

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau podomètre offre de nombreuses fonctions pratiques dans un format compact. Vous pouvez p. ex. calculer le nombre de vos pas, la distance parcourue et la dépense de calories et de graisses. Bien entendu, le podomètre indique également l'heure normale. La mémoire 7 jours avec les données d'entraînement des sept derniers jours et le chronomètre intégré sont d'autres fonctions pratiques.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau podomètre.

L'équipe Tchibo

Veuillez tenir compte du fait que votre podomètre compte uniquement vos pas. La distance parcourue ou la dépense calorique sont calculées à partir de ces valeurs et de vos données personnelles et ne livrent pas de résultats précis.

Consignes de sécurité



Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. 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 et de graisses. Vous pouvez également définir vous-même le nombre de pas que vous souhaitez effectuer pour votre entraînement.
- Ce podomètre est conçu pour une utilisation privée. Il ne convient pas à un usage commercial ou professionnel.

DANGER: risque pour les enfants

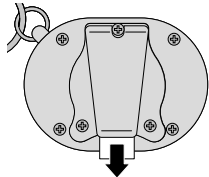
- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants.
- L'article contient une pile au lithium (pile bouton). Il y a risque d'écoulement, de fuite de gaz, d'explosion et d'incendie:
- En cas d'ingestion, les piles peuvent entraîner une intoxication mortelle. Si une pile bouton est ingérée, elle peut causer de graves lésions internes dans les 2 heures, susceptibles d'entraîner la mort. Conservez donc les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si le compartiment à pile ne ferme plus correctement, cessez d'utiliser l'article et tenez-le hors de portée des enfants. Si vous soupçonnez quelqu'un d'avoir avalé ou introduit une pile dans son corps d'une quelconque façon, consultez immédiatement un médecin.
- Attention! Les piles au lithium peuvent exploser si elles ne sont pas mises en place correctement. Aussi, en insérant les piles, respectez impérativement la bonne polarité (+/-). Utilisez uniquement un type de pile identique ou équivalent (voir «Caractéristiques techniques»).
- Il ne faut ni recharger, ni ouvrir ou broyer, ni jeter au feu ou dans un four chaud, ni court-circuiter les piles. Ne modifiez et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les piles. Les piles endommagées ne doivent pas entrer en contact avec de l'eau.

- Les piles ne doivent pas être surchargées! Conservez les piles non utilisées dans leur emballage d'origine. Ne mettez pas les piles déballées (neuves, utilisées ou usagées) en contact les unes avec les autres de manière désordonnée, tenez-les également éloignées de tout objet métallique.
- Les piles exposées à une chaleur excessive, à la lumière directe du soleil, à une pression atmosphérique extrêmement basse (p. ex. en haute altitude) ou à des températures extrêmes peuvent exploser ou laisser échapper des liquides ou gaz inflammables. Protégez les piles d'une chaleur excessive, de la lumière directe du soleil, des pressions atmosphériques et des températures extrêmes.
- Si une pile a coulé, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Le cas échéant, rincez à l'eau les endroits concernés et consultez sans délai un médecin.

Risque de détérioration

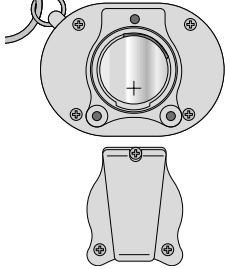
- Protégez le podomètre de la pluie, de l'humidité et des chocs (ne le faites pas tomber).
- Protégez les piles de toute chaleur excessive. Enlevez la pile de l'appareil lorsqu'elle est usée ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps. Vous éviterez ainsi les détériorations pouvant résulter d'un écoulement.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits chimiques ni de nettoyeurs agressifs ou abrasifs.

Mise en service



- Retirez la bande isolante du compartiment à pile.

Changer la pile



- Dévissez les trois vis qui maintiennent le couvercle du compartiment à pile, et retirez le couvercle.
- Insérez la pile, en respectant la bonne polarité. Le pôle positif (+) doit pointer vers le haut.
- Remettez le couvercle du compartiment à pile en place et revissez fermement les vis.

La pile doit être remplacée lorsque le symbole de pile apparaît à l'écran, ou lorsque l'appareil ne fonctionne plus. Lors d'un remplacement de la pile, tous les réglages et données enregistrés sont perdus.

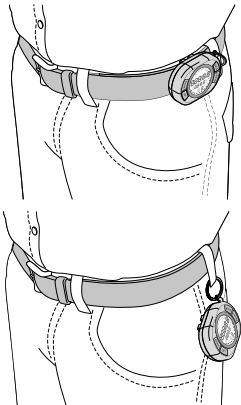
Activer l'éclairage de l'écran

- Afin de pouvoir lire l'écran dans l'obscurité, appuyez brièvement sur la touche **ST/SP**. L'écran s'éclaire durant quelques secondes.

Pour économiser la pile, un éclairage permanent n'est pas prévu, l'éclairage de l'écran consommant trop d'électricité. L'écran s'éteint automatiquement après 30 secondes environ si aucune touche n'a été activée et que l'appareil n'a détecté aucun mouvement. Il se réactive automatiquement au moindre mouvement.

Fixer le podomètre

- Fixez le podomètre sur une ceinture ou à la taille du pantalon - ou bien mettez-le simplement dans la poche de votre pantalon.



Saisir des données personnelles

Dès que vous avez mis la pile en place, l'affichage ci-contre apparaît à l'écran (= mode principal).

- Appuyez sur la touche **SET** pendant env. 2 secondes. Vous êtes automatiquement guidé(e) tout au long des réglages suivants:
- Heure: Sélectionnez avec **RESET** ou **ST/SP** le mode d'affichage souhaité (**24H** ou **12H**) et confirmez la sélection avec **SET**.

Pour le format 12 heures, **PM** apparaît à l'écran pour les heures de l'après-midi.

- Réglez l'heure correcte en appuyant plusieurs fois sur **RESET** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**.

- Si vous maintenez la touche **RESET** ou **ST/SP** enfoncée, la durée indiquée avance plus rapidement.
 - Réglez les minutes correctes en appuyant plusieurs fois sur **RESET** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**.
 - Poids: Entrez votre poids corporel (**kg**) en appuyant plusieurs fois sur **RESET** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**. Le préréglage est: 65 kg
 - Taille: Entrez votre taille (**cm**) en appuyant plusieurs fois sur **RESET** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**. Le préréglage est: 170 cm
- L'affichage passe à nouveau au mode principal.

Utiliser le podomètre

- Bougez le podomètre ou appuyez sur une touche quelconque pour activer l'écran.
- Si vous sortez d'un autre mode, appuyez le cas échéant une nouvelle fois sur la touche **MODE** jusqu'à ce que l'écran passe au mode principal avec **STEP**, et affiche le nombre de pas et l'heure.

- Commencez à marcher ou à courir. L'heure et le nombre de pas s'affichent à l'écran.

Au début, le podomètre tarde un peu à réagir pour ne pas afficher chaque «secousse» comme pas. Ce n'est qu'une fois que les pas deviennent réguliers que le podomètre les affiche et comptabilise également ceux qui n'ont pas été affichés jusqu'alors. Ne vous laissez donc pas troubler si la valeur affichée passe soudainement à 10 pas de plus. On comptabilise toujours tous les pas d'une journée. Lorsque vous faites une pause, le podomètre continue toujours de compter à partir du dernier nombre de pas enregistré.

Gérer les données d'entraînement

Visualiser les données d'entraînement actuelles

- La touche **MODE** vous permet de basculer entre les différentes données mesurées et calculées de la journée actuelle. La ligne inférieure indique l'heure. Chaque jour à minuit, les données actuelles sont automatiquement déplacées dans la mémoire 7 jours et l'affichage des données actuelles de l'entraînement est remis à zéro.

- STEP** nombre de pas
 - KM** distance parcourue
 - KCAL** calories dépensées
 - FAT** graisse brûlée (g)
- Pour remettre les valeurs du jour à zéro, maintenez la touche **RESET** enfoncée pendant env. 2 secondes.

Consulter les données d'entraînement de la mémoire 7 jours

- Appuyez sur la touche **MODE** pour passer à la mémoire 7 jours.
 - Appuyez sur **SET** pour afficher les 7 derniers jours les uns après les autres et consulter vos données d'entraînement. Le numéro du jour affiché apparaît en bas à droite à côté de **MEM DAYS Before**.
 - La touche **RESET** vous permet de basculer entre les différentes données d'entraînement du jour affiché.
- Chaque jour à minuit, les données du jour remontant à la date la plus éloignée (jour 7) sont automatiquement effacées et l'affichage global des 7 jours est mis à jour. Si vous souhaitez effacer toute la mémoire 7 jours, retirez la pile quelques secondes.
 - La touche **MODE** vous permet de quitter à nouveau la mémoire 7 jours.

Définir un objectif d'entraînement

Vous pouvez définir le nombre de pas que vous souhaitez effectuer pendant une journée et contrôler votre résultat (cible/target) à l'aide du podomètre.

- Appuyez sur la touche **ST/SP** et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes environ pour afficher le mode cible (target) **TG**. Le nombre de pas prédéfini est 6 000. Le chiffre des milliers clignote.
 - Avec **RESET**, vous pouvez d'abord modifier le chiffre 1 000. Confirmez avec **SET**. Le chiffre des dizaines de milliers clignote.
 - Modifiez ensuite avec **RESET** ou **ST/SP** le chiffre 10 000. Confirmez avec **SET**. (Le chiffre des centaines ne peut pas être modifié.) L'affichage passe au mode principal.
- Dès que vous avez atteint 10 % de l'objectif fixé, une barre d'objectif apparaît à l'écran.
- Une fois l'objectif atteint, un bip retentit pendant 30 secondes environ.
- Pour éteindre le bip, appuyez sur n'importe quelle touche.
 - Pour remettre également le nombre de pas compté à zéro, maintenez la touche **RESET** enfoncée pendant plus de 2 secondes.

Utiliser le chronomètre

- Pour passer au chronomètre, appuyez plusieurs fois de suite sur la touche **MODE** jusqu'à ce que **STW** s'affiche à l'écran.
- Pour lancer le chronomètre, appuyez brièvement sur la touche **ST/SP**. L'appareil émet un court bip. L'éclairage s'allume. Le chronométrage est lancé.
- Pour stopper le chronomètre, appuyez à nouveau sur la touche **ST/SP**. Un court bip retentit. Le chronométrage est stoppé.
- Pour reprendre la mesure, appuyez une nouvelle fois sur la touche **ST/SP**. Un court bip retentit. Le chronométrage reprend.
- Pour terminer la mesure et remettre la valeur à zéro, appuyez d'abord sur **ST/TP** pour stopper la mesure, puis sur **RESET**.

Caractéristiques techniques

Modèle:	728 291
Pile:	1x CR2032/3V (Li/MnO ₂)
Énergie nominale:	0,63 Wh
(test selon UN 38.3)	
Température ambiante:	de +10 à +40 °C
Informations sur la pile fournie	
Fabricant: 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	
Modèle: CR2032/3V	
Date de fabrication: 2025/08	
Fabriqué en: Chine	

Référence: 728 291

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

Élimination

L'article, son emballage et la pile fournie sont produits à partir de matériaux valorisables qui pouvant être recyclés afin de réduire la quantité de déchets et de préserver l'environnement.

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

Les appareils, ainsi que les piles, ordinaires ou rechargeables, et les batteries 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 il vous faudra remettre les appareils en fin de vie, adressez-vous à votre municipalité. Vous êtes tenu 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. Masquez les contacts avec du ruban adhésif avant d'éliminer les piles et les batteries au lithium.

