



## Podomètre-montre

Mode d'emploi

### Chère cliente, cher client!

Avec votre nouveau bracelet-podomètre, vous pourrez, sur une simple pression de touche, afficher le nombre de pas, la distance parcourue la dépense calorique. Bien entendu, votre podomètre affiche également l'heure et la date et est doté d'un chronomètre intégré et d'une fonction réveil et surveillance du sommeil. Vous n'avez pas besoin de Bluetooth® ni d'aucune autre application. Toutes les fonctions se commandent et s'affichent directement sur le podomètre. Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec votre nouveau podomètre.

### L'équipe Tchibo

### Consignes de sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

#### Domaine d'utilisation

Le podomètre indique pendant une promenade, une randonnée, une marche ou un jogging le nombre de pas effectués, et calcule approximativement à partir de cela la distance parcourue et la dépense calorique. Ce podomètre est conçu pour une utilisation privée. Il ne convient pas à un usage commercial ou professionnel.

#### DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

- Les enfants n'ont pas le sens des risques qu'entraîne l'utilisation incorrecte des appareils électriques. Ne laissez donc jamais les enfants utiliser des appareils électriques sans surveillance.

#### DANGER: risques électriques

- Ne plongez jamais le podomètre dans l'eau ni dans aucun autre liquide sous peine de choc électrique.
- N'utilisez pas l'article s'il présente des signes de détérioration visibles.
- Avant de recharger le podomètre, prenez les précautions suivantes:
  - Ne chargez pas le podomètre à l'extérieur ou dans des pièces humides.
  - Pour le recharger, utilisez uniquement un adaptateur secteur USB adapté correspondant aux «Caractéristiques techniques».
  - N'utilisez pas de chargeurs USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.

- Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé. Si l'article n'est plus réparable, éliminez-le conformément aux réglementations légales en vigueur.

#### AVERTISSEMENT: risque de blessure

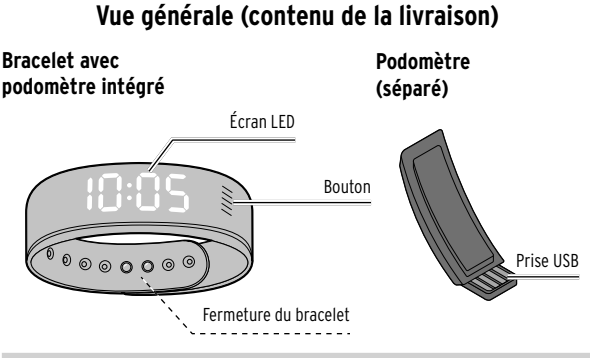
- Cet article contient une batterie lithium-ion. Il ne faut ni ouvrir, ni jeter au feu, ni court-circuiter la batterie.

- La batterie est montée de façon définitive dans l'article et vous ne pouvez ni ne devez la remplacer. Le remplacement incorrect de la batterie peut entraîner un risque d'explosion. Si la batterie est défectueuse, éliminez l'article.

- Ne modifiez et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries.

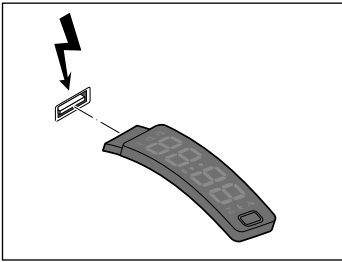
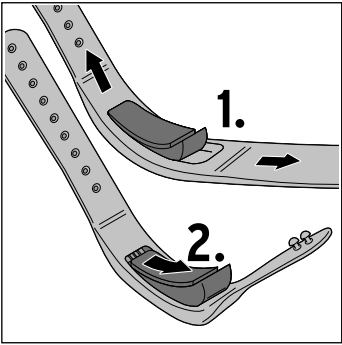
#### PRUDENCE: risque de détérioration

- Protégez le podomètre contre les chocs, le risque de chute, le rayonnement direct du soleil, les températures extrêmes, la pluie, l'humidité et les fortes secousses (ne le laissez pas tomber!).
- Pour protéger l'appareil de l'humidité, enlevez le bracelet avant de vous laver les mains ou de prendre une douche.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits chimiques ni de nettoyeurs agressifs ou abrasifs.

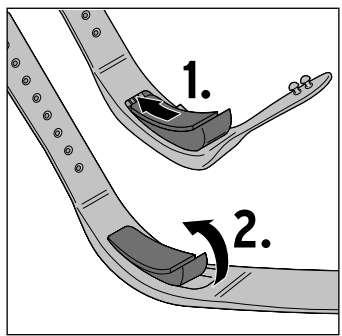


### Charger la batterie

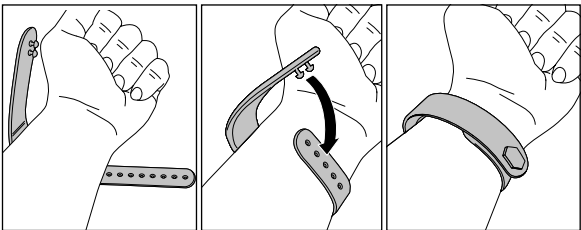
La batterie est livrée à moitié chargée afin d'éviter qu'elle ne se détériore. Chargez entièrement la batterie avant la première utilisation.



3. Débranchez le bloc-secteur de la prise de courant avant de déconnecter le podomètre de la prise USB du bloc secteur.



### Mettre le bracelet



- ▷ Fixez le bracelet avec la fermeture du bracelet de manière à ce qu'il repose bien sur le poignet et reste agréable à porter.

### Remarques générales

- ▷ Appuyer brièvement sur la touche ...

... pour basculer d'une fonction principale à l'autre.

... pour augmenter une valeur.

- ▷ Appuyer longuement (environ 3 secondes) sur la touche ...

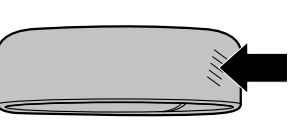
... pour passer au mode de réglage correspondant.

... pour sauvegarder un réglage.



Si vous n'appuyez pas sur la touche pendant plus de 5 secondes, le mode de réglage s'interrompt. Vous ne perdrez aucun des réglages effectués jusque-là, tous les réglages seront sauvegardés.

### Vue d'ensemble des fonctions principales



- ▷ Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour basculer entre les fonctions principales et les affichages principaux.

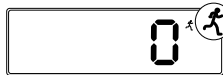
Les fonctions principales s'affichent dans l'ordre suivant:

#### Heure et date



Affichage de l'heure et de la date; réglage de l'heure, de la date et des paramètres personnels.

#### Nombre de pas



Affichage des pas comptés; remise à zéro les valeurs journalières (nombre de pas, dépense calorique, distance parcourue).

#### Dépense calorique



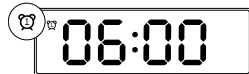
affichage de des calories brûlées; utilisation du chronomètre.

#### Distance parcourue



Affichage de la distance parcourue en kilomètres.

#### Heure de réveil 1



Affichage de l'heure de réveil 1; réglage/activation/désactivation de l'heure de réveil 1

#### Heure de réveil 2



Affichage de l'heure de réveil 2; réglage/activation/désactivation de l'heure de réveil 2

#### Surveillance du sommeil



Activer/désactiver la surveillance du sommeil

### Saisir l'heure, la date et les données personnelles

Les réglages décrits ci-après vous seront demandés automatiquement dès que vous aurez appelé le mode de réglage. Si vous ne souhaitez rien modifier, appuyez longuement sur la touche pour confirmer le réglage affiché.



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 1 fois sur la touche pour appeler l'affichage de l'heure.

- 2. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour appeler le mode de réglage. Les heures clignotent à l'écran.
- 3. Heures: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler les heures. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder .

- 4. Minutes: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler les minutes. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 5. Mois: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler le mois. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 6. Jour: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler le jour. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 7. Année: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler l'année. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 8. Affichage 24/12 heures: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler le format d'affichage. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- Au format 12 heures, la mention **PM** apparaît à l'écran pour indiquer les heures de l'après-midi.

- 9. Unité UN/EN: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour choisir entre l'unité européenne-continentale (UN) et anglo-saxonne (EN). Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 10. Taille (H): Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler la taille. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

- 11. Poids (L): Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler le poids. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) jusqu'à revenir à l'affichage de l'heure.

Le réglage est terminé. Vos réglages sont sauvegardés.

### Afficher l'heure et la date



- ▷ Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 1 fois sur la touche pour appeler l'affichage de l'heure.

### Afficher le nombre de pas



- ▷ Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 2 fois sur la touche pour appeler l'affichage du nombre de pas.



- Au début, le podomètre tarde un peu à réagir pour ne pas afficher chaque «secousse» comme pas. Ce n'est que lorsque vous effectuez des pas réguliers que le nombre total de pas, y compris les pas effectués jusque-là, s'affiche. Ainsi, ne vous inquiétez pas si la valeur affichée augmente de 10 pas d'un coup, c'est tout à fait normal.

- On comptabilise toujours tous les pas d'une journée. Si vous interrompez le décompte, l'appareil reprendra à partir de là où il en était resté la dernière fois.

- Si vous avez fait plus de 9 999 pas dans la journée, l'écran affichera d'abord un 1 (pour 10 000) puis le reste des pas comptés.

### Afficher la dépense calorique



- ▷ Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 3 fois sur la touche pour appeler l'affichage de la dépense calorique.



Nous vous rappelons que la dépense calorique est calculée approximativement à partir du nombre de pas et de vos données personnelles et qu'il ne s'agit pas d'un résultat précis.

### Afficher la distance parcourue



- ▷ Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 4 fois sur la touche pour appeler l'affichage de la distance parcourue.



Nous vous rappelons que la distance parcourue est calculée à partir du nombre de pas et de vos données personnelles et qu'il ne s'agit pas d'un résultat précis.

### Remettre les valeurs journalières à zéro



Les valeurs journalières du nombre de pas, de la dépense calorique et de la distance parcourue sont automatiquement remises à zéro tous les jours à minuit.

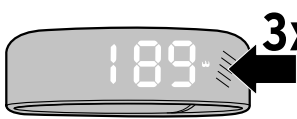
Pour une remise à zéro manuelle des valeurs journalières (nombre de pas, dépense calorique et distance parcourue), procédez comme suit:



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 2 fois sur la touche pour appeler l'affichage du nombre de pas.

- 2. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ). Le podomètre vibre un court instant en signe de confirmation. Toutes les valeurs journalières sont remises à zéro.

### Utiliser le chronomètre



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 3 fois sur la touche pour appeler l'affichage de la dépense calorique.

- 2. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour passer au chronomètre.
  - ▷ Pour lancer le chronométrage, appuyez brièvement 1 fois sur la touche. Le chronométrage est lancé.
  - ▷ Pour stopper le chronométrage, appuyez à nouveau brièvement 1 fois sur la touche. Le chronométrage est stoppé.
  - ▷ Pour reprendre le chronométrage, appuyez brièvement 1 fois sur la touche. Le chronométrage reprend.
- 3. Pour terminer le chronométrage et revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ).

### Activer/désactiver l'heure de réveil 1

#### Activer l'heure de réveil



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 5 fois sur la touche pour appeler l'affichage de l'heure de réveil.

- 2. Appuyez longuement sur la touche jusqu'à ce que l'heure de réveil réglée s'affiche à l'écran. Les heures clignotent à l'écran.
- 3. Heures: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler les heures. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.
- 4. Minutes: Appuyez brièvement plusieurs fois sur la touche pour régler les minutes. Appuyez longuement sur la touche (3 secondes environ) pour sauvegarder.

L'heure de réveil 1 est activée. À l'heure de réveil réglée, le podomètre vibre pendant 1 minute environ et le symbole clignote à l'écran.

#### Désactiver l'heure de réveil



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 5 fois sur la touche pour appeler l'affichage de l'heure de réveil.

- 2. Appuyez longuement sur la touche jusqu'à ce que l'heure de réveil réglée s'affiche à l'écran. Les heures clignotent à l'écran.

- 3. Appuyez brièvement sur la touche jusqu'à ce que **OF** s'affiche (avant 24 ou 0 pour minuit).

L'heure de réveil 1 est désactivée.

### Activer/désactiver l'heure de réveil 2



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 6 fois sur la touche pour appeler l'affichage de l'heure de réveil.

- 2. Procédez comme décrit au chapitre «Activer/désactiver l'heure de réveil 1».

### Éteindre l'alarme

À l'heure de réveil réglée, le podomètre vibre et le symbole ou clignote à l'écran.

- ▷ Appuyez brièvement sur la touche pour éteindre l'alarme vibrante.

Si vous n'éteignez pas l'alarme, le podomètre continuera à vibrer pendant 1 minute environ. Au bout d'une minute, l'alarme s'éteint et vibrera à nouveau 24 heures plus tard à l'heure de réveil spécifiée.

### Surveillance du sommeil



- 1. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 7 fois sur la touche pour appeler l'affichage de la surveillance du sommeil.

- 2. Appuyez longuement sur la touche jusqu'à ce que **S ON** (surveillance du sommeil activée) clignote pendant quelques secondes puis disparaisse.

La surveillance du sommeil est désormais activée.



Si vous appuyez sur la touche pendant que la surveillance du sommeil est activée, l'heure et **S ON** (surveillance du sommeil activée) s'affichent à l'écran pendant quelques secondes. Pendant ce temps, il vous sera impossible d'utiliser les autres fonctions.

- 3. Lorsque vous vous levez le lendemain matin, appuyez longuement sur la touche jusqu'à ce que **S OF** (surveillance du sommeil désactivée) clignote pendant quelques secondes puis disparaisse.

- 4. Lorsque l'affichage est éteint, appuyez brièvement 7 fois sur la touche pour appeler l'affichage de la surveillance du sommeil. Le nombre de trait est représentatif de la qualité de votre sommeil:



bonne



normale

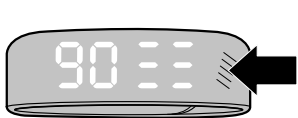


mauvaise

### Afficher l'état de charge de la batterie



- ▷ Lorsque l'écran est éteint, appuyez longuement (3 secondes environ) sur la touche. L'affichage de l'heure apparaît dans un premier temps ...



... et ensuite, l'état de charge de la batterie (l'illustration de gauche indique p. ex. 90 % d'état de charge).



Si l'état de charge de la batterie est inférieur à 20 %, il s'affiche automatiquement après l'affichage de l'heure et de la date.

### Nettoyage

- ▷ Si besoin, passez un chiffon légèrement humide sur le bracelet et le podomètre.

### Caractéristiques techniques

|                       |                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Modèle:               | 629 342                                                                        |
| Batterie:             | lithium-ion,<br>3,7 V --- 55 mAh<br>(Le symbole --- signifie courant continu.) |
| (test selon UN 38.3)  | énergie nominale: 0,2035 Wh                                                    |
| Entrée:               | USB DC 5 V 200 mA                                                              |
| Durée de charge:      | env. 0,5 h                                                                     |
| Pas:                  | 0 - 99999 pas, résolution 1 pas                                                |
| Calories:             | 0 - 9999 kcal, résolution 1 kcal                                               |
| Chronomètre:          | 0 - 99 minutes et 59 secondes                                                  |
| Indice de protection: | IP65                                                                           |
| Température ambiante: | +10 à +40 °C                                                                   |
| Made exclusively for: | Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch             |

Sous réserve de modifications techniques et esthétiques de l'appareil dues à l'amélioration des produits.



### Élimination

L'article, son emballage et la batterie intégrée sont produits à partir de matériaux précieux pouvant être recyclésafin de réduire la quantité de déchets et de soulager l'environnement.

Éliminez l'**emballage** selon les principes de la collecte sélective en séparant le papier, le carton et les emballages légers.



Les **appareils** signalés par ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères! Vous êtes tenu par la législation d'éliminer les appareils en fin de vie en les séparant des ordures ménagères.

Les appareils électriques contiennent des substances dangereuses qui peuvent nuire à l'environnement et à la santé en cas de stockage et d'élimination incorrects. Pour avoir des informations sur les centres de collecte où remettre les appareils en fin de vie, adressez-vous à votre municipalité.



Ne pas jeter les **piles et les batteries (piles rechargeables)** avec les ordures ménagères!

Vous êtes tenu par la législation de remettre les piles et batteries usagées aux centres de collecte de votre ville ou de votre commune ou aux commerces spécialisés vendant des piles.

**Attention!** Cet appareil contient une batterie (pile rechargeable) qui, pour des raisons de sécurité, est non amovible et ne peut pas être retirée sans détruire le boîtier. Tout démontage non conforme comporte un risque pour votre sécurité. Par conséquent, rappez l'appareil non ouvert au centre de collecte qui se chargera d'éliminer l'appareil et la batterie comme il se doit.



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence: 629 342



## Krokoměr s hodinami

➤ Návod k použití

### Vážení zákazníci,

s Vaším novým náramkovým krokoměrem si můžete stisknutím tlačítka zobrazit počet svých kroků, ušlou vzdálenost a kalorie, které jste přitom spálili. Krokoměr Vám samozřejmě zobrazuje také běžný čas a datum, je vybaven stopkami a také funkcí budíku a monitorování spánku. Nepotřebujete Bluetooth® ani žádnou aplikaci. Všechny funkce lze ovládat a zobrazovat přímo pomocí krokoměru. Věříme, že Vám Váš nový krokoměr bude dlouho sloužit k Vaší spokojenosti.

### Váš tým Tchibo

### Bezpečnostní pokyny

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

#### Účel použití

Krokoměr slouží k měření počtu kroků při chůzi, pěší turistice, walkingu nebo joggingu, z něhož pak vypočítává ušlou/uběhnutou vzdálenost a přibližnou spotřebu kalorií.

Krokoměr je koncipován pro soukromou potřebu. Není vhodný k profesionálnímu využití ani ke komerčním účelům.

#### NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Děti nerozpoznají nebezpečí, která mohou vzniknout při neodborné manipulaci s elektrickými přístroji. Nikdy proto nenechávejte děti používat elektrická zařízení bez dozoru.

#### NEBEZPEČÍ úrazu elektrickým proudem

- Nikdy neponořujte krokoměr do vody ani jiných kapalin, protože jinak hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje viditelná poškození.
- Když budete krokoměr nabíjet, dbejte na dodržení následujících pokynů:
  - Krokoměr se nesmí nabíjet venku nebo ve vlhkých prostorách.
  - K nabíjení používejte pouze takový USB síťový adaptér, který odpovídá technickým parametrům tohoto výrobku.
  - Nepoužívejte poškozený síťový adaptér USB a nepokoušejte se jej opravit.

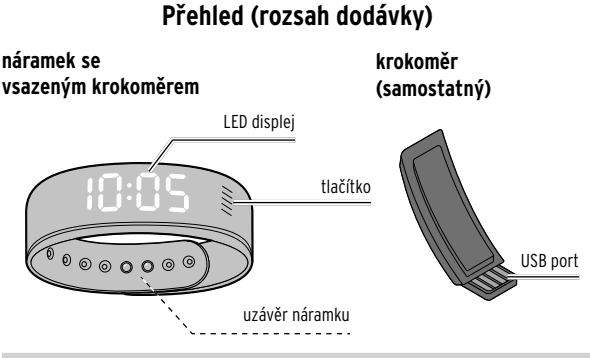
- Neprovádějte na výrobku žádné změny. Případné opravy výrobku nechávejte provádět v odborných servisech. Pokud nelze výrobek opravit, zlikvidujte ho podle platných předpisů.

#### VÝSTRAHA před poraněním

- Výrobek obsahuje jeden lithium-iontový akumulátor. Ten se nesmí rozebírat, vzhazovat do ohně ani zkratovat.
- Akumulátor je pevně zabudovaný a nelze jej a ani se nesmí vyměňovat svépomocí. Při neodborné výměně akumulátoru hrozí nebezpečí výbuchu. V případě závady akumulátoru výrobek zlikvidujte.
- Neprovádějte na akumulátoru žádné změny a/nebo jej nedeformujte/neohřívejte/nerozebírejte.

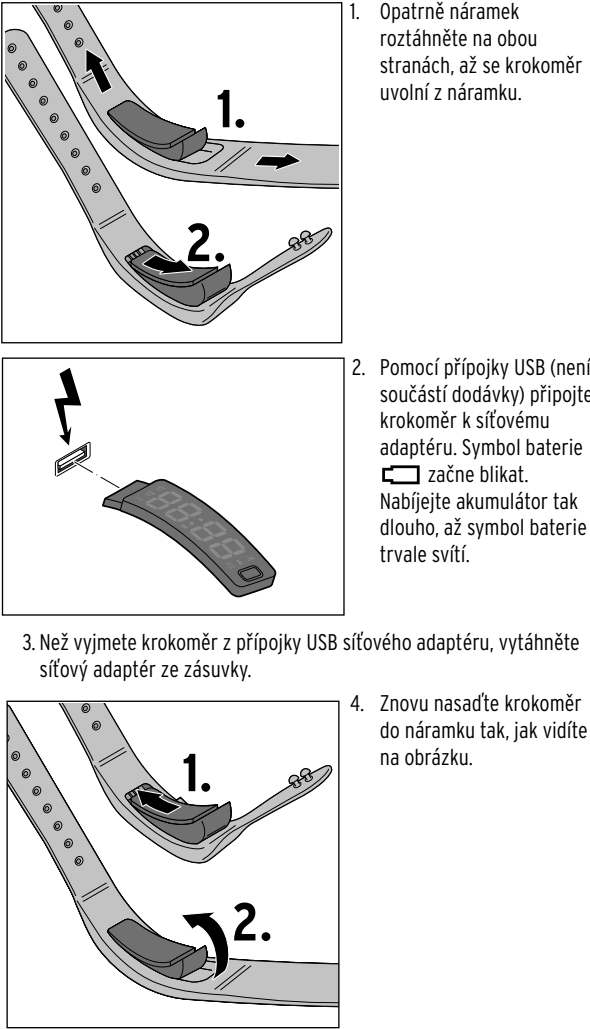
#### POZOR na věcné škody

- Chraňte krokoměr před nárazy, pádem, přímým slunečním zářením, extrémními teplotami, deštěm, vlhkem a silnými otřesy (nenechte ho spadnout na zem!).
- Pro ochranu před vlhkostí odložte náramek před mytím rukou nebo sprchováním.
- K čištění nepoužívejte žíraviny ani agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky.

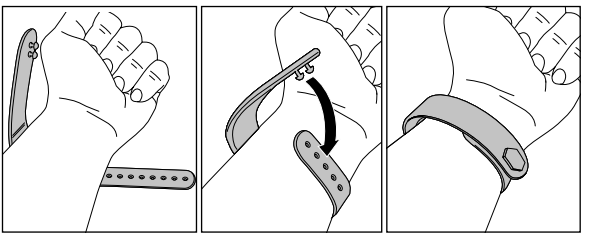


### Nabíjení akumulátoru

Aby nedošlo k poškození akumulátoru, je při dodání nabitý pouze napůl. Před prvním použitím akumulátor úplně nabijte.



### Přípevnění náramku



➤ Připevněte náramek pomocí přezky tak, aby těsně přiléhál k zápěstí, a přesto bylo jeho nošení příjemné.

### Všeobecná obsluha

➤ Krátkým stisknutím tlačítka ...

... přepínáte z jedné hlavní funkce na druhou.

... zvýšíte hodnotu.

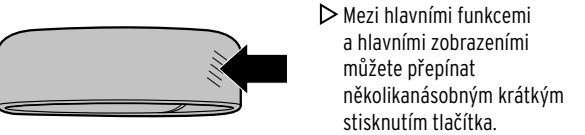
➤ Podržením tlačítka stisknutého cca na 3 sekundy ...

... přejdete do nastavovacího režimu.

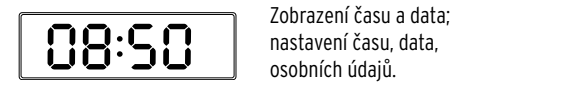
... uložíte nastavení.

➤ Pokud tlačítko nestisknete po dobu delší než 5 sekund, režim nastavování se ukončí. Nastavení, která jste do té doby provedli, jsou uložena a zůstanou zachována.

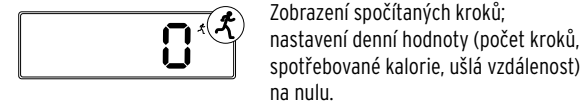
### Přehled hlavních funkcí



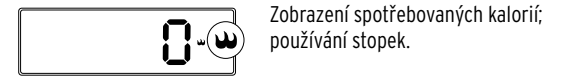
#### Čas a datum



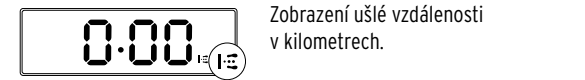
#### Počet kroků



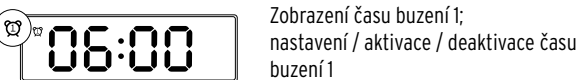
#### Spotřeba kalorií



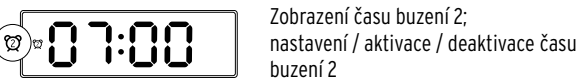
#### Ušlá/uběhnutá vzdálenost



#### Čas buzení 1



#### Čas buzení 2

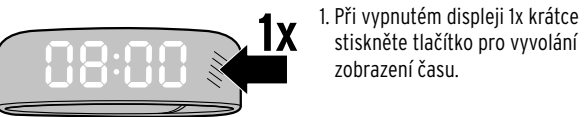


#### Monitorování spánku



### Zadání času, data a osobních údajů

Nastavení popsaná v následující části budou dotazována automaticky, jakmile vyvoláte režim nastavení. Nechcete-li provést žádnou změnu, podržte tlačítko stisknuté pro potvrzení nastavení.



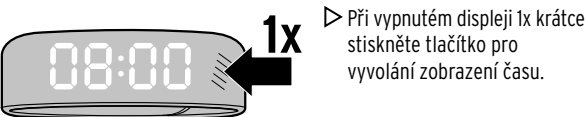
1. Při vypnutém displeji 1x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení času.

2. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro vyvolání režimu nastavení. Na displeji blikají hodiny.
3. Hodiny: k nastavení hodin stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
4. Minuty: k nastavení minut stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
5. Měsíc: k nastavení měsíce stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.

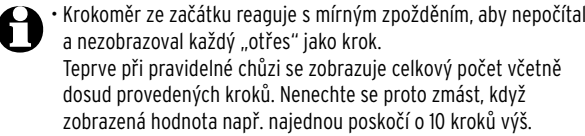
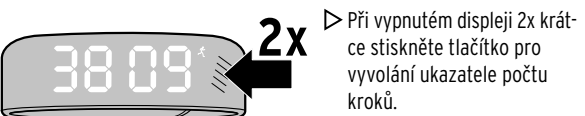
6. Den: k nastavení dne stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
7. Rok: k nastavení roku stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
8. 12hodinový nebo 24hodinový ukazatel času: stiskněte vždy krátce tlačítko pro volbu formátu zobrazení. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
  - Při 12hodinovém formátu zobrazení se zobrazí **PM** po polední hodině.
9. Jednotka UN/EN: stiskněte vždy krátce tlačítko pro volbu kontinentální evropské jednotky (UN) nebo anglosaské jednotky (EN). Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
10. Tělesná výška (H): k nastavení tělesné výšky stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
11. Hmotnost (L): k nastavení tělesné hmotnosti stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy, dokud se znovu neobjeví zobrazení času.

Proces nastavování je ukončen. Nastavení jsou uložena.

### Zobrazení času a data

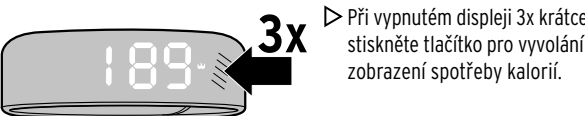


### Ukazatel počtu kroků



- Krokoměr se začátku reaguje s mírným zpožděním, aby nepočítal a nezobrazoval každý „otřes“ jako krok. Teprve při pravidelné chůzi se zobrazuje celkový počet včetně dosud provedených kroků. Nenechte se proto zmást, když zobrazená hodnota např. najednou poskočí o 10 kroků výš.
- Vždy se počítají všechny kroky, které jste absolvovali za jeden den. Když si dáte v mezičase přestávku, bude přístroj poté počítat od posledního zaznamenaného počtu kroků.
- Pokud je za jeden den napočítáno více než 9999 kroků, zobrazí se nejprve např. číslo 1 (pro 10 000) a poté další napočítané kroky.

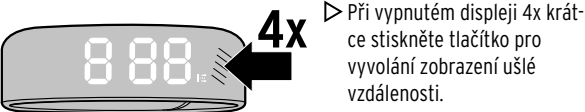
### Zobrazení spotřeby kalorií



➤ Při vypnutém displeji 3x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení spotřeby kalorií.

➤ Nezapomeňte, že přibližná spotřeba kalorií je vypočtena z Vašich osobních údajů a nepředstavuje exaktní výsledek.

### Ukazatel ušlé/uběhnuté vzdálenosti



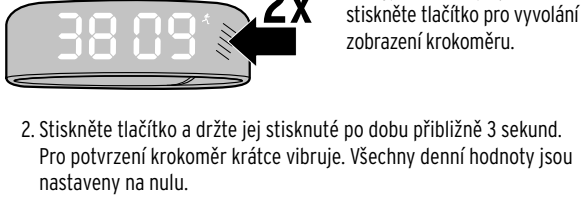
➤ Při vypnutém displeji 4x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení ušlé vzdálenosti.

➤ Nezapomeňte, že ušlá vzdálenost je vypočtena z počtu kroků a z Vašich osobních údajů a nepředstavuje exaktní výsledek.

### Resetování denních hodnot

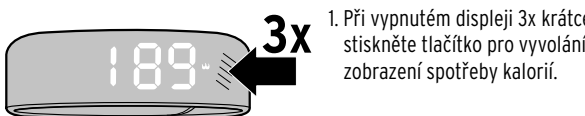
➤ Vždy o půlnoci jsou denní hodnoty počtu kroků, spotřeby kalorií a ušlé vzdálenosti automaticky nastaveny na nulu.

Pro manuální resetování denních hodnot (počet kroků, spotřeba kalorií a ušlá vzdálenost) postupujte následovně:



2. Stiskněte tlačítko a držte jej stisknuté po dobu přibližně 3 sekund. Pro potvrzení krokoměr krátce vibruje. Všechny denní hodnoty jsou nastaveny na nulu.

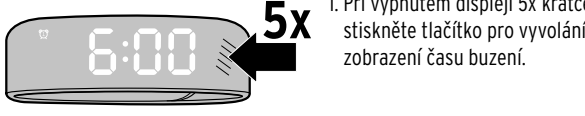
### Používání stopek



2. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro přepnutí na stopky.
  - Pro spuštění měření času 1x krátce stiskněte tlačítko. Měření času běží.
  - Pro přerušení měření času znovu 1x krátce stiskněte tlačítko. Měření času se zastaví.
  - Pro pokračování měření času znovu 1x krátce stiskněte tlačítko. Měření času pokračuje dál.
3. Pro ukončení měření času a opětovné přepnutí na zobrazení času podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy.

### Aktivace a deaktivace času buzení 1

#### Aktivace času buzení



2. Podržte tlačítko stisknuté, dokud se na displeji nezobrazí nastavený čas buzení. Na displeji blikají hodiny.
3. Hodiny: K nastavení hodin stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.
4. Minuty: K nastavení minut stiskněte vždy krátce tlačítko. Podržte tlačítko stisknuté cca 3 sekundy pro uložení.

Čas buzení 1 je aktivovaný. V době nastaveného času buzení vibruje krokoměr cca 1 minutu a na displeji bliká symbol

#### Deaktivace času buzení

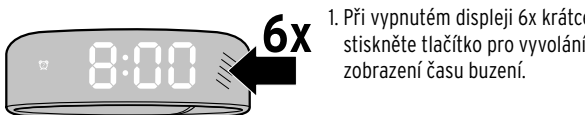


➤ Při vypnutém displeji 5x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení času buzení.

2. Podržte tlačítko stisknuté, dokud se na displeji nezobrazí nastavený čas buzení. Na displeji blikají hodiny.
3. Tolikrát krátce stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí **OF** (před 24, resp. 0 v noci).

Čas buzení 1 je deaktivovaný.

### Aktivace a deaktivace času buzení 2



➤ Při vypnutém displeji 6x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení času buzení.

2. Postupujte tak, jak je popsáno v kapitole „Aktivace a deaktivace času buzení 1“.

### Vypnutí alarmu

V době nastaveného času buzení vibruje krokoměr a na displeji bliká symbol resp. .

➤ Stiskněte krátce tlačítko pro vypnutí vibračního alarmu.

Pokud není vibrační alarm vypnut, vibruje krokoměr cca 1 minutu. Potom se vypne a vibruje znovu následující den v nastavený čas buzení.

### Monitorování spánku



➤ Při vypnutém displeji 7x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení monitorování spánku.

2. Podržte tlačítko stisknuté, dokud se na displeji na několik sekund nerozblíká **S ON** (monitorování spánku zapnuto) a poté nezmizí.

Monitorování spánku je nyní aktivováno.

➤ Pokud během aktivovaného monitorování spánku krátce stisknete tlačítko, zobrazí se na několik sekund čas a **S ON** (monitorování spánku zapnuto). Všechny ostatní funkce nelze v této době používat.

3. Když další den ráno vstanete, podržte tlačítko stisknuté, dokud se na displeji na několik sekund nerozblíká **S OF** (monitorování spánku vypnuto) a poté nezhasne.
4. Nyní při vypnutém displeji znovu 7x krátce stiskněte tlačítko pro vyvolání zobrazení monitorování spánku. Počet čárek Vám poskytne informaci o kvalitě Vašeho spánku v noci:

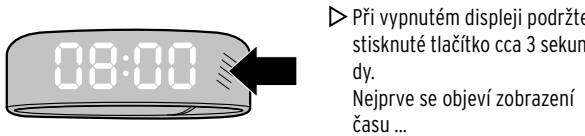


Dobrý spánek.

Běžný spánek

Špatný spánek

### Ukazatel stavu nabití akumulátoru



➤ Při vypnutém displeji podržte stisknuté tlačítko cca 3 sekundy. Nejprve se objeví zobrazení času ...



... a poté stav nabití akumulátoru (levé zobrazení ukazuje např. stav nabití akumulátoru 90 %).

➤ Je-li stav nabití akumulátoru nižší než 20 %, zobrazí se za časem a datem automaticky stav nabití akumulátoru.

### Čištění

➤ V případě potřeby otřete náramek a krokoměr samotný lehce navlhčeným hadříkem.

| Technické parametry       |                                                                            |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Model:                    | 629 342                                                                    |
| Akumulátor:               | lithium-iontový, 3,7 V --- 55 mAh (symbol --- označuje stejnosměrný proud) |
| (testováno podle UN 38.3) | Jmenovitá energie: 0,2035 Wh                                               |
| Vstup:                    | USB DC 5 V 200 mA                                                          |
| doba nabíjení:            | cca 0,5 hodin                                                              |
| Kroky:                    | 0 - 99999 kroků, rozlišení 1 krok                                          |
| Kalorie:                  | 0 - 9999 kilokalorií, rozlišení 1 kilokalorie (kcal)                       |
| Stopy:                    | 0 - 99 minut a 59 sekund                                                   |
| Stupeň krytí:             | IP65                                                                       |
| Okolní teplota:           | +10 až +40 °C                                                              |
| Made exclusively for:     | Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz         |

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



### Likvidace

Výrobek, jeho obal a vložený akumulátor jsou vyrobeny z cenných recyklovatelných materiálů. Recyklace snižuje množství odpadu a chrání životní prostředí.

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

**Přístroje** označené tímto symbolem se nesmí vyhazovat do domovního odpadu! Staré přístroje jste ze zákona povinni likvidovat odděleně od domovního odpadu. Elektrospotřebiče obsahují nebezpečné látky. Tyto mohou při neodborném skladování a likvidaci škodit zdraví a životnímu prostředí. Informace o sběrných místech, na kterých bezplatně přijímají staré přístroje, získáte u obecní nebo městské správy.

**Baterie a akumulátory** nepatří do domovního odpadu! Vybité baterie a akumulátory jste ze zákona povinni odevzdávat ve sběrně určené obecní nebo městskou správou nebo ve specializované prodejně, ve které se prodávají baterie.

**Pozor!** Tento přístroj obsahuje akumulátor, který je z bezpečnostních důvodů pevně namontovaný ve výrobku a není jej možné vyjmout, aniž byste zničili plášť výrobku. Neodborná demontáž představuje bezpečnostní riziko. Proto přístroj odevzdejte neotevřený na sběrném místě, které odborně zlikviduje přístroj i akumulátor.



www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku: 629 342