



Consignes de sécurité



Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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 calorifique 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

En cas d'ingestion, les piles peuvent entraîner une intoxication mortelle. Si une pile est ingérée, elle peut causer de graves lésions internes dans les 2 heures, susceptibles d'entraîner la mort. Gardez donc l'article et les piles neuves ou usagées hors de portée des enfants. Si vous suspectez que votre enfant ait pu avaler une pile ou l'introduire dans son corps d'une quelconque façon, consultez immédiatement un médecin.

Avertissement: risque d'incendie/d'explosion

Il ne faut ni recharger, ni ouvrir, ni jeter au feu, ni court-circuiter les piles.
Attention! Les piles au lithium peuvent exploser si elles ne sont pas mises en place correctement. Aussi, pour mettre les piles en place, respectez impérativement la bonne polarité (+/-). Utilisez uniquement un type de pile identique ou équivalent (voir «Caractéristiques techniques»).

Si besoin, nettoyez les contacts de la pile et de l'appareil avant d'insérer la pile. Risque de surchauffe!

Danger: risque de blessure

Si une pile a coulé, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Le cas échéant, rincez immédiatement à l'eau les zones concernées et consultez un médecin dans les plus brefs délais.

Risque de détérioration

Cet article est conçu pour une utilisation à l'extérieur et a un indice de protection IPX4. Il est donc protégé contre les projections d'eau telles que la pluie. Protégez-le néanmoins contre les fortes pluies et l'eau courante. L'article ne doit en aucun cas être utilisé sous l'eau. Ceci endommagerait l'article. Ne plongez pas l'article dans l'eau ou d'autres liquides.

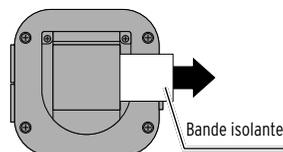
Protégez le podomètre des chocs violents (ne le faites pas tomber).

Protégez les piles de la 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'une pile qui a coulé.

Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits chimiques ni de nettoyants agressifs ou abrasifs.

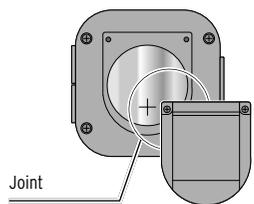
Notez que votre podomètre compte uniquement vos pas. La distance parcourue ou la dépense calorifique sont calculées à partir de ces valeurs et de vos données personnelles et ne livrent pas de résultats précis.

Mise en service



Enlevez la bande isolante du compartiment à pile.

Changer la pile



- Dévissez les deux vis qui maintiennent le couvercle du compartiment à pile, et retirez le couvercle. **Faites attention à ne pas le perdre le joint.**
- Insérez la pile en respectant la bonne polarité. Le pôle positif (+) doit pointer vers le haut.
- Remettez le joint en place.
- 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**.

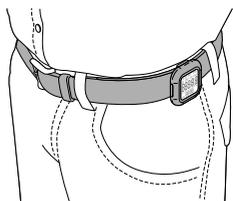


L'écran s'éclaire durant quelques secondes.

- Pour économiser la pile, un éclairage permanent n'est pas prévu, car l'éclairage de l'écran consomme beaucoup d'électricité.
- L'écran s'éteint automatiquement au bout d'env. 30 secondes 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 mettez-le simplement dans la poche de votre pantalon.



Saisie des données personnelles



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

Veuillez noter:
- **MODE** permet d'augmenter les valeurs, **ST/SP** de les réduire.
- Si vous maintenez **MODE** ou **ST/SP** enfoncé, le défilement des valeurs affichées est plus rapide.

- Appuyez sur la touche **SET** pendant env. 2 secondes. Vous êtes automatiquement guidé(e) tout au long des réglages suivants:
- Heure: Sélectionnez avec **MODE** 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 **MODE** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**.
- Réglez le nombre de minutes correct en appuyant plusieurs fois sur **MODE** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**.
- Poids: entrez votre poids corporel (**kg**) en appuyant plusieurs fois sur **MODE** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**. 65 kg sont prédéfinis.
- Taille: entrez votre taille (**cm**) en appuyant plusieurs fois sur **MODE** ou **ST/SP**. Confirmez avec **SET**. 170 cm sont prédéfinis. 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 inquiétez donc pas si la valeur affichée passe soudainement à 10 pas de plus.
- Tous les pas d'une journée sont toujours comptabilisés. Lorsque vous faites une pause, il 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 auto-

matiquement 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

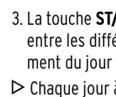


FAT - graisse brûlée (g)

Pour remettre les valeurs du jour à zéro, maintenez la touche **ST/SP** enfoncée pendant env. 2 secondes.

Appeler 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 appeler les 7 derniers jours les uns après les autres et consulter vos données d'entraînement. Le numéro du jour affiché apparaît à droite à côté de **MEM DAYS Before**.



- La touche **ST/SP** 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 **MODE** et maintenez-la enfoncée pendant env. 2 secondes pour appeler le mode cible (target) **TG**. Le nombre de pas prédéfini est 6 000. Le chiffre des milliers clignote.
- Avec **MODE** ou **ST/SP**, vous pouvez d'abord modifier le chiffre 1 000. Confirmez avec **SET**. Le chiffre des dizaines de milliers clignote.
- Modifiez ensuite avec **MODE** 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 env. 30 secondes.

Pour éteindre le bip, appuyez sur n'importe quelle touche.

- MODE**
- Changer l'affichage/le mode
 - Modifier la valeur (+)
 - Activer le mode Target (maintenir enfoncé)

- SET**
- Démarrer les réglages (maintenir enfoncé)
 - Enregistrer la valeur
 - Sélectionner le jour (mémoire 7 jours)

- ST/SP**
- Activer l'éclairage de l'écran
 - Modifier la valeur (-)
 - Mettre la valeur du jour à 0 (maintenir enfoncé)
 - Consulter les données d'entraînement (mémoire 7 jours)
 - Démarrer, arrêter le chronomètre

Pour remettre également le nombre de pas à zéro, maintenez la touche **ST/SP** enfoncée pendant env. 2 secondes.

Utiliser le chronomètre

1. Pour passer au chronomètre, appuyez plusieurs fois de suite sur la touche **MODE** jusqu'à ce que **STW** s'affiche à l'écran.

2. Pour lancer le chronomètre, appuyez brièvement sur la touche **ST/SP**. L'appareil émet un court bip. Le chronométrage est lancé.

3. Pour stopper le chronomètre, appuyez à nouveau sur la touche **ST/SP**. L'appareil émet un court bip. Le chronométrage est stoppé.

4. Pour reprendre la mesure, appuyez une nouvelle fois sur la touche **ST/SP**. L'appareil émet un court bip. Le chronométrage reprend.

5. Pour terminer la mesure et remettre la valeur à zéro, appuyez d'abord sur **ST/TP** pour stopper la mesure, puis sur **SET**.

Caractéristiques techniques

Modèle: 665 073
Pile: 1x CR2032/3V (Li);
Énergie nominale: 0,63 Wh
(test selon UN 38.3)
Indice de protection: IPX4
Température ambiante: de -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'article dues à l'amélioration des produits.

Élimination

L'article, son emballage et la pile déjà insérée sont produits à partir de matériaux précieux 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 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 des piles/batteries au lithium avec du ruban adhésif avant d'éliminer les piles/batteries.



Référence: 665 073