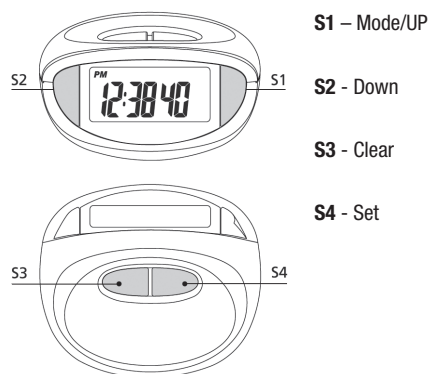


Please read the entire instruction manual before using and save it for future use.

## Step counter's buttons



## Preparations

### Step counter's menus

Push **MODE/UP** to choose function in following order:  
TMR (clock) -> ALM (alarm) -> STEP (step counting) -> KM (distance) ->  
KCAL (calorie measurement) -> STW (stopwatch)

### Set time

1. Push **MODE/UP** until "TMR" is shown on display.
2. Push and hold **SET** for approx. 2 secs to walk in setting position.
3. Use **MODE/UP** and **DOWN** to change the hours. Confirm with **SET**.
4. Use **MODE/UP** and **DOWN** to change the minutes. Confirm with **SET**.
5. Push **DOWN** to change between 12 or 24 hour display.

### Set alarm

1. Push **MODE/UP** until "ALM" is shown on display.
2. Push **DOWN** to change between 12 or 24 hour display.
3. Push and hold **SET** for approx. 2 secs to walk in setting position.
4. Use **MODE/UP** and **DOWN** to change the hours. Confirm with **SET**.
5. Use **MODE/UP** and **DOWN** to change the minutes and confirm with **SET**. The alarm time now blinks on the display.
6. Push **MODE/UP** to turn on/off the alarm. An alarm symbol shows on the display when the alarm is activated.
7. Push **SET** to confirm.

### Wearing the step counter

- Attach step counter to belt or to another item of clothing at waistline height on the side of the body. For the step counter to function correctly it is important that it is attached in a horizontal position.

## Use

### Step counting

1. Push **MODE/UP** until "STEP" shows on display.
2. The display now shows the total amount of steps.
3. Push and hold in **SET** to programme the length unit.
4. Use **MODE/UP** and **DOWN** to change between Km or Miles. Push **SET** to confirm.
5. Push **CLEAR** to reset the counter in the display.

### Distance counter

1. Push **MODE/UP** to walk with distance counter. "KM" or "MILE" is shown on the display.
2. Push **DOWN** to choose "KM" or "MILE".
3. The distance counter is reset to zero at the same time as the step counter.

### Set the stride length

1. Push **MODE/UP** until the distance counter (the distance you have walked in km or miles) is shown on the display.
2. Push and hold in **SET** for 2 seconds. The length of strides blink in the display.
3. Use **MODE/UP** and **DOWN** to set the stride length (your length of strides).
4. Push **SET** to confirm.

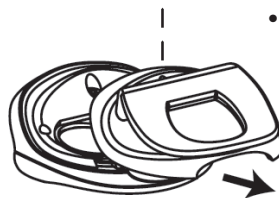
### Calorie counter

1. Push **MODE/UP** to walk with distance counter. "KCAL" is shown on the display.
2. Push and hold in **SET** for approx. 2 secs to indicate your weight. Set weight blinks in display.
3. Use **MODE/UP** and **DOWN** to set the weight.
4. Push **SET** to confirm.

### Use stopwatch

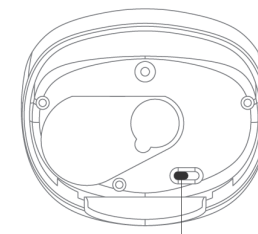
1. Push **MODE/UP** to activate the stopwatch. "STW" is shown on the display.
2. Push **DOWN** to start or stop the timer.
3. When the timer is stopped, push **SET** to reset the timer.
  - For time intervals, push once on **SET** while the timer is in progress. The display stops and shows the time interval. The timer continues in the background.
  - Push **SET** again to resume the time keeping.

### Open the battery cover



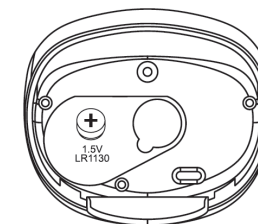
- Take away the battery cover by unscrewing the screws and then pushing the battery cover backwards according to the picture.

## Adjust the step counter's sensitivity



1. Remove the battery cover.
2. Change the step counter's sensitivity by pushing the control laterally. Try it out by finding the correct position.
  - Example: Walking 100 steps. If the step counter shows more than 100 steps adjust your sensitivity downward. If the step counter shows less than 100 steps adjust your sensitivity upward.

## Change of battery



1. Remove the battery cover.
2. Lift the battery out with the help of a small screwdriver and replace it with a new battery type SR54. Be careful to put the battery in with correct polarity according to the picture.

## Disposal

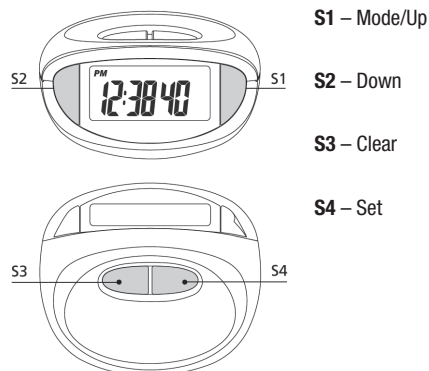
Follow local ordinances when disposing this product. If you are unsure about how to dispose this product contact your municipality

## Specifications

Battery type:	1x SR54 (included)
Step counter:	Up to 99 999 steps
Calorie counter:	Up to 9999.9 kcal
Distance:	Up to 9999.9 km/mile

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

## Stegräknarens knappar



S1 – Mode/Up

S2 – Down

S3 – Clear

S4 – Set

## Förberedelser

### Stegräknarens menyer

Tryck på **MODE/UP** för att välja funktion i följande ordning:

TMR (klocka) -> ALM (alarm) -> STEP (stegräkning) -> KM (distans) -> KCAL (kalorimätning) -> STW (stoppur)

### Ställa in tiden

1. Tryck på **MODE/UP** tills "TMR" visas i displayen.
2. Tryck och håll in **SET** i ca 2 sekunder för att gå in i inställningsläget.
3. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ändra timmarna. Bekräfta med **SET**.
4. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ändra minuterna. Bekräfta med **SET**.
5. Tryck på **DOWN** för att växla mellan 12- eller 24-timmarsvisning.

### Ställa in alarmet

1. Tryck på **MODE/UP** tills "ALM" visas i displayen.
2. Tryck på **DOWN** för att växla mellan 12- eller 24-timmarsvisning.
3. Tryck och håll in **SET** i ca 2 sekunder för att gå in i inställningsläget.
4. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ändra timmarna. Bekräfta med **SET**.
5. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ändra minuterna och bekräfta med **SET**. Alarmtiden blinkar nu i displayen.
6. Tryck på **MODE/UP** för att slå av eller på alarmet. En alarmsymbol visas i displayen när alarmet är aktiverat.
7. Tryck på **SET** för att bekräfta.

### Bära stegräknaren

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

## Användning

### Stegräkning

1. Tryck på **MODE/UP** tills "STEP" visas i displayen.
2. Displayen visar nu totala antalet steg.
3. Tryck och håll in **SET** för att ställa in längdenhet.
4. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att växla mellan Km eller Miles. Tryck på **SET** för att bekräfta.
5. Tryck på **CLEAR** för att nollställa räkneverket i displayen.

### Distansräknare

1. Tryck på **MODE/UP** för att gå in i distansräknare. "KM" eller "MILE" visas i displayen.
2. Tryck på **DOWN** för att välja "KM" eller "MILE".
3. Distansräknaren nollställs samtidigt som stegräknaren.

### Ställa in steglängden

1. Tryck på **MODE/UP** tills att distansräknaren (sträckan du gått i km eller miles) visas i displayen.
2. Tryck och håll in **SET** i ca 2 sekunder. Steglängden blinkar i displayen.
3. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ställa in steglängden (hur långt ditt steg är).
4. Tryck på **SET** för att bekräfta.

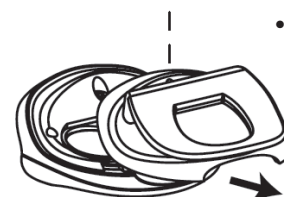
### Kaloriräknare

1. Tryck på **MODE/UP** för att gå in i distansläget. "KCAL" visas i displayen.
2. Tryck och håll in **SET** i ca 2 sekunder för att ange din vikt. Inställd vikt blinkar i displayen.
3. Använd **MODE/UP** och **DOWN** för att ställa in vikten.
4. Tryck på **SET** för att bekräfta.

### Använda stoppuret

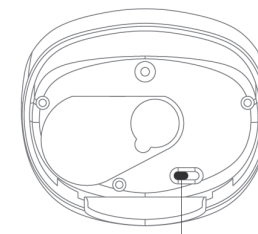
1. Tryck på **MODE/UP** för att aktivera stoppuret, "STW" visas på displayen.
2. Tryck på **DOWN** för att starta eller stoppa tidtagningen.
3. När tidtagningen är stoppad, tryck på **SET** för att nollställa tidtagningen.
  - För mellantider, tryck en gång på **SET** samtidigt som tidtagningen pågår. Displayen stannar och visar mellantiden. Tidtagningen fortsätter i bakgrunden.
  - Tryck igen på **SET** för att återuppta tidtagningen.

### Öppna batteriluckan



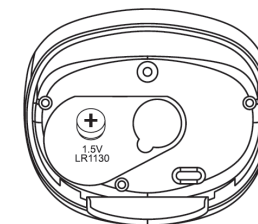
- Ta bort batteriluckan genom att skruva ur skruven och sedan skjuta batteriluckan bakåt enligt bilden.

## Justera stegräknarens känslighet



1. Ta bort batteriluckan.
2. Ändra stegräknarens känslighet genom att skjuta reglaget i sidled. Prova dig fram för att hitta rätt inställning.
  - Exempel: Gå 100 steg. Om stegräknaren visar mer än 100 steg justerar du känsligheten nedåt. Visar stegräknaren mindre än 100 steg justerar du känsligheten uppåt.

## Byte av batteriet



1. Ta bort batteriluckan.
2. Lyft ur batteriet med hjälp av en liten skruvmejsel och ersätt det med ett nytt av typen SR54. Var noga med att vända batteriet med rätt polaritet enligt bilden.

## Avfallshantering

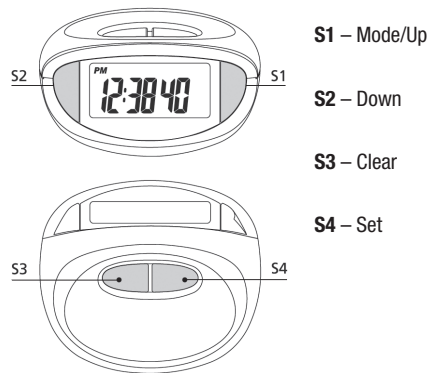
När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

## Specifikationer

Batterityp:	1 x SR54 (medföljer)
Stegräknare:	Upp till 99 999 steg
Kaloriräknare:	Upp till 9999,9 kcal
Distans:	Upp till 9999,9 km/mile

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk.

## Skrittellerens knapper



## Forberedelser

### Skrittellerens menyer

Trykk på **MODE/UP** for å velge funksjon i følgende rekkefølge:

TMR (klokke) -> ALM (alarm) -> STEP (skrittelling) -> KM (distanse) -> KCAL (kalorimåling) -> STW (stoppeur)

### Still inn tiden

1. Trykk på **MODE/UP** til "TMR" vises i displayet.
2. Trykk og hold inne **SET** i ca. 2 sekunder for å gå inn i innstillingsmodus.
3. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å endre timene. Bekreft med **SET**.
4. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å endre minuttene. Bekreft med **SET**.
5. Trykk på **DOWN** for å skifte mellom 12 eller 24-timersvisning.

### Still inn alarmen

1. Trykk på **MODE/UP** til "ALM" vises i displayet.
2. Trykk på **DOWN** for å skifte mellom 12 eller 24-timersvisning.
3. Trykk og hold inne **SET** i ca. 2 sekunder for å gå inn i innstillingsmodus.
4. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å endre timene. Bekreft med **SET**.
5. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å endre minuttene og bekrefte med **SET**. Alarmtiden blinker nå i displayet.
6. Trykk på **MODE/UP** for å slå av eller på alarmen. Et alarmsymbol vises i displayet når alarmen er aktivert.
7. Trykk på **SET** for å bekrefte.

### Bær skrittelleren

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

## Bruk

### Skrittelling

1. Trykk på **MODE/UP** til "STEP" vises i displayet.
2. Displayet viser nå det totale antallet skritt.
3. Trykk og hold inne **SET** for å stille inn lengdeenhet.
4. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å skifte mellom Km og Miles. Trykk på **SET** for å bekrefte.
5. Trykk på **CLEAR** for å nullstille telleverket i displayet.

### Distanseteller

1. Trykk på **MODE/UP** for å gå inn i distansemåler. "KM" eller "MILE" vises i displayet.
2. Trykk på **DOWN** for å velge "KM" eller "MILE".
3. Distansemåleren nullstilles samtidig som skrittelleren.

### Still inn skrittlengden

1. Trykk på **MODE/UP** til distansetelleren (strekningen du har gått i km eller miles) vises i displayet.
2. Trykk og hold inne **SET** i ca. 2 sekunder. Skrittlengden blinker i displayet.
3. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å stille inn skrittlengden (hvor lange dine skritt er).
4. Trykk på **SET** for å bekrefte.

### Kaloriteller

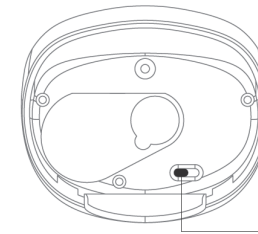
1. Trykk på **MODE/UP** for å gå inn i distansemodus. "KCAL" vises i displayet.
  2. Trykk og hold inne **SET** i ca. 2 sekunder for å angi din vekt. Innstilt vekt blinker i displayet.
  3. Bruk **MODE/UP** og **DOWN** for å stille inn vekten.
  4. Trykk på **SET** for å bekrefte.
- ### Bruk stoppeuret
1. Trykk på **MODE/UP** for å aktivere stoppeuret, "STW" vises i displayet.
  2. Trykk på **DOWN** for å starte eller stoppe tidtakingen.
  3. Når tidtakingen er stoppet, trykk på **SET** for å nullstille tidtakingen.
    - For mellomtider, trykk en gang på **SET** samtidig som tidtakingen pågår. Displayet stopper og viser mellomtiden. Tidtakingen fortsetter i bakgrunnen.
    - Trykk en gang til på **SET** for å gjenoppta tidtakingen.

### Åpne batterilokket



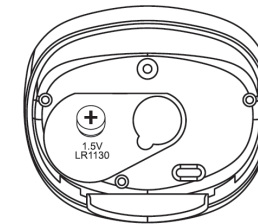
- Ta bort batterilokket ved å skru ut skruen og deretter skyve batterilokket bakover som vist på bildet.

## Justere skrittellerens følsomhet



1. Fjern batterilokket.
2. Skrittellerens følsomhet justeres ved å skyve regulatoren sideveis. Prøv deg fram for å finne riktig innstilling.
  - Eksempel: Gå 100 skritt. Hvis skrittelleren viser mer enn 100 skritt justerer du følsomheten nedover. Hvis skrittelleren viser mindre enn 100 skritt justerer du følsomheten oppover.

## Skifte av batteri



1. Fjern batterilokket.
2. Ta ut batteriet ved hjelp av en liten skrutrekker og erstatt det med nytt av typen SR54. Vær nøye med å legge batteriene med riktig polaritet, som vist på bildet.

## Avfallshåndtering

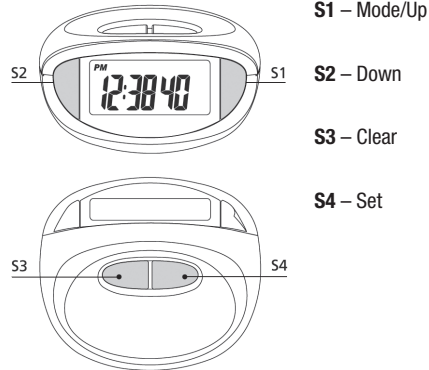
Når du skal kvitte deg med produktet, skal dette skje i henhold til lokale forskrifter. Er du usikker på hvordan du går fram, ta kontakt med lokale myndigheter.

## Spesifikasjoner

Batteritype:	1 x SR54 (medfølger)
Skritteller:	Inntil 99 999 skritt
Kaloriteller:	Inntil 9 999,9 kcal
Avstand:	Inntil 9999,9 km eller mile

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten.

## Askelmittarin painikkeet



S1 – Mode/Up

S2 – Down

S3 – Clear

S4 – Set

## Esivalmistelut

### Askelmittarin valikot

Valitse toimintoja seuraavassa järjestyksessä painamalla **MODE/UP**.

TMR (kello) -> ALM (hälytys) -> STEP (askelmittari) -> KM (etäisyys) -> KCAL (kalorimittaus) -> STW (ajanotto)

### Ajan asettaminen

1. Paina **MODE/UP**, kunnes näytöllä lukee TMR.
2. Paina **SET** kahden sekunnin ajan, niin pääset asetustilaan.
3. Muuta tunteja painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**. Vahvista painamalla **SET**.
4. Muuta minutteja painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**. Vahvista painamalla **SET**.
5. Valitse 12:n tai 24 tunnin näyttötapa **DOWN**-painikkeella.

### Hälytyksen asetus

1. Paina **MODE/UP**, kunnes näytöllä lukee ALM.
2. Valitse 12:n tai 24 tunnin näyttötapa **DOWN**-painikkeella.
3. Paina **SET** kahden sekunnin ajan, niin pääset asetustilaan.
4. Muuta tunteja painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**. Vahvista painamalla **SET**.
5. Muuta minutteja painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**. Vahvista painamalla **SET**. Hälytysaika vilkkuu nyt näytöllä.
6. Kytke hälytys päälle tai pois päältä painamalla **MODE/UP**. Näytöllä on hälytyksen kuvake, kun hälytys on päällä.
7. Vahvista painamalla **SET**.

### Askelmittarin sijoitus

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

## Käyttö

### Askelmittari

1. Paina **MODE/UP**, kunnes näytöllä lukee STEP.
2. Näytöllä näkyy askelten kokonaismäärä.
3. Säädä mittayksikköä painamalla **SET** pohjaan.
4. Voit valita kilometrit (Km) tai mailit (Miles) painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**. Vahvista painamalla **SET**.
5. Nollaa näytön laskuri painamalla **CLEAR**.

### Etäisyysmittari

1. Siirry etäisyysmittariin painamalla painiketta **MODE/UP**. Näytöllä lukee "KM" tai "MILE".
2. Vaihda mittayksikköä painamalla **DOWN**.
3. Etäisyysmittari nollautuu yhtäaikaan askelmittarin kanssa.

### Askelpituuden asettaminen

1. Paina **MODE/UP**-painiketta kunnes etäisyysmittari (kulkemasi matka kilometreissä tai mailleissa) ilmestyy näytölle.
1. Pidä **SET**-painiketta painettuna noin kahden sekunnin ajan. Askelpituus vilkkuu näytöllä.
2. Säädä askelpitua painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**.
3. Vahvista painamalla **SET**.

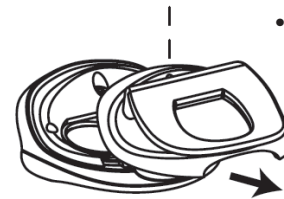
### Kalorilaskuri

1. Siirry kalorilaskuriin painamalla painiketta **MODE/UP**. Näytöllä lukee "KCAL".
2. Paina **SET** noin kahden sekunnin ajan, niin pääset painon asetustilaan. Asetettu paino vilkkuu näytöllä.
3. Muuta paino oikeaksi painamalla **MODE/UP** tai **DOWN**.
4. Vahvista painamalla **SET**.

### Ajanoton käyttö

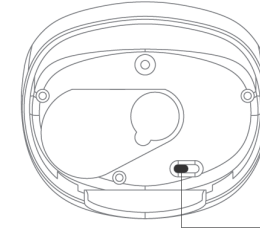
1. Siirry ajanottoon painamalla **MODE/UP**. Näytöllä lukee "STW".
2. Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla **DOWN**.
3. Kun olet pysäyttänyt ajanoton, nollaa näyttö painamalla **SET**.
  - Jos haluat katsoa väliajan, paina kerran **SET**, kun ajanotto on käynnissä. Näytön lukema pysähtyy. Ajanotto jatkuu kuitenkin taustalla.
  - Jatka ajanottoa painamalla uudestaan **SET**.

### Paristolokero



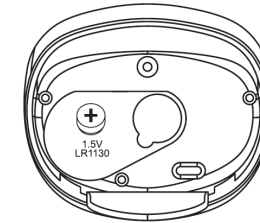
- Avaa paristolokeron kansi ruuvamalla ruuvi irti ja työntämällä kantta taaksepäin kuvan mukaisesti.

## Askelmittarin herkkyyden säätäminen



1. Irrota paristolokeron kansi.
2. Muuta askelmittarin herkkyyttä siirtämällä säädintä sivusuunnassa. Kokeile eri säätöjä, jotta löydät sopivan.
  - Esimerkki: Kävele 100 askelta. Jos askelmittari näyttää yli 100 askelta, säädä herkkyyttä alaspäin. Jos askelmittari näyttää alle 100 askelta, säädä herkkyyttä ylöspäin.

## Pariston vaihto



1. Irrota paristolokeron kansi.
2. Nosta paristo pois lokerosta pienen ruuvitalan avulla. Vaihda tilalle uusi SR54-paristo. Noudata kuvan napaisuusmerkintää.

## Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Ota yhteys kuntasi jäteneuvontaan, mikäli olet epävarma.

## Tekniset tiedot

Paristo:	1 x SR54 (mukana)
Askelmittari:	Laskee 99 999 askelta
Kalorilaskuri:	Laskee 9999,9 kcal
Etäisyys:	Laskee 9 999,9 km/mailia