



Krokomierz

pl Instrukcja obsługi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151229AB2X1XVI · 2025-07

Drodzy Klienci!

Państwa nowy krokomierz oferuje wiele praktycznych funkcji w kompaktowej obudowie. Może zmierzyć liczbę kroków, pokonany dystans oraz spaloną tkankę tłuszczową i kalorie. Oczywiście wskazuje także aktualny czas zegarowy. Inne praktyczne funkcje urządzenia to pamięć 7-dniowa, zawierająca dane treningowe z ostatnich siedmiu dni, oraz wbudowany stoper.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania nowego krokomierza.

Zespół Tchibo

Należy pamiętać o tym, że krokomierz liczy wyłącznie kroki użytkownika. Przebyty dystans oraz spalone kalorie są obliczane na podstawie tych wartości oraz danych osobistych użytkownika i nie stanowią dokładnych wyników.

Wskazówki bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć przypadkowych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również niniejszą instrukcję.

Przeznaczenie

- Podczas spacerów, wędrowek, biegania lub uprawiania chodu sportowego krokomierz mierzy liczbę kroków i na tej podstawie oblicza przebyty dystans oraz przybliżone zużycie kalorii i ilość spalonej tkanki tłuszczowej. Ponadto użytkownik może z góry określić zadaną liczbę kroków dla swojego treningu.
- Krokomierz został zaprojektowany do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani komercyjnych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu.

Produkt zawiera baterię litową (ogniwo guzikowe). Istnieje ryzyko wycieku, ulatniania się gazu, eksplozji i pożaru:

- Połknięcie baterii może być śmiertelnie niebezpieczne. Połknięcie ogniwo guzikowe może w ciągu zaledwie 2 godzin doprowadzić do ciężkich chemicznych poparzeń wewnętrznych oraz do śmierci. Dlatego zarówno nowe, jak i zużyte baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. Jeżeli nie można prawidłowo zamknąć komory baterii należy zaprzestać używania produktu, a dzieci nie mogą mieć do niego dostępu. W przypadku podejrzenia, że bateria została połknięta lub dostała się do organizmu w inny sposób, należy natychmiast skontaktować z pomocą medycznej.
- Uwaga! Baterie litowe mogą eksplodować, jeśli zostaną nieprawidłowo włożone. Dlatego podczas wkładania baterii należy koniecznie zwrócić uwagę na właściwe ułożenie biegunów (+/-). Wymieniać tylko baterie tego samego lub równoważnego typu (patrz „Dane techniczne”).
- Baterii nie wolno ładować, rozkładać, rozdrabiać, wrzucać do ognia lub gorącego piekarnika ani zwierca. Akumulatorów nie wolno modyfikować ii/lub deformować/podgrzewać/rozbiierać na części. Nie dopuszczać do kontaktu uszkodzonych baterii z wodą.
- Baterie nie mogą być nadmiernie rozładowane. Nieużywane baterie przechowywać w oryginalnym opakowaniu. Nie narażać rozpakowanych baterii (zarówno nowych, jak

i używanych oraz zużytych) na kontakt ze sobą w nieuporządkowany sposób i trzymać je z dala od metalowych przedmiotów.

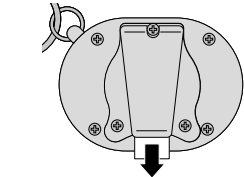
- Baterie wystawione na działanie nadmiernego ciepła, bezpośredniego działania promieni słonecznych, ekstremalnie niskiego ciśnienia powietrza (np. na dużych wysokościach) lub skrajnych temperatur mogą eksplodować lub mogą z nich wyciekać łatwopalne ciecze lub gazy. Chronić baterie przed nadmiernym ciepłem, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, ekstremalnym ciśnieniem powietrza i ekstremalnymi temperaturami.

- W przypadku wycieku z baterii unikać kontaktu cieczy ze skórą, oczami i błonami śluzowymi. W razie potrzeby opłukać miejsca kontaktu wodą i natychmiast udać się do lekarza.

Straty materialne

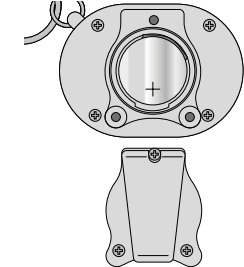
- Krokomierz należy chronić przed deszczem i wilgocią oraz przed silnymi wstrząsami (nie dopuścić do upadku).
- Należy chronić baterie przed działaniem zbyt wysokich temperatur. Baterię należy wyjąć z urządzenia, gdy jest zużyta lub gdy urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane. Dzięki temu można uniknąć szkód, które mogą powstać wskutek wycieku.
- Do czyszczenia nie należy używać silnych chemikaliów ani agresywnych lub rysujących powierzchni środków czyszczących.

Przygotowanie do użytkowania



▷ Wyjąć pasek izolacyjny z komory baterii.

Wymiana baterii



1. Odkręcić trzy śrubki w pokrywie komory baterii i zdjąć tę pokrywę.
2. Włożyć baterię. Zwrócić przy tym uwagę na właściwe ułożenie biegunów. Biegun dodatni (+) musi być skierowany ku górze.
3. Ponownie założyć pokrywę komory baterii i wkręcić śrubki.

- Baterię należy wymienić, gdy na wyświetlaczu pojawi się symbol baterii lub jeśli urządzenie przestało działać. Wymiana baterii powoduje utratę wszystkich ustawień oraz zapisanych danych.

Aktywacja podświetlenia wyświetlacza

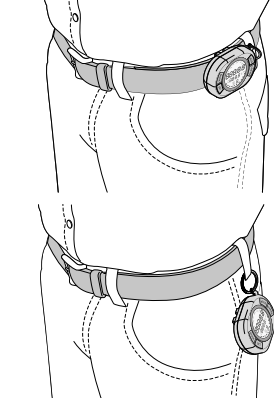
- ▷ Aby móc odczytać wskazanie wyświetlacza w ciemności, nacisnąć krótko przycisk **ST/SP**. Podświetlenie wyświetlacza włącza się na kilka sekund.

- Aby chronić baterię przed szybkim rozładowaniem, zrezygnowano ze stałego podświetlenia wyświetlacza, gdyż powoduje ono duże zużycie prądu.

Sam wyświetlacz wyłącza się po ok. 30 sekundach, jeśli nie został naciśnięty żaden przycisk i nie jest wykonywany żaden ruch. Po wykryciu ruchu użytkownika wyświetlacz automatycznie się włącza.

Mocowanie krokomierza

- ▷ Zamocować krokomierz na pasku lub pasie spodni. Można też po prostu włożyć go do kieszeni spodni.



Wprowadzanie danych osobistych użytkownika

- Od razu po włożeniu baterii na wyświetlaczu pojawia się wskazanie pokazane na rysunku obok (= tryb główny).

1. Wcisnąć przycisk **SET** na ok. 2 sekundy. Użytkownik jest automatycznie prowadzony przez następujące ustawienia:
2. Godzina zegarowa: Za pomocą przycisku **RESET** lub **ST/SP** wybrać żądany format wyświetlania czasu zegarowego (**24hr** lub **12hr**) i zatwierdzić wybór przyciskiem **SET**.

- W przypadku formatu 12-godzinnego godziny popołudniowe będą prezentowane na wyświetlaczu z oznaczeniem **PM**.
- 3. Naciskając kilkakrotnie przycisk **RESET** lub **ST/SP**, ustawić aktualną godzinę czasu zegarowego. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**.

- Przytrzymanie wciśniętego przycisku **RESET** lub **ST/SP** spowoduje szybsze przewijanie wyświetlanych wartości.

4. Naciskając przycisk **RESET** lub **ST/SP**, ustawić aktualne minuty czasu zegarowego. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**.
 5. Waga: Naciskając kilkakrotnie przycisk **RESET** lub **ST/SP**, wprowadzić swoją masę ciała w **kg**. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**. Ustawienie domyślne: 65 kg
 6. Wzrost: Naciskając kilkakrotnie przycisk **RESET** lub **ST/SP**, wprowadzić swój wzrost w **cm**. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**. Ustawienie domyślne: 170 cm
- Następuje powrót do trybu głównego.

Korzystanie z krokomierza

1. Poruszyć krokomierzem lub nacisnąć dowolny przycisk, aby włączyć wyświetlacz. Jeśli wyświetlacz znajduje się w jakimś innym trybie, nacisnąć kilkakrotnie przycisk **MODE** do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się tryb główny z napisem **STEP**, liczbą kroków oraz czasem zegarowym.

2. Rozpocząć chód lub bieg. Na wyświetlaczu wskazywane są odliczone kroki oraz czas zegarowy.

- Krokomierz reaguje początkowo z pewnym opóźnieniem, tak aby nie zaliczać (i nie wskazywać) każdego wstrząsu jako wykonanego kroku. Dopiero gdy kroki staną się regularne, są pokazywane na wyświetlaczu krokomierza, przy czym urządzenie dolicza również te początkowe, które nie były wcześniej wyświetlane. Nie należy się więc dziwić, gdy wyświetlona wartość zostanie nagle powiększona o 10 kroków. Liczone są zawsze wszystkie kroki wykonane danego dnia. Gdy użytkownik się zatrzyma i potem ruszy dalej, krokomierz wznowi liczenie od ostatnio zarejestrowanej liczby kroków.

Zarządzanie danymi treningowymi

- **Podgląd aktualnych danych treningowych**
▷ Przyciskiem **MODE** można przechodzić między poszczególnymi zmierzonymi i wyliczonymi danymi treningowymi aktualnego dnia. W dolnej linijce wyświetlacza wskazwany jest zawsze czas zegarowy. Każdorazowo o północy aktualne dane treningowe są automatycznie przenoszone do pamięci 7-dniowej, a wskazanie aktualnych danych treningowych jest zerowane.

- **STEP**
Liczba kroków
 - **KM**
przebyty dystans
 - **KCAL**
zużyte kalorie
 - **FAT**
spalony tłuszcz (g)
- ▷ Aby wyzerować dzienne dane treningowe, przytrzymać wciśnięty przycisk **RESET** przez ok. 2 sekundy.

Wywoływanie danych treningowych z 7 ostatnich dni

1. Naciskając przycisk **MODE**, przejść do pamięci 7-dniowej.
2. Teraz przyciskiem **SET** można kolejno wywoływać siedem ostatnich dni, aby wyświetlić zapisane w tych dniach dane treningowe. Numer pokazywanego dnia wyświetla się w dolnym prawym rogu obok **MEM DAYS Before**.
3. Przyciskiem **RESET** można przechodzić między różnymi danymi treningowymi pokazywanego dnia.
▷ Każdorazowo o północy następuje automatyczne skasowanie najstarszych danych (z dnia 7) i uaktualnienie wskazania 7-dniowego o najnowsze dane. Aby całkowicie usunąć wszystkie dane z pamięci 7-dniowej, należy na kilka sekund wyjąć baterię z urządzenia.
▷ Aby opuścić pamięć 7-dniową, nacisnąć przycisk **MODE**.

- Przechodzenie między wskazaniami/trybami
 - Uruchomienie ustawień (przytrzymać wciśnięty przycisk)
 - Zastosowanie wartości
- Przeglądanie pamięci 7-dniowej
 - Zmiana wartości
 - Zerowanie wartości (przytrzymać wciśnięty przycisk)
- Aktywowanie podświetlenia wyświetlacza
 - Uruchamianie/wstrzymywanie stopera

Ustalanie celu treningowego

Użytkownik może z góry określić liczbę kroków, jaka ma być wykonana w ciągu jednego dnia, a następnie za pomocą krokomierza kontrolować osiągnięcie zadanego celu (Target).

1. Przytrzymać przycisk **ST/SP** wciśnięty przez ok. 2 sekundy, aby przejść do trybu wyznaczania celu Target **TG**. Domyślnie jako cel dzienny ustawionych jest 6000 kroków. Cyfra tysięcy miga.
 2. Przyciskiem **RESET** lub **ST/SP** można najpierw zmienić ustawienie tysięcy. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**. Teraz miga cyfra dziesiątek tysięcy.
 3. Następnie przyciskiem **RESET** lub **ST/SP** można zmienić ustawienie dziesiątek tysięcy. Zatwierdzić ustawienie przyciskiem **SET**. (Cyfry setek nie mogą być zmieniane.) Następuje przejście do trybu głównego.
- Gdy tylko osiągnięte zostanie 10% wyznaczonego celu, na wyświetlaczu pojawia się słupek celu.
 - Po osiągnięciu ustawionego celu przez ok. 30 sekund rozbrzmiewa sygnał akustyczny.
 - ▷ Aby wyłączyć sygnał akustyczny, nacisnąć dowolny przycisk.
 - ▷ Aby wyzerować również policzoną liczbę kroków, przytrzymać przycisk **RESET** wciśnięty dłużej niż 2 sekundy.

Korzystanie ze stopera

1. Aby przejść do trybu stopera, naciskać przycisk **MODE** do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się napis **STW**.
2. Aby uruchomić pomiar czasu, nacisnąć krótko przycisk **ST/SP**. Rozbrzmiewa krótki sygnał akustyczny. Podświetlenie wyświetlacza włącza się. Trwa pomiar czasu.
3. Aby przerwać pomiar czasu, nacisnąć ponownie przycisk **ST/SP**. Rozbrzmiewa krótki sygnał akustyczny. Pomiar czasu zatrzymuje się.
4. Aby kontynuować pomiar czasu, nacisnąć ponownie przycisk **ST/SP**. Rozbrzmiewa krótki sygnał akustyczny. Pomiar czasu jest kontynuowany.
5. Aby zakończyć pomiar czasu i wyzerować stoper, nacisnąć najpierw przycisk **ST/SP**, a następnie przycisk **RESET**.

Dane techniczne

Model: 728 291
Bateria: 1x CR2032/3 V (Li/MnO₂)
Energia znamionowa: 0,63 Wh (przebadano wg UN 38.3)
Temperatura otoczenia: od +10 do +40 °C

Informacje dotyczące dołączonej baterii

Producent: Changzhou Anyida Power Technology CO., LTD
No. 1 East Road, Lou Xia Industrial Park, Rulin Town, Jintan District, Changzhou, China
www.anyida-power.com
E-mail: zhaojj@anyida-power.com
Model: Daily-max CR2032/3V
Data produkcji: 2025/08
Kraj produkcji: Chiny / **Made in:** China



Numer artykułu:
728 291

Made exclusively for:
Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

Usuwanie odpadów

Produkt, jego opakowanie oraz dołączona bateria zawierają wartościowe materiały, które nadają się do ponownego wykorzystania. Ponowne wykorzystanie odpadów powoduje zmniejszenie ich ilości i przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego.

Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Należy wykorzystać lokalne możliwości oddzielnego zbierania papieru, tektury oraz opakowań lekkich.

Urządzenia, baterie i akumulatory, które oznaczono tym symbolem, nie mogą być usuwane do zwykłych pojemników

na odpady domowe! Użytkownik jest ustawowo zobowiązany do utylizacji zużytego sprzętu oddzielnie od odpadów domowych. Urządzenia elektryczne zawierają substancje niebezpieczne. W przypadku nieodpowiedniego składowania i niewłaściwej utylizacji mogą one stanowić zagrożenie dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzi. Informacji na temat punktów zbiórki bezpłatnie przyjmujących zużyty sprzęt udzieli Państwu administracja samorządowa. Zużyte baterie i akumulatory przekazywać do gminnych bądź miejskich punktów zbiórki lub oddawać w sklepach handlujących bateriami. Przed utylizacją należy zakleić taśmą styki baterii/akumulatorów litowych.



www.tchibo.pl/instrukcje