

**OMRON®**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**Podómetro de bolsillo**  
**Modelo HJ-112INT**



**PORTUGUÉS**

**ESPAÑOL**

## ÍNDICE

### Antes de usar la unidad

Introducción .....	3
Información de seguridad importante .....	4
Conozca la unidad .....	6
Unidad principal .....	6
Componentes .....	7
Función de caminata aeróbica .....	8
Visualización de calorías .....	8
Medición de la longitud del paso .....	9

### Instrucciones de funcionamiento

Colocación de la batería .....	10
Cambio de la batería .....	11
Configuración de la hora .....	12
Configuración del peso .....	14
Configuración de la longitud del paso .....	15
Colocación del podómetro .....	16
Cambio de la pantalla .....	18
Uso de la función Memoria .....	19
Uso de la función de Reconfiguración del sistema .....	20

### Cuidado y mantenimiento

Cuidado y mantenimiento .....	21
Recomendaciones para la resolución de problemas .....	22
Especificaciones .....	23
Declaración de la FCC .....	24
Garantía .....	25
Notas .....	26

## INTRODUCCIÓN

Gracias por adquirir el podómetro HJ-112INT de Omron.

**Complete los siguientes datos para futuras consultas**

**FECHA DE COMPRA:** \_\_\_\_\_

**Abroche aquí el recibo de compra.**

Un podómetro es una excelente herramienta motivacional para realizar un seguimiento de la distancia que camina, la cantidad de pasos que da y la cantidad de calorías que quema. Una útil función de memoria permite mantener un control de las caminatas diarias. Usted puede establecer y alcanzar con facilidad sus objetivos diarios. Este podómetro de bolsillo se puede colocar en un bolsillo o bolso o se puede colgar del cinturón mientras camina, lo que brinda mayor flexibilidad para contar los pasos.



El dispositivo HJ-112INT incluye los siguientes componentes:

- Podómetro
- Destornillador
- Correa
- Broche
- Soporte
- Batería (CR2032)
- Manual de instrucciones







**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES**

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

*Para garantizar el uso correcto del producto, siempre se deben aplicar las medidas de seguridad básicas, incluyendo las advertencias y precauciones que se describen en este manual de instrucciones.*

SÍMBOLOS DE SEGURIDAD UTILIZADOS EN ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES	
 <b>ADVERTENCIA</b>	Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.
 <b>PRECAUCIÓN</b>	Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas al usuario o al paciente o daños al equipo u otros bienes.

### OPERACIÓN DEL DISPOSITIVO

-  Consulte a su médico o prestador de atención médica antes de comenzar un programa de reducción de peso o ejercicio.
-  Guarde la unidad fuera del alcance de los niños. La unidad contiene piezas pequeñas que se pueden tragar. Comuníquese de inmediato con su médico ante esta situación.
-  Lea toda la información del manual de instrucciones y cualquier otro material impreso incluido en la caja antes de usar la unidad.
-  Sólo opere la unidad para el uso para el que está diseñada. No la use para ningún otro propósito.
-  Respete las normas locales aplicables al desechar el dispositivo, la batería y los componentes. Violar las normas establecidas puede provocar contaminación ambiental.
-  No arroje la batería al fuego, ya que puede explotar.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

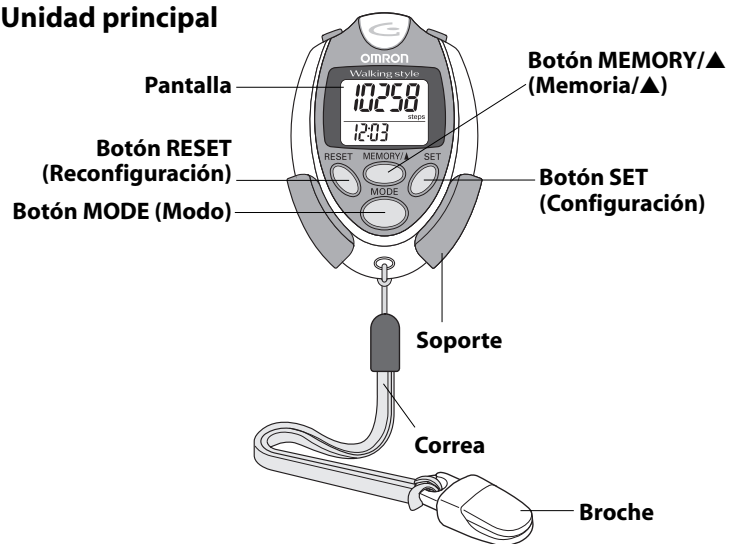
- ⚠ No balancee el podómetro de la correa. Balancear el podómetro mientras sostiene la correa puede provocar una lesión.
- ⚠ Use sólo las piezas y accesorios autorizados por Omron. Las piezas y accesorios que no hayan sido aprobados para usar con el dispositivo pueden dañar la unidad.

### CUIDADO Y MANTENIMIENTO

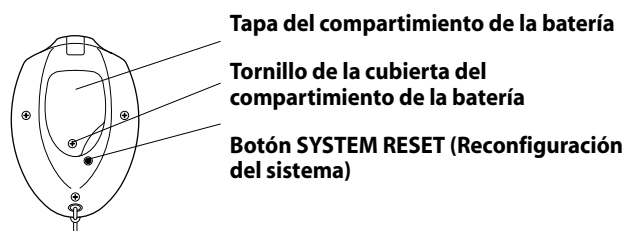
- ⚠ No desarme ni trate de modificar la unidad. Los cambios o modificaciones que no hayan sido aprobados por Omron Healthcare dejarán sin efecto la garantía del usuario.
- ⚠ No someta la unidad a golpes fuertes, como por ejemplo, dejar caer la unidad al piso.
- ⚠ No sumerja el dispositivo ni ninguno de sus componentes en agua.

## CONOZCA LA UNIDAD

### Unidad principal



### Parte trasera de la unidad principal



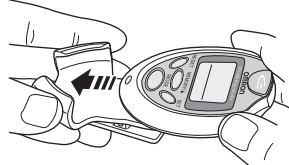
## CONOZCA LA UNIDAD

### Componentes

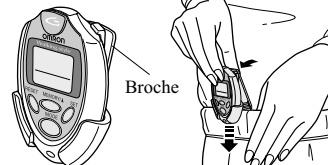
#### Soporte

Use este soporte al enganchar la unidad en su cinturón o en la cintura de sus pantalones.

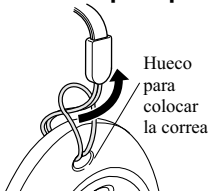
1) Coloque la unidad principal en el soporte.



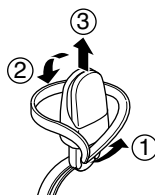
2) Enganche el broche del soporte en sus pantalones.



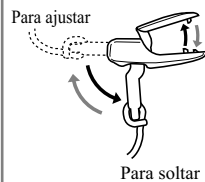
#### Cómo colocar la correa en la unidad principal



#### Cómo colocar la correa y el broche



#### Cómo sacar y ajustar el broche



## FUNCIÓN DE CAMINATA AERÓBICA

La unidad muestra la cantidad total de pasos aeróbicos por día que cumplen con las siguientes dos condiciones: (También se visualiza el tiempo total que ha caminado y la cantidad de pasos aeróbicos.)

- Caminata de más de 60 pasos por minuto
- Caminata por más de 10 minutos de forma continua

Ejemplo: Si camina durante 20 minutos a una velocidad de 120 pasos por minuto, la cantidad de pasos constantes es de 2400.



**NOTA:** Tomarse un descanso de menos de 1 minuto durante una caminata continua de más de 10 minutos se considera como caminata continua.

## VISUALIZACIÓN DE CALORÍAS

La visualización de calorías indica las calorías que se consumen durante la caminata y se calcula a partir del peso, la distancia del paso, la cantidad de pasos y la velocidad de la caminata.

El incremento de la visualización de calorías es de un minuto. Si desea saber el valor de calorías objetivo, multiplique las calorías visualizadas por el coeficiente de la tabla que aparece a continuación.

### Ejemplo de corrección:

Para una mujer de 50 años con una visualización de calorías de 300, las calorías consumidas se calculan de la siguiente manera.

$$300 \times 0,95 = 285 \text{ kcal}$$

### Coefficiente de corrección para la visualización de calorías

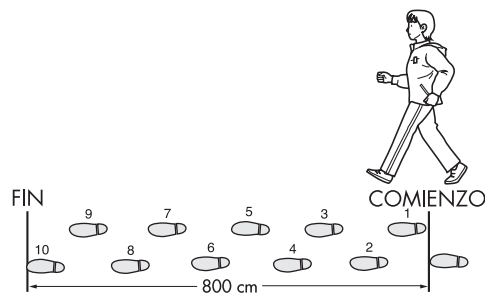
	Hombre	Mujer
20 años	1.10	1.07
30 años	1.05	1.01
40 años	1.02	.97
50 años	1.01	.95
60 años	1.00	.95
70 años	.98	.96
80 años	.95	.95

## MEDICIÓN DE LA LONGITUD DEL PASO

Mida la longitud de sus pasos antes de configurar el podómetro.

### Cómo medir la longitud del paso

1. Camine 10 pasos a paso normal como se ilustra a continuación.



2. Mida la distancia desde el COMIENZO hasta el FIN en pulgadas.
3. Calcule la longitud del paso dividiendo la distancia total por 10.

### Ejemplo:

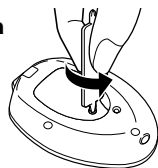
Distancia total = 800 cm

$800 \text{ cm} \div 10 = 80 \text{ cm}$

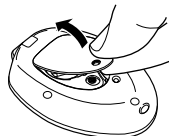
## COLOCACIÓN DE LA BATERÍA

- 1. Retire el tornillo de la cubierta de la batería ubicada en la parte trasera de la unidad principal.**

Use el destornillador que viene con el equipo u otro destornillador pequeño para retirar el tornillo de la cubierta de la batería.

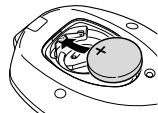


- 2. Abra la cubierta de la batería.**



- 3. Coloque la batería.**

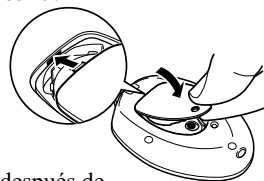
Coloque el lado positivo (+) de la batería (CR2032) hacia arriba. Coloque la batería en la dirección que indica la flecha como se muestra en la ilustración.



- 4. Vuelva a colocar la cubierta de la batería.**

Inserte primero la parte saliente de la cubierta.

Ajuste el tornillo en la cubierta.



### NOTAS:

- La unidad se apaga automáticamente después de 5 minutos si no se aprieta ningún botón.
- Después de instalar la batería, configure hora, peso y longitud del paso.

## CAMBIO DE LA BATERÍA

Cuando se retira la batería de la unidad, las configuraciones y todos los datos que se almacenan en la memoria se borrarán.

Asegúrese de anotar los datos importantes almacenados en la memoria en un anotador.



Indicador de batería baja

### NOTAS:

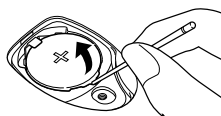
- Cuando el indicador de batería baja comienza a titilar, la unidad deja de realizar el conteo, el valor de la cantidad de pasos más reciente se activa, y la hora se visualiza como " \_ : \_ \_".
- Cuando el indicador de batería baja está titilando, presione el botón MODE (Modo) para visualizar los datos del día actual. Presione el botón MEMORY/▲ (Memoria/▲) para ver los datos almacenados en la memoria.

Cuando el indicador de batería baja aparece en la pantalla de visualización retire la batería agotada.

Retire la batería usando un palillo delgado que no se rompa con facilidad.

### NOTAS:

- NO utilice pinzas o un destornillador de metal.
- Cambie la batería por una batería CR2032 nueva.



### ⚠ PRECAUCIÓN

Respete las normas locales aplicables al desechar el dispositivo, la batería y los componentes. Violar las normas establecidas puede provocar contaminación ambiental.

### ⚠ PRECAUCIÓN

No arroje la batería al fuego, ya que puede explotar.

## CONFIGURACIÓN DE LA HORA

Rango de configuración: 0:00 - 23:59

**1. Coloque la batería. (Consulte COLOCACIÓN DE LA BATERÍA en la página E10)**

La hora parpadea en la pantalla.

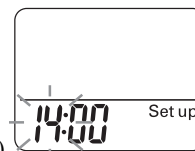
Si no se oprime un botón durante 5 minutos, completa la configuración y muestra el número de pasos y el tiempo.



**2. Presione el botón MEMORY/▲ (Memoria/▲) para avanzar con incrementos de una hora.**

**NOTA:**

Presione el botón RESET (Reconfiguración) para volver la hora a las 0:00.



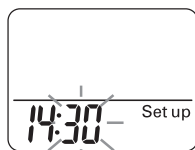
**3. Presione el botón SET (Configuración) para establecer la hora.**

Los minutos parpadean en la pantalla.



**4. Presione el botón MEMORY/▲ (Memoria/▲) para avanzar con incrementos de un minuto.**

Presione y mantenga presionado el botón para avanzar el tiempo con incrementos de 10 minutos.



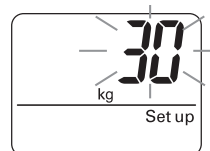
**NOTA:**

Presione el botón RESET (Reconfiguración) para volver los minutos a 00.

## CONFIGURACIÓN DE LA HORA

- 5. Presione el botón SET (Configuración) para establecer el minuto.**

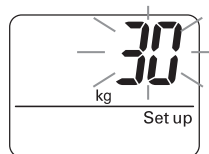
El peso parpadea en la pantalla.



## CONFIGURACIÓN DEL PESO

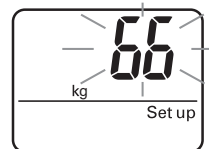
### Rango de configuración: 30 a 136 kg

El peso parpadea en la pantalla.



- 1. Oprima el botón MEMORY/▲ (Memoria/▲) para avanzar con incrementos de 1 kg.**

Presione y mantenga presionado el botón para avanzar el peso con incrementos de 10 kg.

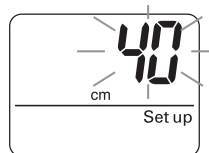


#### NOTA:

Presione el botón RESET (Reconfiguración) para volver el peso a 30.

- 2. Presione el botón SET (Configuración) para establecer el peso.**

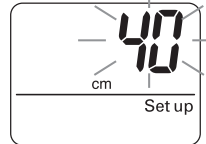
La longitud del paso parpadea en la pantalla.



## CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DEL PASO

### Rango de configuración: 30 to 120 cm

La longitud del paso parpadea en la pantalla.



1. **Oprima el botón MEMORY/▲ (Memoria/▲) para avanzar con incrementos de 1 cm.**

Presione y mantenga presionado el botón para avanzar el paso con incrementos de 10 cm.



#### NOTA:

Presione el botón RESET (Reconfigurar) para volver la longitud del paso a 40 cm.

2. **Presione el botón SET (Configuración) para configurar la longitud del paso.**

La cantidad de pasos y la hora aparecerán en pantalla.



Se han completado todas las configuraciones.

### Para cambiar la hora, el peso o la longitud del paso una vez que se ha completado la configuración:

1. Presione y mantenga presionado el botón SET (Configuración) durante 2 segundos.
2. Cambie la configuración.

#### NOTA:

Si no es necesario cambiar la configuración, presione el botón SET para avanzar a la próxima configuración.

## COLOCACIÓN DEL PODÓMETRO

**La unidad se puede colocar en el bolsillo delantero superior de su ropa, en el bolsillo delantero del pantalón, en un bolso, o enganchado en el cinturón o en los pantalones.**

### **Coloque la unidad en el bolsillo.**

No coloque la unidad en el bolsillo trasero del pantalón.

Enganche el broche en el borde del bolsillo para evitar que la unidad se caiga.



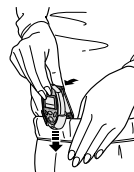
### **Coloque la unidad en su bolso.**

Coloque el dispositivo en una sección o bolsillo seguro de su bolso.



### **Enganche la unidad en el cinturón o en la cintura del pantalón.**

Use el soporte que viene con el equipo.



### **NOTA:**

La pantalla sólo cambia cuando usted haya caminado durante 4 segundos o más.

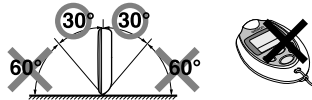
## COLOCACIÓN DEL PODÓMETRO

Es posible que el dispositivo no cuente los pasos en forma correcta en las siguientes circunstancias:

**1. Cuando se visualiza la memoria o cuando se está configurando la unidad.**

**2. La unidad no está colocada en forma correcta.**

- Cuando la parte delantera de la unidad principal está colocada en un ángulo de menos de 60° (como se muestra a la derecha) o paralela al piso.



**NOTA:**

La unidad puede contar los pasos aún si está inclinada o colocada cabeza abajo, o si la unidad principal está perpendicular al piso.



**3. La unidad se mueve en forma irregular.**

- Cuando la unidad principal se coloca en un bolso que se mueve de forma irregular porque se golpea con los pies, el cinturón o la cintura del pantalón.
- Cuando la unidad cuelga del cinturón, la cintura del pantalón o un bolso.



**4. Caminar a un ritmo inconstante.**

- Cuando arrastra los pies o usa sandalias
- Cuando no puede caminar a un ritmo constante en un lugar lleno de gente

**5. Movimiento ascendente y descendente.**

- Cuando realiza el movimiento para ponerse de pie y/o sentarse
- Al practicar otros deportes que no sean caminatas
- Cuando se produce el movimiento ascendente o descendente en escaleras o laderas inclinadas



**6. Vibraciones de un vehículo en movimiento**

- Como en una bicicleta, un automóvil, un tren o un autobús.

**7. Trotar o caminar con excesiva lentitud.**

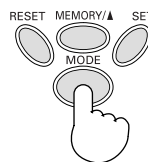
**NOTA:**

La unidad cuenta los pasos al trotar si está enganchada al cinturón o a la cintura del pantalón con un soporte.

## CAMBIO DE LA PANTALLA

**Presione el botón MODE (Modo) para cambiar la pantalla.**

Cada vez que presiona el botón MODE, la pantalla cambia.



### Para reconfigurar los datos del día

Presione el botón RESET (Reconfiguración) durante más de 2 segundos.

Todos los datos (cantidad de pasos, cantidad de pasos aeróbicos, minutos para los pasos aeróbicos, calorías y distancia) para el día se volverán a poner en 0.

- Los datos de los días anteriores almacenados en la memoria no se borrarán.

## USO DE LA FUNCIÓN MEMORIA

Esta unidad puede guardar datos de hasta siete días para la cantidad de pasos, cantidad de pasos aeróbicos, calorías y distancia. Los datos se guardan a partir de la fecha más antigua.

Los datos del día se guardan automáticamente en la memoria cuando la hora llega a 0:00. La pantalla volverá a 0. No es necesario presionar el botón RESET (Reconfigurar) todos los días.

**NOTA:** La hora debe estar configurada correctamente en la unidad.

### Visualización de los datos almacenados en la memoria

**Presione el botón MODE (Modo)** hasta que los datos que desea ver aparezcan en la pantalla:

Pasos  
Pasos aeróbicos  
Calorías  
Distancia

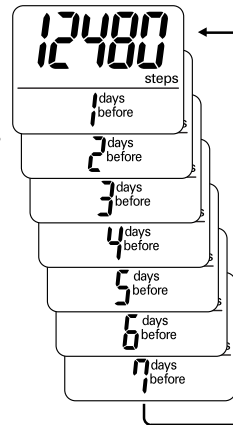
**Presione el botón MEMORY (Memoria).**  
Se muestran los datos del día anterior.

Siga presionando el botón MEMORY hasta que aparezcan en pantalla los datos guardados de los siete días anteriores.

**NOTA:**

Cuando se usa la función memoria, la hora no se visualiza. Si no se presiona ningún botón durante más de 1 minuto, la pantalla vuelve a los datos del día.

**Presione el botón MODE (Modo)** para volver a los datos del día.



## USO DE LA FUNCIÓN DE RECONFIGURACIÓN DEL SISTEMA

Use la función de RECONFIGURACIÓN DEL SISTEMA en los siguientes casos:

- Cuando se cambia la batería
- Cuando desea borrar la memoria
- Cuando la pantalla se torna irreconocible

**1. Presione el botón SYSTEM RESET (Reconfiguración del sistema), ubicado en la parte trasera de la unidad principal, con un palillo delgado que no se rompa con facilidad.**

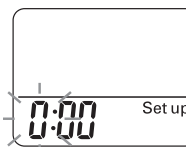
Se borran todos los datos almacenados en la memoria y los datos configurados (hora, peso y longitud de paso).



**2. Vuelva a configurar la hora, el peso y la longitud de paso.**

Una vez que se encienden todos los caracteres de la pantalla, aparece la pantalla de configuración de la hora inicial.

(Consulte a partir de la página E12, Configuración de la hora)

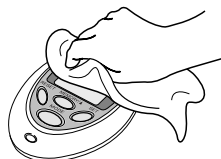


## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

*Para mantener el podómetro en buenas condiciones y proteger la unidad para que no se dañe, siga estas instrucciones:*

**Limpie la unidad con un paño seco y suave.**

No use limpiadores abrasivos o volátiles.



**No sumerja el dispositivo ni ninguno de sus componentes en agua.**

La unidad no es a prueba de agua. No la lave ni la toque con las manos mojadas. Tenga cuidado de que no penetre agua en la unidad.

**Guarde la unidad en un lugar seco y seguro.** No exponga la unidad a la luz solar directa, temperaturas altas, humedad excesiva, agua y/o polvo.

**No someta la unidad a golpes fuertes,** como por ejemplo, dejar caer la unidad al piso o pisarla.

**Saque la batería** si no piensa utilizar la unidad durante tres meses o un período de tiempo más prolongado. Siempre cambie la batería por una batería nueva.

**Use la unidad de acuerdo con las instrucciones que se suministran en este manual.**

**⚠ PRECAUCIÓN**

Los cambios o modificaciones que no hayan sido aprobados por Omron Healthcare dejarán sin efecto la garantía del usuario.

## RECOMENDACIONES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
El indicador de batería titila.	La batería está baja o gastada.	Cambie la batería por una batería nueva (CR2032).
No aparece nada en la pantalla.	Las polaridades de la batería (+ y -) están alineadas en las direcciones incorrectas.	Coloque la batería en la dirección correcta. Consulte COLOCACIÓN DE LA BATERÍA en la página E10.
	La batería está agotada.	Cambie la batería por una batería nueva (CR2032).
Los valores que se visualizan son incorrectos.	La unidad está colocada en posición incorrecta.	Consulte COLOCACIÓN DEL PODÓMETRO en la Página E16.
	Movimiento irregular.	
	Ritmo inconstante.	
	Movimiento ascendente y descendente.	
	Los valores establecidos son incorrectos.	Verifique la configuración del peso y de la longitud de paso.

## ESPECIFICACIONES

Modelo:	Podómetro OMRON
Tipo:	<b>HJ-112INT</b>
Fuente de alimentación:	3 VCC (1 batería de litio CR2032)
Rango de medición:	Pasos: de 0 a 99,999 pasos Pasos aeróbicos: de 0 a 99,999 pasos Minutos para los pasos aeróbicos: de 0 a 1,440 minutos Calorías: de 0 a 99,999 kcal Distancia: de 0.00 a 999.99 km
Memoria:	Pasos: 7 días anteriores Pasos aeróbicos: 7 días anteriores Calorías: 7 días anteriores Distancia: 7 días anteriores
Rango de configuración:	Tiempo: 0:00 a 23:59 Peso: 30 a 136 kg (en incrementos de 1 kg) Longitud de paso: 30 a 120 cm (en incrementos de 1 cm)
Temperatura de funcionamiento /Humedad:	-10°C a +40°C (14°F a 104°F) / 30 a 85% RH
Temperatura de almacenamiento /Humedad/Presión de aire:	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F) / 10 a 95% RH / 700 - 1060 hPa
Precisión del recuento de pasos:	Dentro de +/- 5% (según máquina de prueba de vibración)
Precisión del tiempo:	Dentro de los +/- 30 segundos de la desviación mensual promedio (en condiciones normales de temperatura)
Vida útil de la batería:	Aproximadamente 6 meses (cuando se lo usa para caminar 10,000 pasos por día)
Dimensiones externas:	Aproximadamente 73.5 x 52.4 x 19.1 mm
Peso:	Aproximadamente 34 g (no incluye batería)
Contenido:	1 podómetro, 1 batería (CR2032), 1 destornillador, 1 correa, 1 broche para correa, 1 soporte y 1 manual de instrucciones
UPC:	0 73796 94112 3

- Estas especificaciones están sujetas a cambio sin previo aviso.

## DECLARACIÓN DE LA FCC

**NOTA:**

POTENCIAL DE INTERFERENCIA DE RADIO/TELEVISIÓN (para EE.UU. solamente)

Este producto ha sido probado y cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC.

Estos límites fueron diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando se utilice el equipo en una instalación residencial. El producto genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se producirán interferencias en una instalación en particular. Si el producto provoca interferencias perjudiciales a la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo, se sugiere que el usuario intente corregir la interferencia aplicando una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorrientes que esté en un circuito distinto de aquél al que se encuentra conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener más información.

POTENCIAL DE INTERFERENCIA DE RADIO/TELEVISIÓN (para Canadá solamente)

Este aparato digital no excede los límites de Clase B para las emisiones de ruido de radio de los dispositivos digitales como se establece en la norma con respecto a equipos que causan interferencia denominada "Dispositivos digitales", ICES-003 del Departamento Canadiense de Comunicaciones.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioélectriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le materiel brouilleur: "Appareils Numériques", ICES-003 édictée par le ministre des communications.

Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable de su cumplimiento podrán dejar sin efecto la autoridad del usuario para operar el equipo.

## **GARANTÍA**

### **Garantías limitadas**

El podómetro HJ-112INT de Omron, salvo la batería, está garantizado como libre de defectos en materiales y mano de obra que se presenten dentro del año a partir de la fecha de compra, si se lo usa de acuerdo con las instrucciones que se suministran con la unidad. Las garantías a las que se hace referencia anteriormente se extienden sólo al comprador minorista original.

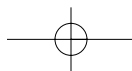
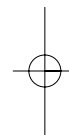
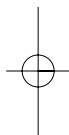
**Si algún reparo sea necesario dentro del plazo de la garantía, por favor comuníquese con el distribuidor autorizado en su país.**

La garantía antes mencionada es completa y exclusiva. El que asigna la garantía expreso niega el defecto por daños fortuitos, especiales, o consecuentes de cualquier naturaleza. (Algunos estados no permiten la exclusión o la limitación de daños fortuitos o consecuentes, así que la garantía antedicha puede no aplicarse tan a usted.)

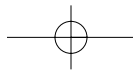
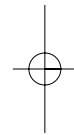
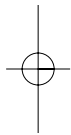
Esta garantía le da los derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varíen de país a país.

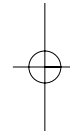
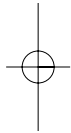
Favor comunicarse con el distribuidor autorizado en su país.

**NOTAS**



**NOTAS**





Hecho en China

Distribuido por:

**Omron Healthcare, Inc.**

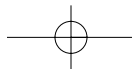
1200 Lakeside Drive

Bannockburn, Illinois 60015

[www.omronhealthcare.com](http://www.omronhealthcare.com)

Copyright © 2007 OMRON HEALTHCARE, INC.

112INTINST Rev A



OMRON®

**MANUAL DE INSTRUÇÕES**

**Pedômetro de Bolso**  
**Modelo HJ-112INT**



PORTUGUÊS

## ÍNDICE

### Antes de Usar a Unidade

Introdução .....	3
Importantes Informações de Segurança .....	4
Conheça a Unidade .....	6
Unidade Principal .....	6
Componentes .....	7
Função Passo Aeróbico .....	8
Visor de Calorias .....	8
Medição do Comprimento da Passada .....	9

### Instruções de Operação

Instalação das Pilhas .....	10
Substituição das Pilhas .....	11
Como Configurar a Hora .....	12
Como Configurar o Peso .....	14
Como Configurar o Comprimento da Passada .....	15
Como Fixar o Pedômetro .....	16
Como Alterar o Visor .....	18
Como Usar a Função da Memória .....	19
Como Usar a Função de Restaurar Sistema .....	20

### Cuidados e Manutenção

Cuidados e Manutenção .....	21
Solução de Problemas .....	22
Especificações .....	23
Declaração da FCC .....	24
Garantia .....	25
Observações .....	26

## INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Pedômetro de Bolso HJ-112INT da Omron.

**Preencha para consultas futuras**

**DATA DE COMPRA:** \_\_\_\_\_

**Grampeie sua nota de compra aqui.**

O pedômetro é uma ferramenta motivacional excelente para monitorar a distância da caminhada, o número de passos dados e a quantidade de calorias queimadas. A função de memória é perfeita para gerenciar as caminhadas diárias. Você pode definir e cumprir suas metas diárias facilmente. Este pedômetro foi criado para ser carregado no bolso, na bolsa ou preso à cintura durante a caminhada, promovendo maior flexibilidade para a contagem dos passos.



O HJ-112INT vem com os seguintes componentes:

- Pedômetro
- Chave de fenda
- Tira
- Prendedor
- Suporte
- Pilha (CR2032)
- Manual de Instruções







## GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

## IMPORTANTES INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

*Para garantir o uso correto do produto, siga sempre as medidas básicas de segurança, incluindo as advertências e cuidados listados neste manual de instruções.*

SÍMBOLOS DE SEGURANÇA USADOS NESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES	
 <b>ADVERTÊNCIA</b>	Indica uma situação perigosa em potencial que, se não for evitada, pode resultar em morte ou ferimentos sérios.
 <b>CUIDADO</b>	Indica uma situação perigosa em potencial que, se não for evitada, pode resultar em ferimentos leves ou moderados ao usuário ou paciente ou pode danificar o equipamento ou outros itens.

### OPERAÇÃO DO DISPOSITIVO

-  Consulte seu médico ou serviço de saúde antes de iniciar uma dieta de emagrecimento ou um programa de exercícios.
-  Mantenha a unidade fora do alcance de crianças pequenas. A unidade contém partes pequenas que podem ser engolidas. Consulte seu médico imediatamente se qualquer parte for engolida.
-  Leia todas as informações no folheto de instruções e em qualquer outro documento contido na embalagem antes de usar a unidade.
-  Opere a unidade unicamente para o fim para o qual foi desenvolvida. Não a use para nenhum outro propósito.
-  O descarte do dispositivo, das pilhas e dos componentes deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.
-  Não incinere a pilha. Ela pode explodir.

## IMPORTANTES INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

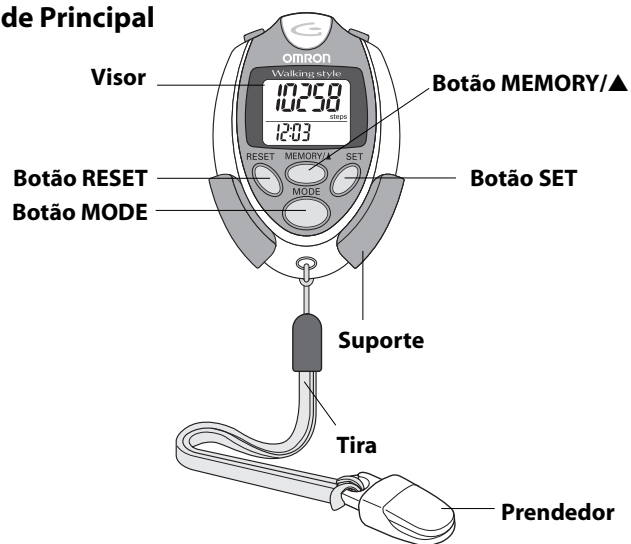
- ⚠ Não balance o pedômetro pela tira. Balançar o pedômetro enquanto estiver segurando a tira pode causar ferimentos.
- ⚠ Use apenas peças e acessórios autorizados pela Omron. Peças e acessórios não aprovados para uso com o dispositivo podem causar danos à unidade.

### CUIDADOS E MANUTENÇÃO

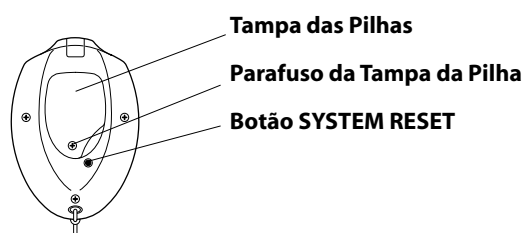
- ⚠ Não desmonte nem modifique a unidade. Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Omron Healthcare provocarão a anulação da garantia do usuário.
- ⚠ Não submeta a unidade a choques fortes, deixando-a cair no chão, por exemplo.
- ⚠ Não mergulhe a unidade ou qualquer um de seus componentes na água.

## CONHEÇA A UNIDADE

### Unidade Principal



### Parte de trás da unidade principal



## CONHEÇA SUA UNIDADE

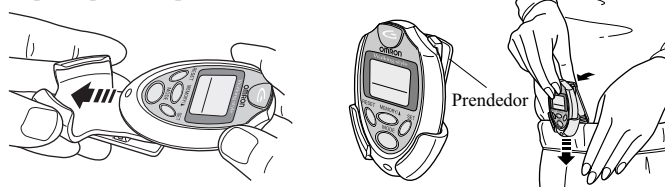
### Componentes

#### Suporte

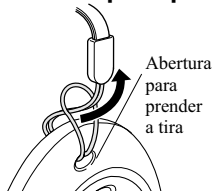
Use este prendedor para prender a unidade no cinto ou cós da calça.

1) Encaixe a unidade principal ao suporte.

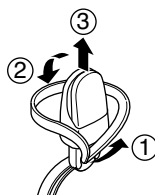
2) Prenda o suporte na calça.



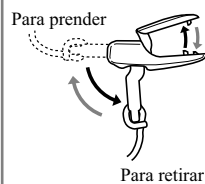
#### Como prender a tira à unidade principal



#### Como prender a tira ao prendedor



#### Como retirar e fixar o prendedor



## FUNÇÃO PASSO AERÓBICO

A unidade exibe o número total de passos aeróbicos do dia que satisfaça às duas seguintes condições: (A duração total da caminhada e o número de passos aeróbicos também são exibidos.)

- Andar mais de 60 passos por minuto
- Andar mais de 10 minutos continuamente

Por exemplo: Se você andar 20 minutos em uma velocidade de 120 passos por minuto, o número de passos dados é 2400.



**OBSERVAÇÃO:** Mesmo com um descanso de menos de 1 minuto durante uma caminhada contínua de mais de 10 min, a caminhada é considerada contínua.

## VISOR DE CALORIAS

### Coeficiente de correção para o visor de calorias

O visor de calorias indica as calorias consumidas na caminhada, calculadas de acordo com o peso, a distância da passada, o número de passos e a velocidade da caminhada. O incremento do visor de calorias é de um minuto. Se você desejar saber a quantidade de calorias queimadas, multiplique as calorias exibidas pelo coeficiente da tabela abaixo.

	Homem	Mulher
20 anos	1,10	1,07
30 anos	1,05	1,01
40 anos	1,02	,97
50 anos	1,01	,95
60 anos	1,00	,95
70 anos	,98	,96
80 anos	,95	,95

#### Exemplo de correção:

Se no visor da unidade indicar 300 para uma mulher com 50 anos, o consumo de calorias será calculado como a seguir.

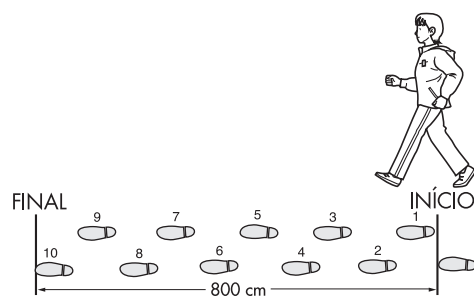
$$300 \times 0,95 = 285 \text{ kcal}$$

## MEDIÇÃO DO COMPRIMENTO DA PASSADA

Meça o comprimento da sua passada antes de configurar o pedômetro.

### Como medir o comprimento da passada

1. Dê 10 passos no seu ritmo normal, como mostrado na ilustração.



2. Meça a distância do INÍCIO ao FINAL, em polegadas.
3. Calcule o comprimento da passada dividindo o total da distância por 10.

#### Por exemplo:

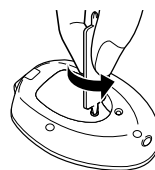
Distância total = 800 cm

$800 \text{ cm} \div 10 = 80 \text{ cm}$

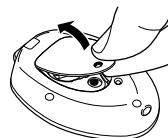
## INSTALAÇÃO DAS PILHAS

### 1. Remova o Parafuso da Tampa da Pilha, localizado na parte de trás da unidade principal.

Use a chave de fenda fornecida, ou uma menor disponível no mercado, para remover o parafuso da tampa da pilha.

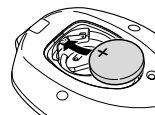


### 2. Abra a Tampa da Pilha.



### 3. Insira a pilha.

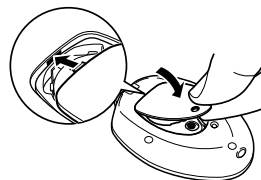
Posicione o lado positivo (+) da pilha (CR2032) para cima. Insira a pilha na direção da seta, como ilustrado.



### 4. Recoloque a Tampa da Pilha.

Insira a parte projetada da tampa da pilha, como ilustrado.

Aperte o parafuso na Tampa da Pilha.



#### OBSERVAÇÕES:

- A unidade será desligada automaticamente após 5 minutos se nenhum botão for pressionado.
- Após instalar a pilha, ajuste a hora do dia, o peso e o comprimento da passada.

## SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Quando a pilha for removida da unidade, as configurações e todos os dados armazenados na memória serão apagados.

Anote em um caderno os dados mais importantes da memória.



Indicador de Pilha Fraca

### OBSERVAÇÃO:

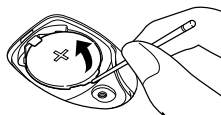
- Quando o Indicador de Pilha Fraca começa a piscar, a unidade pára de contar, o valor do último número de passos aparecerá, e a hora é exibida como "\_:\_".
- Quando o Indicador de Pilha Fraca estiver piscando, pressione o botão MODE para exibir os dados do dia atual. Pressione o botão MEMORY/▲ para ver os dados armazenados na memória.

Quando o Indicador de Pilha Fraca aparecer no visor, remova a pilha usada.

Tire a pilha usando um bastão fino, mas que não se quebre com facilidade.

### OBSERVAÇÕES:

- NÃO utilize pinças de metal ou uma chave de fendas.
- Substitua por uma pilha CR2032 nova.



### ⚠ CUIDADO

O descarte do dispositivo, das pilhas e dos componentes deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis.

O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

### ⚠ CUIDADO

Não incinere a pilha. Ela pode explodir.

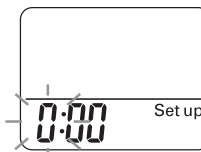
## COMO CONFIGURAR A HORA

**Faixa de medição: 0:00 -23:59**

**1. Instale a pilha. (Consulte A SEÇÃO DE INSTALAÇÃO DAS PILHAS na página P10)**

A hora pisca no visor.

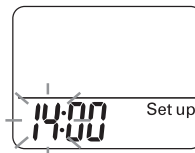
Se nenhum botão for pressionado por cinco minutos, finalize a configuração e mostre o número de passos e a hora.



**2. Pressione o botão MEMORY/▲ para avançar em incrementos de uma hora.**

**OBSERVAÇÃO:**

Pressione o botão RESET para voltar a hora para 0:00.



**3. Pressione o botão SET para configurar a hora.**

Os minutos piscam no visor.

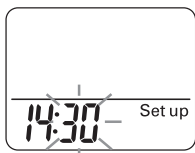


**4. Pressione o botão MEMORY/▲ para avançar em incrementos de um minuto.**

Mantenha o botão pressionado para avançar a hora em incrementos de 10 minutos.

**OBSERVAÇÃO:**

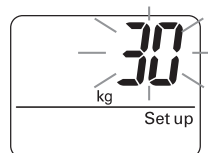
Pressione o botão RESET para voltar os minutos para 00.



## COMO CONFIGURAR A HORA

**5. Pressione o botão SET para configurar os minutos.**

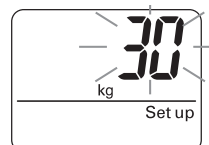
O peso pisca no visor.



## COMO CONFIGURAR O PESO

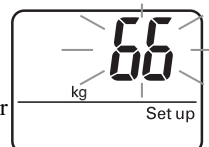
**Faixa de medição: de 30 a 136 kg  
libras**

O peso pisca no visor.



- 1. Pressione o botão MEMORY/▲ para avançar em incrementos de 1 kg.**

Mantenha o botão pressionado para avançar o peso em incrementos de 10 kg.

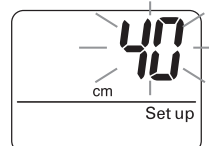


**OBSERVAÇÃO:**

Pressione o botão RESET para voltar o peso para 30.

- 2. Pressione o botão SET para configurar o peso.**

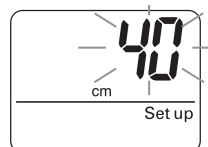
O comprimento da passada pisca no visor.



## COMO CONFIGURAR O COMPRIMENTO DA PASSADA

### Faixa de medição: 30 a 120 cm

O comprimento da passada pisca no visor.



### 1. Pressione o botão MEMORY/▲ para avançar em incrementos de 1 cm.

Mantenha o botão pressionado para avançar a passada em incrementos de 10 cm.



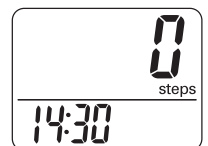
#### OBSERVAÇÃO:

Pressione o botão RESET para voltar o comprimento da passada para 40 cm.

### 2. Pressione o botão SET para configurar o comprimento da passada.

O número de passos e a hora serão exibidos.

Todas as configurações estão concluídas.



### Para alterar a hora, o peso ou o comprimento da passada depois da configuração concluída:

1. Mantenha pressionado o botão SET por 2 segundos.
2. Altere a configuração.

#### OBSERVAÇÃO:

Se não for necessário alterar a configuração, pressione o botão SET para avançar para a próxima configuração.

## COMO FIXAR O PEDÔMETRO

**A unidade pode ser colocada no bolso superior dianteiro da sua roupa, no bolso dianteiro da calça, em uma bolsa, ou fixado ao seu cinto ou à sua calça.**

### **Coloque a unidade no bolso.**

Não coloque a unidade no bolso de trás da calça.

Fixe o prendedor no bolso para evitar que a unidade caia.



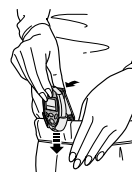
### **Coloque a unidade na bolsa.**

Coloque a unidade em uma seção ou partição segura de sua bolsa.



### **Prenda a unidade ao cinto ou ao cós da calça.**

Use o suporte fornecido.



### **OBSERVAÇÃO:**

O visor não vai se alterar antes de você ter caminhado por 4 segundos ou mais.

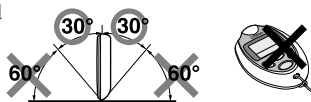
## COMO FIXAR O PEDÔMETRO

**A unidade pode não contar os passos corretamente nas seguintes condições:**

**1. Se a memória estiver exibida ou a unidade estiver em configuração.**

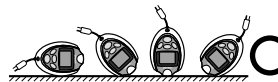
**2. Se a unidade não estiver posicionada corretamente.**

- Se a parte dianteira da unidade principal estiver posicionada em um ângulo menor que 60° (como na figura à direita) ou na horizontal, no chão.



**OBSERVAÇÃO:**

A unidade pode contar passos mesmo se estiver inclinada ou de cabeça para baixo, ou se a unidade principal estiver perpendicular ao chão.



**3. Se a unidade se mover irregularmente.**

- Se a unidade principal estiver na bolsa e a bolsa tiver um movimento irregular porque bate em seu pé, seu cinto ou no cós da calça.
- Se a unidade ficar pendurada no cinto, no cós da calça ou na bolsa.



**4. Se você estiver caminhando em um ritmo inconstante.**

- Se você arrastar os pés ou estiver usando sandálias
- Se for difícil andar no mesmo ritmo em um local cheio de pessoas

**5. Movimentos para cima e para baixo.**

- Movimentos de levantar e/ou sentar
- Praticar esportes em vez de caminhar
- Movimentos de subir e descer escadas ou ladeiras íngremes



**6. Vibrações de um veículo em movimento**

- Tais como andar de bicicleta, automóvel, trem ou ônibus.

**7. Você estiver fazendo cooper ou caminhando extremamente devagar.**

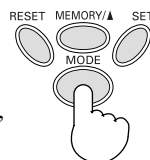
**OBSERVAÇÃO:**

A unidade contará os passos durante o cooper se estiver presa ao seu cinto ou ao cós da calça com um suporte.

## COMO ALTERAR O VISOR

### Pressione botão MODE para alterar o visor

Cada vez que o botão MODE for pressionado, o visor será alterado.



### Como restaurar os dados do dia atual

Pressione o botão RESET por mais de 2 segundos.

Todos os dados (número de passos, número de passos aeróbicos, minutos por passos aeróbicos, calorias e distância) do dia atual serão restaurados para 0.

- Os dados dos dias anteriores armazenados na memória não serão excluídos.

## COMO USAR A FUNÇÃO DA MEMÓRIA

Esta unidade pode armazenar dados de até sete dias sobre os números de passos e passos aeróbicos, calorias e distância. Os dados são armazenados a partir do dia mais remoto.

Os dados atuais são automaticamente armazenados quando a hora atingir 0:00. O visor voltará a 0. Não é necessário pressionar o botão RESET todos os dias.

**OBSERVAÇÃO:** A hora deve estar configurada corretamente na unidade.

### Como ver os dados armazenados na memória

**Pressione o botão MODE** até que os dados que você deseja ver sejam exibidos:

Passos  
Passos aeróbicos  
Calorias  
Distância

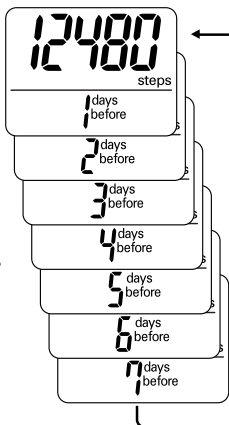
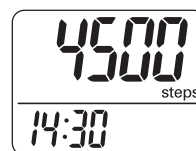
**Pressione o botão MEMORY.** Os dados do dia anterior serão exibidos.

Continue a pressionar o botão MEMORY até que todos os dados armazenados dos sete dias sejam exibidos.

#### **OBSERVAÇÃO:**

A hora não é exibida quando a função da memória estiver sendo usada. Se nenhum botão for pressionado por mais de 1 minuto, o visor retornará para os dados do dia atual.

**Pressione o BOTÃO Mode** para retornar aos dados do dia atual.



## COMO USAR A FUNÇÃO DE RESTAURAR SISTEMA

Use a função de RESTAURAÇÃO DO SISTEMA nos seguintes casos:

- Se a pilha for substituída
- Se desejar excluir a memória
- Se o visor estiver ilegível

### 1. Pressione o botão SYSTEM RESET na parte de trás da unidade principal com um bastão fino que não se quebre com facilidade.

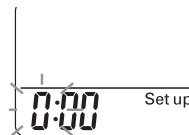
Todos os dados armazenados na memória e configurados (hora, peso e comprimento da passada) são excluídos.



### 2. Configure hora, peso e comprimento da passada novamente.

Depois que todos os caracteres do visor estiverem ativados, o visor de configuração de hora inicial aparecerá.

(Comece na página P12, Como configurar a hora)

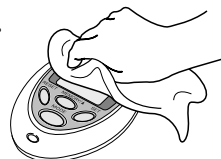


## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

*Para manter o seu pedômetro na melhor condição possível e proteger a unidade contra danos, siga as orientações listadas abaixo:*

**Limpe a unidade com um pano seco e macio.**

Não use produtos de limpeza abrasivos ou voláteis.



**Não mergulhe a unidade ou qualquer um de seus componentes na água.** A unidade não é à prova d'água. Não a lave nem toque com mãos úmidas. Tome cuidado para não entrar água na unidade.

**Guarde a unidade em local seguro e seco.** Evite expor a unidade a: luz solar direta, temperaturas altas, umidade excessiva, água e/ou poeira.

**Não submeta a unidade a choques fortes,** deixando-a cair no chão ou nela pisando, por exemplo.

**Remova as pilhas** se for guardar a unidade por três meses ou mais. Sempre substitua a pilha por uma nova.

**Use a unidade de acordo com as instruções fornecidas neste manual.**

### **⚠ CUIDADO**

Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Omron Healthcare provocarão a anulação da garantia do usuário.

**SOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Solução</b>
O indicador de pilha pisca.	A pilha está fraca ou sem carga.	Substitua-a por uma nova (CR2032).
Nada é exibido no visor.	As polaridades da pilha (+ e -) estão alinhadas na direção incorreta.	Insira a pilha no alinhamento correto. Consulte <b>INSTALAÇÃO DAS PILHAS</b> na página P10.
	A pilha está sem carga.	Substitua-a por uma nova (CR2032).
Os valores exibidos estão incorretos.	A unidade está posicionada incorretamente.	Consulte <b>COMO FIXAR O PEDÔMETRO</b> , na página P16.
	Movimento irregular.	
	Ritmo inconstante de passos.	
	Movimentos para cima e para baixo.	
Os valores configurados estão errados.		Verifique as configurações de peso e comprimento da passada.

## ESPECIFICAÇÕES

Modelo:	Pedômetro OMRON	
Tipo:	<b>HJ-112INT</b>	
Fonte de Alimentação:	3 VCC (1 pilha de lítio CR2032)	
Faixa de Medição:	Passos:	0 a 99.999 passos
	Passos Aeróbicos:	0 a 99.999 passos
	Minutos para Passos Aeróbicos:	0 a 1.440 minutos
	Calorias:	de 0 a 99.999 kcal
	Distância:	de 0.00 a 999,99 km
Memória	Passos:	últimos 7 dias
	Passos Aeróbicos:	últimos 7 dias
	Calorias:	últimos 7 dias
	Distância:	últimos 7 dias
Faixa de Medição:	Hora:	0:00 a 23:59
	Peso:	30 a 136 kg (em incrementos de 1 kg)
	Comprimento da passada:	30 a 120 cm (em incrementos de 1cm)
Temperatura de Operação /Umidade:	-10°C a +40°C (14°F a 104°F) / 30 a 85% Umidade Relativa	
Temperatura de Armazenamento /Umidade/Pressão do Ar:	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F) / 10 to 95% Umidade Relativa / 700 - 1060 hPa	
Precisão da Contagem de Passos:	Dentro de +/- 5% (por máquina de teste de vibrações)	
Precisão da hora:	Cerca de +/- 30 segundos da média mensal de desvio (abaixo da temperatura normal)	
Duração da Pilha:	Aprox. 6 meses (quanto usada em caminhadas de 10.000 passos por dia)	
Dimensões Externas:	Aprox. 73,5 x 52,4 x 19, 1 mm	
Peso:	Aprox. 34 g (pilha não incluída)	
Conteúdo:	1 pedômetro, 1 pilha (CR2032), 1 chave de fendas, 1 tira, 1 prendedor para tira, 1 suporte, e 1 Manual de Instruções	
UPC:	0 73796 94112 3	

- As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio.

## DECLARAÇÃO DA FCC

### OBSERVAÇÃO:

#### INTERFERÊNCIA POTENCIAL PARA RÁDIO/TELEVISÃO (apenas para os EUA)

Este produto foi testado e definido como em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a Parte 15 dos Regulamentos da FCC.

Estes limites foram projetados para proporcionar proteção razoável contra interferências danosas em uma instalação residencial. O produto gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e usado em conformidade com as instruções, pode causar interferências danosas em comunicações de rádio. Entretanto, não há nenhuma garantia que tal interferência não ocorra em uma instalação específica. Se o produto causar interferências danosas à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando-se e ligando-se o produto, o usuário deve tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes providências:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora
- Aumentar a distância entre o produto e o receptor.
- Conectar o produto a uma tomada em um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o distribuidor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

#### INTERFERÊNCIA POTENCIAL PARA RÁDIO/TELEVISÃO (apenas para o Canadá)

Este aparelho digital não excede os limites da Classe B para ruídos de emissão de rádio para aparelhos digitais, conforme definido na norma de equipamentos causadores de interferência denominada "Aparelho Digital", ICES-003 do Departamento Canadense de Comunicações.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioélectriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le matériel brouilleur: "Appareils Numériques", ICES-003 édictée par le ministre des communications.

Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade podem anular a autoridade do usuário para operar o aparelho.

## **GARANTIA**

### **Garantia limitada**

O Pedômetro HJ-112INT da Omron, excluindo a bateria, é garantido como sendo livre de defeitos de material e de mão-de-obra que venham a surgir dentro de 1 ano a partir da data da compra, quando usado de acordo com as instruções fornecidas com a unidade.

As garantias acima se aplicam apenas ao consumidor inicial, que adquire o produto no varejo.

**Se algum reparo for necessário dentro do prazo de garantia por favor contatar o distribuidor autorizado no seu país.**

A garantia acima é completa e exclusiva. A parte que proporciona a garantia exonera-se de qualquer responsabilidade por danos de qualquer natureza, sejam incidentais, especiais, ou de conseqüência.

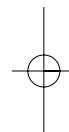
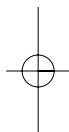
(Alguns estados não permitem a exclusão ou a limitação de danos incidentais ou de conseqüência, portanto a garantia acima poderá não se aplicar a você.)

Quaisquer garantias implícitas originando-se da lei serão limitadas em sua duração ao prazo desta garantia.

Esta garantia proporciona direitos legais a você, e você pode ter outros direitos, que variam de estado para estado ou país para país.

## OBSERVAÇÕES

## OBSERVAÇÕES



Fabricado na China

Distribuído por:

**Omron Healthcare, Inc.**

1200 Lakeside Drive

Bannockburn, Illinois 60015 USA

[www.omronhealthcare.com](http://www.omronhealthcare.com)

Copyright © 2007 OMRON HEALTHCARE, INC.

112INTINST Rev A

9055002-5A

