**Шагомер радио 2 в 1 JS-300A**

Данный прибор измеряет: количество пройденных шагов, расстояние, количество сожженных калорий; используется как секундомер. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкцией до начала использования прибора.

ВНИМАНИЕ! Этот прибор используется как бытовой. Его данные не могут использоваться для измерения медицинских показателей.

ФУНКЦИИ:
Счетчик шагов

Часы

Счетчик расстояния

Секундомер

Счетчик калорий

Подсветка

Радио с автонастройкой

Оценка длины шага

Оценка веса

НАЗВАНИЯ И ФУНКЦИИ

|  |  |
| --- | --- |
| A. LCD | Линейное табло с двумя полями |
| B. MODE кнопка | Выбирает активную функцию отображаемую на дисплее |
| C. RESET кнопка | Сбрасывает собранные данные до нуля. Увеличивает значение настроек при вводе или изменении данных |
| D. ST/SP (START/STOP) кнопка | Кнопка для включения/выключения секундомера |
| G. Крышка отделения для батарейки |  |
| H. Зажим для ремня |  |
| I.Подсветка |  |
| J. RESET кнопка | Сбрасывает настройки FM частот |
| K. SCAN кнопка | Автопоиск FM станций |
| L. Порт для наушников |  |
| M. Наушники |  |
| N. Кнопка регулировки звука | Регулирует звук |

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

1. STEP/TIME (шаги/часы)

Когда значек «∆» находится под надписями STEP и TIME, левое поле отображает количество шагов, правое отображает время (во вкладыше – картинка FIG. B).

1. DIST/ST W (Расстояние/Секундомер)

Когда значек «∆» находится под надписями DIST и ST W, левое поле отображает расстояние, правое показывает данные секундомера (во вкладыше – картинка FIG. C).

1. CAL/ST W (Калории/Секундомер Когда значек «∆» находится под надписями DIST и ST W, левое поле отображает расстояние, правое показывает данные секундомера (во вкладыше – картинка FIG. D).

БАТАРЕЙКИ:

1. Используйте монету или что-то похожее для того, чтобы открыть в показанном направлении крышку отделения (во вкладыше – картинка FIG. F).
2. Вставьте 2 батарейки размера Lr44 1,5V или эквивалентные в отделение(во вкладыше – картинка FIG. F).
3. Установите крышку отделения как показано на картинках

ВНИМАНИЕ!

* Если дмсплей начинает гаснуть, смените батарейки.
* Если прибор не включается после смены батареек, достаньте их на 15 секунд и вставьте заново.

УСТАНОВКА МЕТРИЧЕСКОЙЙ СИСТЕМЫ:

1. Удерживайте кнопки MODE, RESET, ST/SP (все три) одновременно для входа в меню установок. Переустановка нужна также после смены батареек.
2. На дисплее 2 части, в которых отображаются ib и inch для метрической системы (ib – фунты для отображения веса, inch – дюймы для расстояния). После нажатия RESET, дисплей отобразит KG, CM, что будет означать установку данных единиц измерения для веса и расстояния. Нажимайте RESET, чтобы выбрать единицы измерения, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки метрической системы. После этого будет выделяться поле настройки длины шага.
3. Нажимайте RESET, чтобы установить среднюю длину шага, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки.
4. Параметр веса выделен для установке (картинка FIG. I), нажимайте RESET, чтобы установить свой вес, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки и выхода из меню настроек.

ВНИМАНИЕ!

* При выборе метрической системы важно помнить, что расстояние будет отображаться в милях, либо в километрах.
* Настройки длины шага и веса важны для получения более точных данных о пройденной дистанции и сожженных калорий.
* Параметр установки длины шага от 30 до 50 см (11-60 дюймов). Каждое нажатие на RESET добавляет 1 единицу по возрастанию пока показатель не достигнет максимума и отсчет не начнется заново.
* Параметр веса от 30 до 150 кг (65-34 фунтов). Каждое нажатие на RESET добавляет 1 единицу по возрастанию пока показатель не достигнет максимума и отсчет не начнется заново.
* Если в течение 30 секунд в меню настроек нет нажатий на кнопки, прибор автоматически выйдет из меню настроек.
* Длина шага не постоянный параметр, поэтому вы можете установить среднее значение (картинка FIG. J)

КАК УСТАНОВИТЬ ЧАСЫ:

1. Нажмите MODE, чтобы зайти в меню STEP/TIME (шаги/время)
2. В меню TIME (время), нажмите и удерживайте кнопку MODE 2 секунды, чтобы сбросить время. Используйте кнопку RESET чтобы выбрать между 12-тичасовым и 24-хчасовым форматом отображения времени. Нажмите MODE, чтобы сохранить настройки. После этого параметр времени будет отображен на экране.
3. Нажимайте RESET, чтобы установить часы, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки, на экране будут отображены минуты для настройки.
4. Нажимайте RESET, чтобы установить минуты, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки, на экране будут отображены секунды для настройки.
5. Нажимайте RESET, чтобы установить секунды, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки и выйти.

КАК УСТАНОВИТЬ ДЛИНУ ШАГА И ВЕС:

1. Нажмите MODE для входа меню DIST/TIME (расстояние/время) как на картинке FIG K или CAL/TIME (калории/время) кА на картинке FIG L
2. Удерживайте кнопку MODE 2 секунды, чтобы войти в меню установок.
3. Нажимайте RESET, чтобы установить, после нажмите MODE, чтобы сохранить настройки.

КАК НОСИТЬ ШАГОМЕР

Установите шагомер на уровне талии на ваш ремень. Следите, чтобы шагомер был надежно прикреплен в горизонтальной позиции (картинка FIG M). Откройте крышку и нажмите RESET, чтобы сбросить собранные ранее показатели и начать отсчет заново, закройте крышку,, чтобы использовать шагомер.

ВНИМАНИЕ! Неправильная позиция шагомера может повлиять на точность подсчетов.

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ

1. Нажимайте MODE чтобы переключаться между показателями: шаги/время, расстояние/время, калории.
2. В режиме STEP/TIME (шаги/время) нажмите RESET, чтобы обнулить все данные (шаги, расстояние, калории)

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕКУНДОМЕР

1. Нажмите MODE, чтобы выбрать DIST/ST W (как на картинке FIG O)или CAL/ST W (как на картинке FIG P) режимы.
2. Чтобы начать отсчет, жмите ST/SP.
3. Чтобы приостановить отсчет, жмите ST/SP.
4. Чтобы обнулить секундомер, жмите RESET.

РАДИО

* Включение/выключение

Радио включится, если наушники будут включены в разъем. Значок «наушники включены» будет гореть на экране. Чтобы выключить, достаньте наушники из разъема.

* Автопоиск радиостанций
1. Нажмите SCAN, устройство будет сканировать более высокие частоты для настройки на ближайшую работающую радиостанцию, после чего поиск остановится.
2. Нажмите SCAN снова, сканирование продолжится в сторону более высоких частот до 108MKZЮ, после чего сканирование будет остановлено.
3. Нажмите RESET, что бы вернуться на самую низкую частоту.
4. Перетягивайте VOL, чтобы регулировать звук

ПОДСВЕТКА

Нажмите LIGHT, чтобы включить подсветку на 5 секунд. Без надобности не нажимайте на кнопку. Это сэкономит энергию батареек.