlar.
- OXYLANE tarafından yetkili olmayan şahıslarca yapılan onarımlarda verilen hasarlar.
- Piller, çatlak veya kırık ya da darbe izleri bulunan kutular.
- Garanti süresi boyunca, cihaz ya yetkili bir servis tarafından ücretsiz olarak onarılır ya da ücretsiz olarak değiştirilir (distribütörün tercihinə göre)
- İşbu belgeyle, OXYLANE, DISTA 400 cihazının başlıca şartları ile 2004/108/CE (CEM) direktifinin ilgili hükümlerine uygun olduğunu beyan eder.

## 13. Bize danışın

Ürünlerimizin kalite, işlev ve kullanımına ilişkin bilgi akışınızı dinlemeye hazırız: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

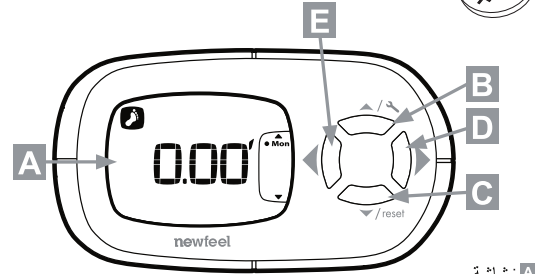
En kısa sürede size cevap vermeyi taahhüt ederiz.

نحن ندعوكم إلى اتباع التعليمات الواردة في الدليل الخاصة بتشغيل الجهاز والذي يتيح لك التعرف السريع على الجهاز واستخدامه بشكل جيد  
لمزيد من المعلومات حول استخدام مقياس الارتفاع يمكنك الدخول إلى موقع [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) قسم المنتدى.

يقيس هذا المنتج المسافة المجتازة، ووقت السير، ووقت السير الفعال، كما يقيس السرعات الحرارية المستهلكة. أما الميزة المضافة إلى هذا المنتج فهي سهولة ضبطه، واستعماله وكذلك قدرته على قياس زمن السير الفعال (وهو مفهوم تم شرحه في ص 217).

### 1- رسم توضيحي للجهاز وطريقة تصفحه

البطاريات مدمجة داخل الجهاز



A: شاشة

B: التصفح + في وضع الذاكرة/ زر الضبط .

C: لتصفح- في وضع الذاكرة/ زر التصفير .

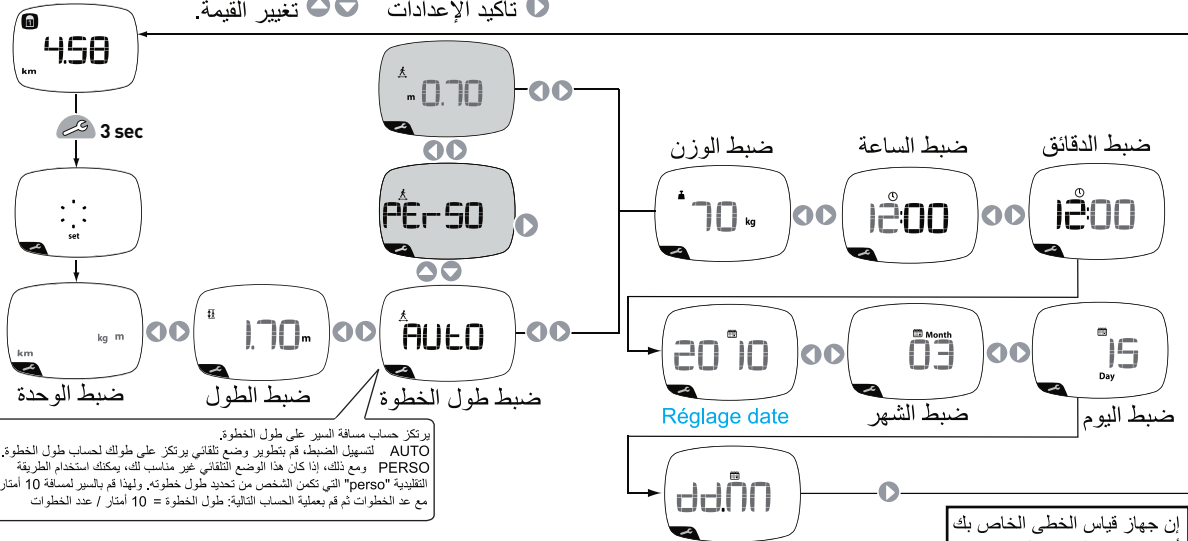
E & D: تصفح الأوضاع المختلفة لجهاز قياس الخطى .

عندما لا يتم مساس الجهاز لمدة 30 ثانية، يتم الخروج من وضع الضبط. للعودة إليه مرة أخرى اضغط على الزر  $\blacktriangleleft$  /  $\blacktriangleright$  لمدة 3 ثواني.

## 2- ضبط جهاز قياس الخطى

اضغط على (  $\blacktriangleleft$  ) لمدة 3 ثوان وقم بإجراءات الإعدادات التالية:

تأكيد الإعدادات  $\blacktriangleright$  تغيير القيمة  $\blacktriangleleft$   $\blacktriangleright$ .



يرتكز حساب مسافة السير على طول الخطوة.  
 AUTO لتسهيل الضبط، قم بتطوير وضع تلقائي يركز على طولك لحساب طول الخطوة.  
 مع ذلك، إذا كان هذا الوضع التلقائي غير مناسب لك، يمكنك استخدام الطريقة التقليدية "perso" التي تكمن الشخص من تحديد طول خطوته. ولهذا قم بالسير لمسافة 10 أمتار مع عدد الخطوات ثم قم بعملية الحساب التالية: طول الخطوة = 10 أمتار / عدد الخطوات

إن جهاز قياس الخطى الخاص بك أصبح جاهزاً للاستعمال. ويبدأ الجهاز في القياس تلقائياً.



يتسطيع جهاز قياس الخطى الخاص بك قياس السير الفعال النشط ويميزه ويحفرك أيضا على السير بصورة أسرع والمحافظة على تلك الوتيرة يوميا.



ما هو السير الفعال النشط؟

يرتبط هذا المفهوم ببناء منظمة الصحة العالمية بصورة السير لمدة 30 دقيقة يوميا على وتيرة ثابتة. إن السير النشط الفعال هو سير على وتيرة ثابتة، وهو نوع السير الأفضل للصحة (ويساعد على الوقاية من السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والتخلص من القلق....) وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

بصورة فنية، كيف يعمل هذا الجهاز؟

يعمل هذا الجهاز وفقا لنظام لوغارتمي موثق، قام بتصميمه قسم الأبحاث والتنمية في أوكسيلان "Oxylane"، فهو يعتمد على الوزن والطول لتحديد المستوى الذي ينطلق عنده السير النشط الفعال. فعند اجتياز هذا المستوى (وتيرة السير...) فأنت الآن في مرحلة السير الفعال النشط، وهو نوع السير الأكثر فائدة للصحة.

ها هي عتبة بدء المشي حسب طولك

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

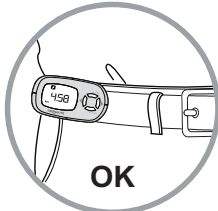
عدد الخطوات / دقيقة	الطول (سم)
149	120
...	...
132	150-151
131	152-153
130	154-155
129	156-158
128	159-160
127	161-162
126	163-165
125	166-167
124	168-170

### 3-Precision

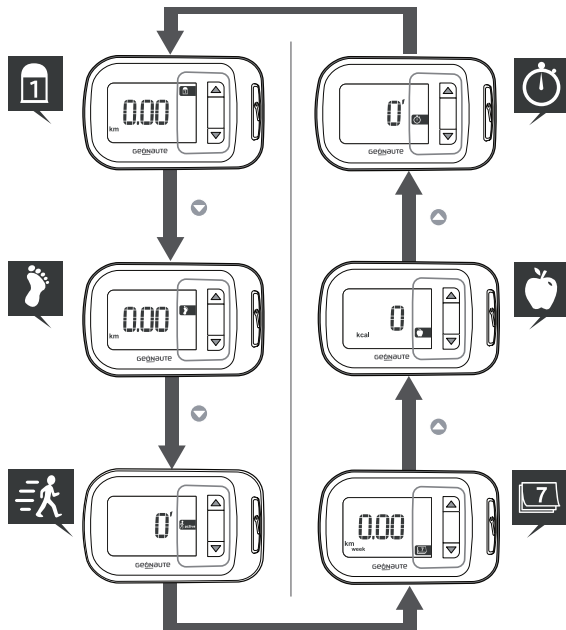
تختلف دقة مقياس الخطوات حسب طريقة المشي. وقد يصل متوسط الفارق في الدقة إلى 10%. ومع ذلك يمكن أن تتأثر الدقة موضع الجهاز وبينه السير أو الاستخدام.

لم يصمم هذا المنتج للممارسة لرياضة العدو أو التجوال على أرض متموجة أو وعرة لأن القياس لن يكون دقيقا (حيث أن الجهاز لا يمكنه أخذ فارق المستوى في الاعتبار). بالإضافة إلى ذلك، يتسبب السير على أرض لينة أو طينية في عدم دقة القياس بنسبة تقدر بـ5%.

### 4- الاستعمال



تم تهيئة هذا الجهاز لقياس مختلف المعايير المتعلقة بسيرك على أرض مستوية. من وجهة النظر الفنية، يتم هذا القياس بتسجيل الموجات الناتجة عن الصدمات المتولدة من وقع أقدامك على الأرض، مما يستلزم تعليق الجهاز عند منطقة الأرداف (حزام البنطال أو البنطال القصير).



يتضمن هذا الجهاز 5 أوضاع مختلفة:

المسافة: حساب المسافة المقطوعة في الجلسة



عدد خطوات الجلسة



زمن السير الفعال النشط.



زمن السير الكلي خلال الجلسة.



السرعة: السرعة الفورية (عند المنظر 4) أو متوسط السرعة (عند المنظر 6)



السرعات الحرارية المفقودة خلال الجلسة.



الذاكرة.



النقاط الخاصة

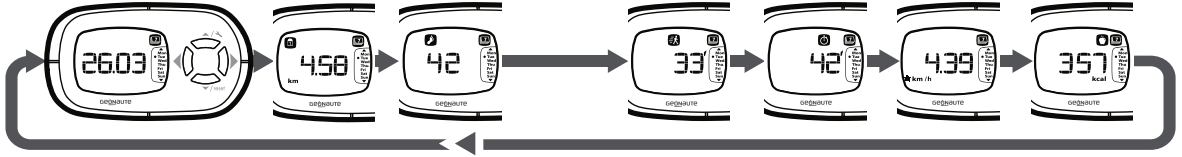
يبدأ الجهاز في القياس تلقائياً.

ولن تبدأ العدادات الميقاتية (لقياس السير الكلي والسير الفعال النشط) إلا عند البدء في السير.

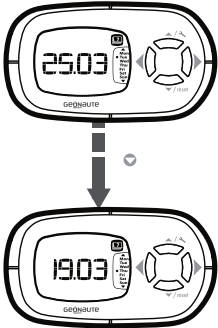
## 7- وضع الذاكرة

يسجل وضع الذاكرة البيامات الخاصة بك خلال السبعة أيام الأخيرة.

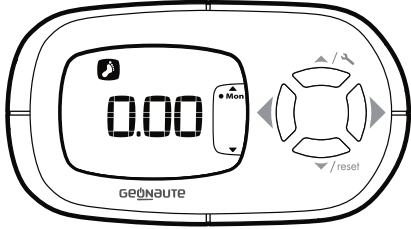
راجع الفصل الخامس لتصفح قائمة الذاكرة، دون أن تقوم بأية عملية، يتم استعراض تقرير النشاط تباعا (المسافة، زمن السير الفعال النشط...الخ).



لاستعراض مختلف الأنشطة في الأيام (الأيام السبعة في الذاكرة)، من أجل الدعم



## 8- التصفير



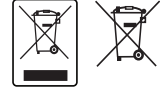
هناك 3 طرق ممكنة للتصفير:

- التصفير التلقائي للقياسات يوميا عند منتصف الليل.
- التصفير اليدوي للقياس: اضغط طويلا على الزر /reset ▼. انتبه! هذه الوظيفة ليست متاحة في وضع الذاكرة.
- لن يتم وفقا لهذا الإجراء تصفير معايير الضبط المسجلة.
- إعادة تهيئة ضبط المصنع:
- اضغط لمدة 3 ثواني في آن واحد على و ▲ / و ▼ و ► و ◀.

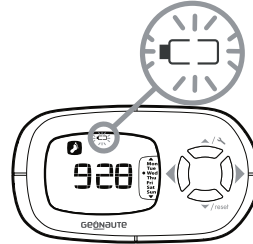
## 9 - وضع الجهاز على وضع الانتظار

عندما لا يتم التعامل مع الجهاز لمدة 5 دقائق، يتم تفعيل وضع الانتظار. ويكفي فقط أن تقوم بالسير أو بالضغط على أي زر لكي يتم تشغيل الجهاز مرة أخرى.

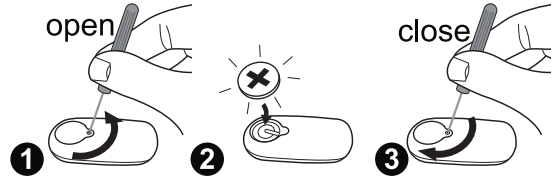
## 10 - معلومات متعلقة بالبطارية



ضع البطاريات وكذلك المنتج الإلكتروني غير الصالح في مكان مصرح به لجمع هذه المخلفات الإلكترونية وإعادة تدويرها.



فكر في تغيير البطارية عند ظهور مؤشر؟ البطارية.



تضمن "OXYLANE" للشاري الأصلي أن هذا المنتج خالي من العيوب المتعلقة بالمواد المستخدمة في التصنيع أو بعملية التصنيع نفسها. هذا الجهاز مضمون لمدة عامان من تاريخ الشراء. احتفظ جيدا بالفاتورة إذ أنها هي وسيلة إثبات الشراء.

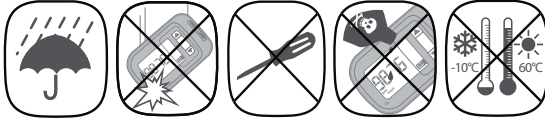
الضمان لايشمل:

- الأضرار الناجمة عن الاستعمال السيء، عدم مراعاة محاذير الاستعمال أو الناجمة عن الحوادث، أو عن الصيانة غير السليمة أو الاستعمال التجاري للمنتج.
- الأضرار المتتجة عن عمليات إصلاح قام بها أشخاص غير معتمدين لدى "OXYLANE".
- البطاريات، والعلب المشروخة أو المكسورة أو التي بها آثار للصدمات.
- طوال فترة الضمان، إما أن يتم تصليح الجهاز مجانا بمعرفة أحد مراكز الخدمة المعتمدة أو يستبدل مجانا (حسبما يرى الموزع).
- وفقا لهذا الضمان، تقرر "OXYLANE" بأن جهاز "400DISTA" مطابق للمتطلبات الأساسية و الأحكام الأخرى ذات الصلة الخاصة بالقرار الأوروبي (CE/108/2004).

## 13- اتصل بنا

يسعدنا أن ننصت لما ترفعه لنا من معلومات بشأن الجودة وتشغيل واستعمال منتجاتنا: [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

ونتعهد بالرد عليكم في أقرب فرصة.



دقة إظهار البيانات على الشاشة:

المسافة: 10 م.



1 خطوة.



زمن السير النشط: 1 دقيقة.



الزمن الكلي للسير خلال الجلسة: 1 دقيقة



السرعة: 0.01 كم/ساعة



السرعات الحرارية المستهلكة خلال الجلسة: 1 كيلو سعر حراري.



**ZH**

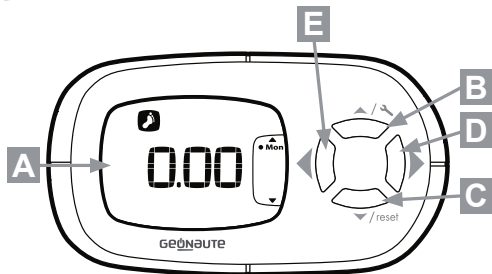
建议您阅读该快速操作指南以便于正确使用和了解您的产品。 更多关于高度表的使用信息请见 [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)论坛专栏

本产品可对行走里程，（有效）行走时长及卡路里消耗值进行测量。本产品较前一代产品更易于上手操作，在进行设置、测量有效步行时长（见第231页术语解释）时更为简捷方便。

### 1. 仪器图解与操作指南




产品中包含电池

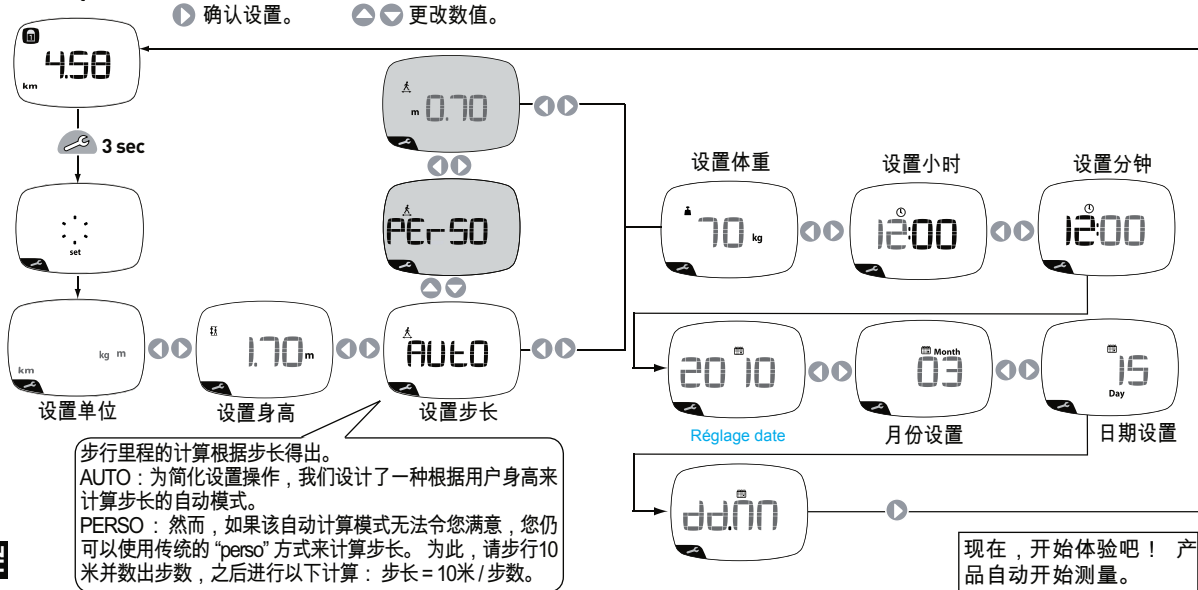




- A**: 屏幕
- B**: 在存储模式/按键设置模式中上行浏览。
- C**: 在存储模式/归零模式中下行浏览。
- D & E**: 用于计步器各模式间切换。

**ZH**

## 2. 计步器参数设置

按住  键3秒并进行如下设置:



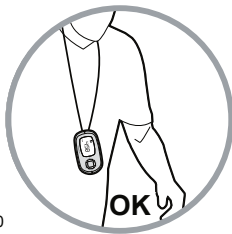
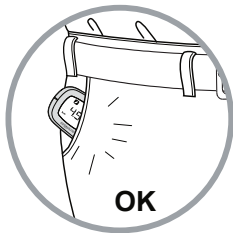
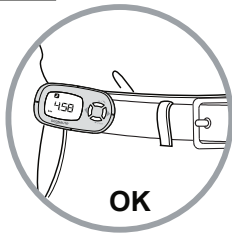
如30秒内无任何操作, 计步器将退出设置模式。按住  /  键3秒可重新进入设置模式。

### 3. Précision

计步器的精确度与步行条件有关。平均误差在10%左右。当然，产品的佩戴位置，步行环境以及使用方式都会影响其计算结果。

本产品不适用于起伏路面跑步或长途越野等运动，否则测量结果将无法保证精确（无法排除高程差影响）。除此之外，在泥泞或松软沙土路面情况下行走将导致测量结果出现约5%的误差。

### 4. 使用



本产品适用于测量平坦路面下步行时的各项参数数据。从技术角度上讲，计步器是通过探测并记录用户足底与地面接触后震动产生的声波而完成测量，因此，使用中须将计步器佩戴于腰部部位（长裤或短裤腰带上）。

### 5. 有效行走

计步器在进行步行测量时将标明您的有效行走时长，以帮助用户更加积极持久地进行日常步行锻炼。



何谓有效行走？

有效行走是由世界卫生组织倡议发起的健康锻炼概念，即每日进行30分钟的持久步行活动。有效行走即以持久性节奏进行步行运动，根据世界卫生组织报告显示，该方式对健康十分有益（有助于减肥，预防心血管疾病，减缓焦虑等）。

从技术方面而言，如何实现有效行走？

Oxylane公司的研发部门推出了一门专利计算方法，根据用户体重和身材参数便可定义进入有效行走的界限。只要超过此界限（如行走时步伐频率到达一定标准等）便属于有效行走范围，可达到最佳健康锻炼目的。

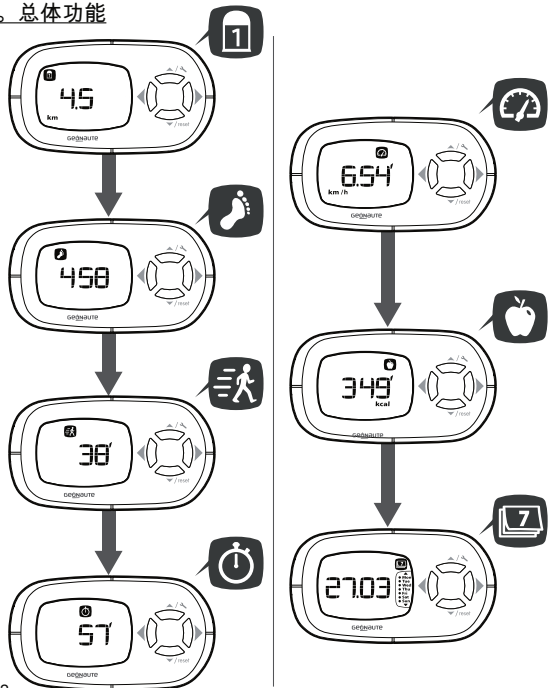
以下是根据用户身高来计算有效步行的开始点：

身高（厘米）	步数 / 分钟
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108



## 6. 总体功能



该仪器设有7种不同模式:

- 1** 里程：计算该次锻炼所完成的步行里程。
- 2** 练习中的步数。
- 3** 有效行走时长。
- 4** 锻炼中总行走时长。
- 5** 速度:即时速度 (界面4) 或平均速度 (界面6)。
- 6** 锻炼中所消耗的卡路里。
- 7** 存储

### 特殊功能

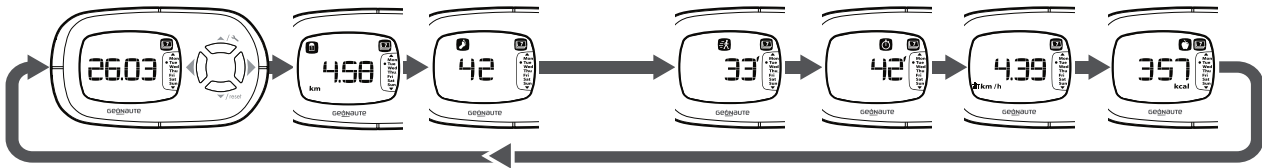
产品自动开始测量。

秒表计时 (总步行时长及有效步行时长) 仅在用户步行后开启。

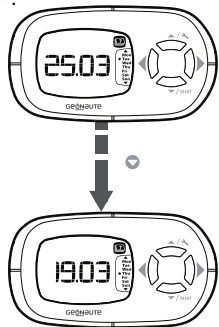
## 7. 存储模式

存储模式下您可以存储最近7日的训练数据。

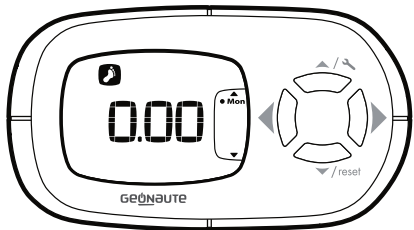
参见第5章以浏览了解存储菜单信息。当用户无任何操作时，训练数据（里程，有效行走时长等）信息将循环显示。



观看不同日期的训练数据（在所存储的7日信息内）时请按：



## 8. 归零



3种归零方式可选:

- 每日午夜零点测量值自动归零。
- 手动将测量值归零：长按 ▼/reset 键，注意：该功能在存储模式下不可用。

此操作后已设置好的参数信息将不会归零。

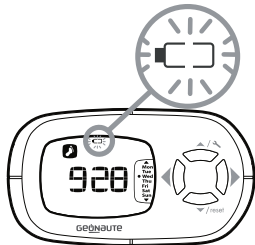
- 恢复出厂设置：

同时按下 ▲/↖、▼/reset、◀ 以及 ▶ 键3秒钟。

## 9. 产品待机

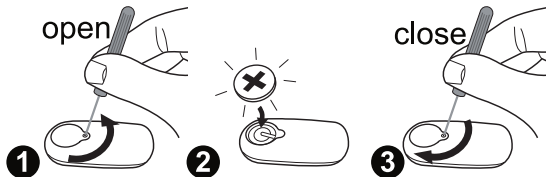
5分钟内无任何操作后，计步器将进入待机模式 (stand by)。用户只需重新开始步行或按下任意键便可开启计步器。

## 10. 电池相关说明

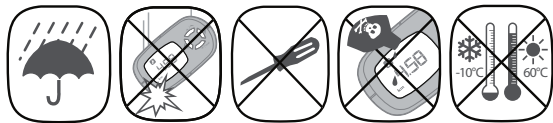


当您的电子产品及其电池使用寿命结束之后，请将其归放于专门回收处以便回收利用。

当电池标志灯显示后请为产品  
电池充电



## 11. 使用限制



显示分辨率:



里程：10米。



1步。



有效行走时长: 1分钟。



锻炼中总行走时长：1分钟。



速度：0,01 公里/小时。



锻炼中所消耗的卡路里：1千卡。

## 12. 有限担保

OXYLANE 向本产品的一手购买者提供无制造及零件质量问题担保。本产品自购买之日起保修2年。请妥善保管产品发票以作为您的购买凭证。

以下情况不在保修范围之内：

- 因用户不当使用、不遵照使用注意事项、事故、保养不善或将产品用于商业用途而导致的损坏。
- 由未经 OXYLANE 授权的人员对产品进行维修而导致的损坏。
- 电池，外壳上有划痕、破裂或带有明显撞击痕迹。
- 保修期间，产品可由经认可的服务部门免费维修，也可免费调换（由经销商决定）。
- OXYLANE公司在此声明，DISTA 400型器材符合 2004/108/CE (CEM)指导标准中所规定的一切相关要求。

## 13. 联系我们

我们欢迎您提出任何关于产品质量，功能以及使用等方面的意见和建议：[www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

我们保证在最短的期限内给您回复。

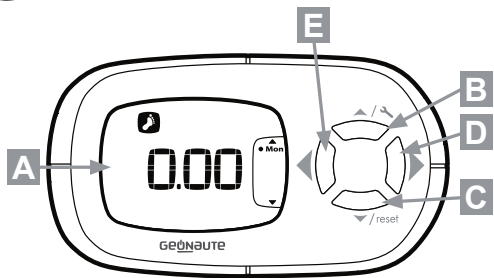
建議您閱讀該快速操作指南以便於正確使用和瞭解您的產品。更多關於高度表的使用信息請見 [www.geonaute.com](http://www.geonaute.com) 論壇專欄

本產品可對行走裏程，（有效）行走時長及卡路裏消耗值進行測量。本產品較上一代產品更易於上手操作，在進行設置、測量有效行走時長（見第245頁術語解釋）時更為簡捷方便。

### 1. 儀器圖解與操作指南




產品中包含電池

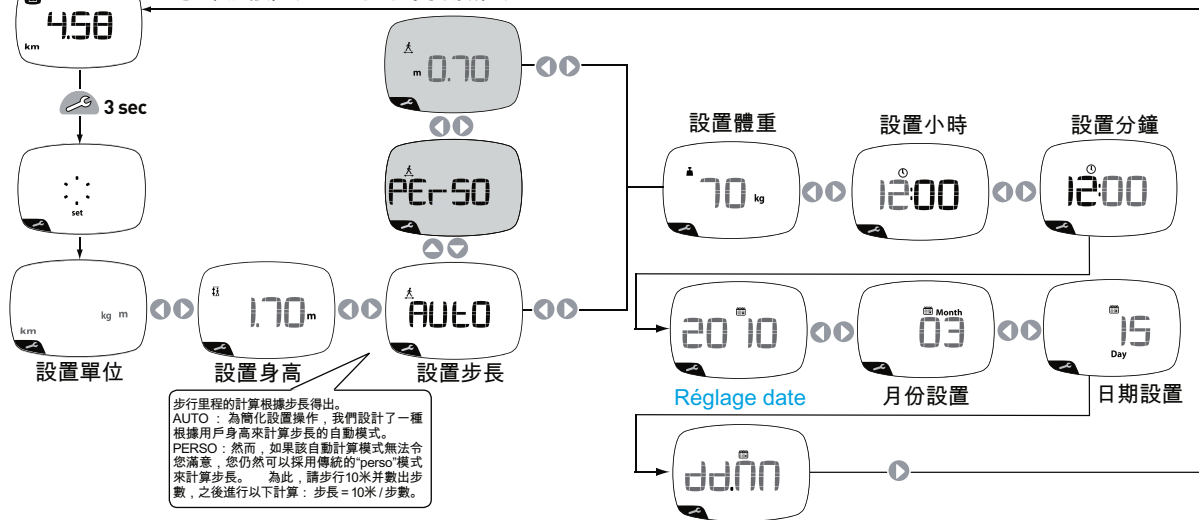




- A**：屏幕。
- B**：在存儲模式 / 按鍵設置模式中上行瀏覽。
- C**：在存儲模式 / 歸零模式中下行瀏覽。
- D & E**：用於計步器各模式間切換。

## 2. 計步器參數設置

按住  鍵3秒并進行如下設置：

 確認設置。   更改數值。



如30秒內無任何操作，計步器將退出設置模式。按住  /  鍵3秒可重新進入設置模式。

現在，開始體驗吧！產品自動開始測量。

### 3. Précision

計步器的精確性與步行條件有關。平均誤差為10%左右。當然，產品的佩戴位置，步行環境及使用方式都會影響其計算結果。

本產品不適用於起伏路面跑步或長途越野等運動，否則測量結果將無法保證精確（無法排除高程差影響）。除此之外，在泥濘或松軟沙土路面情況下行走將導致測量結果出現約5%的誤差。

### 4. 使用



本產品適用於測量平坦路面下步行時的各項參數數據。從技術角度上講，計步器是通過探測並記錄用戶足底與地面接觸後震動產生的聲波而完成測量，因此，使用中須將計步器佩戴於髖部位置（長褲或短褲腰帶上）。

### 5. 有效行走

計步器在進行步行測量時將區分標明您的有效行走時長，以幫助用戶更加積極持久地進行日常步行鍛煉。



何謂有效行走？

有效行走是由世界衛生組織倡議發起的健康鍛煉概念，即每日進行30分鐘的持久步行活動。有效行走即以持久性節奏進行步行運動，根據世界衛生組織報告顯示，該方式對健康十分有益（有助於減肥，預防心血管疾病，減緩焦慮。

從技術方面而言，如何實現有效行走？

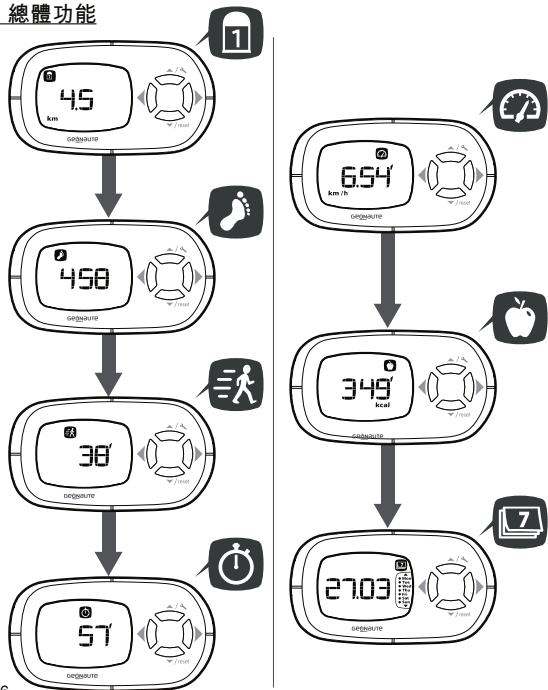
Oxylane公司的研發部門推出了一門專利計算方法，根據用戶體重和身材參數便可定義進入有效行走的界限。只要超過此界限（如步行頻率達到一定標準等）便屬於有效行走範圍，可滿足健康鍛煉的要求。

以下是根據用戶身高而進行有效步行計算的開始點：








身高 (釐米)	步數 / 分鐘
120	149
...	...
150-151	132
152-153	131
154-155	130
156-158	129
159-160	128
161-162	127
163-165	126
166-167	125
168-170	124

171-172	123
173-175	122
176-178	121
179-181	120
182-184	119
185-186	118
187-190	117
191-193	116
194-196	115
197-199	114
...	...
220	108

## 6. 總體功能



該器材設有7種不同模式：

-  里程：計算當次練習時的步行里程。
-  練習中的步數。
-  有效行走時長。
-  鍛煉中的總行走時長。
-  速度：即時速度（介面4）或平均速度（介面6）。
-  鍛煉中所消耗的卡路裏。
-  存儲。

### 特殊功能

產品自動開始測量。

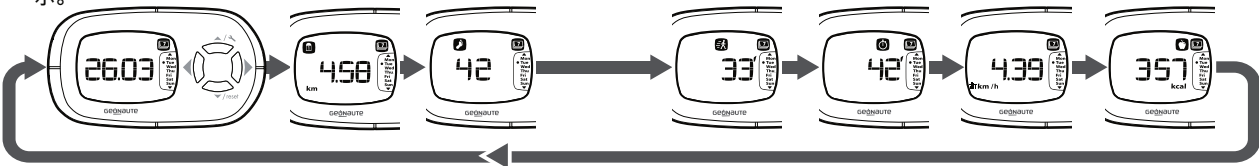
秒表計時（總步行時長及有效步行時長）僅在用戶步行後開啟。



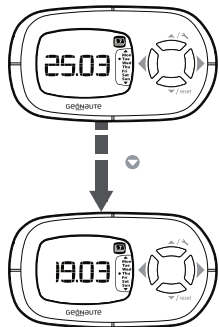
## 7. 存儲模式

存儲模式下您可以存儲最近7日的訓練數據。

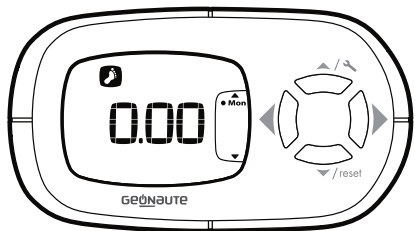
參見第5章以瀏覽瞭解存儲菜單信息。當用戶無任何操作時，訓練數據（里程，有效行走時長等）信息將循環顯示。



觀看不同日期時的訓練數據（在所存儲的7日信息內）時請按下：



## 8. 歸零



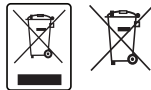
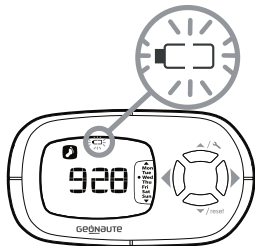
### 3種歸零方式可選

- 每日午夜零點測量值自動歸零。
  - 手動將測量值歸零：長按 ▼/reset 鍵，注意：該功能在存儲模式下不可用。
- 此操作後已設置好的參數信息將不會歸零。
- 恢復出廠設置：  
同時按下 ▲/↖、▼/reset、◀ 以及 ▶ 鍵3秒鐘。

## 9. 產品待機

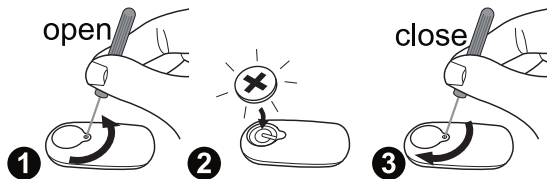
5分鐘內無任何操作後，計步器將進入待機模式 (stand by)。用戶只需重新開始步行或按下任意鍵便可開啟計步器。

## 10. 電池相關說明

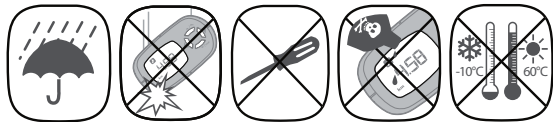


當您的電子產品及其電池使用壽命結束之後，請將其歸放與專門回收處以便回收利用。

當電池標志燈顯示後請為產品電池充電。



## 11. 使用限制



顯示分辨率：



裏程：10米。



1步。



有效行走時長：1分鐘。



鍛煉中總行走時長：1分鐘。



速度：0,01 公里/小時。



鍛煉中所消耗的卡路裏：1千卡。

## 12. 有限擔保

OXYLANE向該產品的一手購買者提供無制造及零件質量問題擔保。本產品自購買之日起保修兩年。請妥善保管產品發票作為您的購買憑證。

以下情況不在品質保證範圍內：

- 因用戶使用不當、不遵照使用注意事項、事故、保養不善或將產品用於商業用途而導致損壞。
- 由未經OXYLANE授權的人員對產品進行維修而導致的損壞。
- 電池，外殼上有劃痕、破裂或帶有明顯撞擊痕跡。
- 質保期間，產品可由經認可的服務部門免費維修，也可免費調換（由經銷商決定）。
- OXYLANE公司在此聲明，DISTA 400型器材符合2004/108/CE (CEM)指導標準中所規定的一切相關要求。

## 12. 聯繫我們

我們歡迎您提出任何關於產品品質、功能和使用等方面的意見和建議：[www.geonaute.com](http://www.geonaute.com)

我們承諾在最短的期限內給您答覆。