

# OMRON

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

### Monitor de Atividade (Pedômetro)

Modelo: HJA-310 **PORTUGUÊS**

All for Healthcare

HJA-310-LAV  
9525711-3B

## INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Monitor de Atividade OMRON HJA-310.

Esse Monitor de Atividade utiliza a tecnologia patenteada da OMRON, "Active Engine 2", para medir suas atividades físicas, incluindo tarefas domésticas, trabalho de escritório e caminhada. Depois, ele calcula o número de calorias queimadas em um dia. Esse monitor é uma ferramenta diária que pode ajudá-lo a encontrar um equilíbrio saudável entre dieta e exercícios.

Seu monitor de atividade HJA-310 é fornecido com estes componentes:

- 1 Monitor de atividade (HJA-310)
- 1 Manual de instruções
- 1 Bateria de lítio 3V CC (CR2032) instalada
- 1 Chave de fenda
- 1 Clipe com cordão
- 1 Guia rápido

Leia atentamente este manual de instruções antes de usar a unidade. Guarde este manual para referência futura.

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

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

SÍMBOLOS DE SEGURANÇA USADOS NESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES	
	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou ferimentos graves.
	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em ferimentos leves ou moderados para o usuário ou paciente, ou danos ao equipamento ou outros bens.

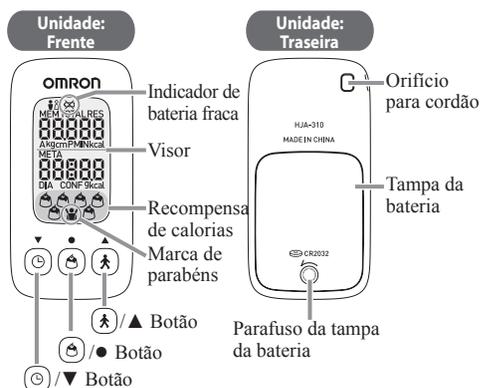
## OPERAÇÃO DA UNIDADE

- 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. A unidade contém peças que podem ser ingeridas. Entre em contato com seu médico imediatamente se alguma peça for ingerida.
- Tenha cuidado ao usar a unidade em torno do pescoço para evitar possível estrangulamento. Não coloque a unidade em torno do pescoço de crianças.
- Se o fluido da bateria vazar e entrar em contato com os olhos, lave imediatamente com bastante água. Procure um médico imediatamente.
- Leia todas as informações do manual 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.
- Se o fluido da bateria vazar e entrar em contato com sua pele ou roupa, lave imediatamente com bastante água.
- Não insira a bateria com a polaridade na orientação incorreta.
- NÃO incinere a bateria. Ela pode explodir.
- O descarte da unidade, da bateria e dos componentes deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

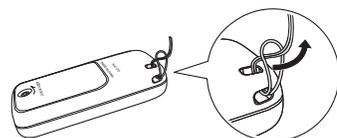
- Não desmonte ou modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare anularão a garantia do produto para o usuário.
- Não submeta a unidade a choques fortes, como derrubar a unidade no chão.
- Não mergulhe a unidade ou qualquer um de seus componentes na água.

## CONHEÇA A UNIDADE



### Montagem do clipe com cordão

1. Prenda o cordão à unidade.



2. Abra o clipe, prenda-o em sua roupa e feche-o.



**IMPORTANTE:**  
Puxar a unidade com força, sem abrir o clipe, pode danificar roupas, etc.

## CONFIGURAÇÕES

A unidade vem com a bateria instalada. Quando você usar a unidade pela primeira vez, siga as etapas abaixo. Para conhecer detalhes sobre os intervalos de configuração, consulte as "ESPECIFICAÇÕES".

### OBSERVAÇÃO:

- Se as configurações iniciais não estiverem corretas, os resultados das medições podem não ser precisos.
- Se nenhuma configuração for feita por mais de 5 minutos, as configurações padrão serão restauradas.

1. **Mantenha pressionado o botão** **até que "HELLO" seja exibido.**



O sexo piscará no visor.

2. **Definir o sexo.**

- (1) Pressione ou para selecionar o sexo.
- (2) Pressione para confirmar a configuração.

3. **Definir a idade.**

- (1) Pressione ou para selecionar a idade desejada para a configuração.
  - Pressione (ou ) para avançar ou retroceder.
  - Mantenha pressionado (ou ) para avançar ou retroceder rapidamente.
- (2) Pressione para confirmar a configuração.

4. **Para definir o peso, repita as etapas (1) a (2) da etapa 3 acima.**

5. **Para definir a altura, repita as etapas (1) a (2) da etapa 3 acima.**

6. **Para definir a meta de perda de peso, repita as etapas (1) a (2) da etapa 3 acima.**

### ■ Sobre a meta de perda de peso

- Defina o peso a ser perdido em 4 semanas (peso × 0,04 kg máx.)
- O valor intermitente indica a meta de perda de peso calculada com base no peso que foi definido. Defina o peso que considerar mais adequado para você.

## IMPORTANTE:

Redefina a meta de perda de peso e seu peso atual a cada quatro semanas. A perda de peso imprudente pode fazer mal à sua saúde. Recomendamos que você mantenha o seu peso se o seu IMC\* for 18,5 ou menos. Embora os usuários que tenham 17 anos de idade ou menos possam definir uma meta de perda de peso, não recomendamos que esses usuários se envolvam em atividades de perda de peso.

\* IMC = peso (kg) / altura (m) / altura (m)

7. **Para definir a hora, repita as etapas (1) a (2) da etapa 3 acima.**

8. **Para definir os minutos, repita as etapas (1) a (2) da etapa 3 acima.**

Isso conclui a configuração.

## ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES

### OBSERVAÇÃO:

Se a unidade for mantida inalterada por mais de 5 minutos durante uma alteração, nenhuma alteração será atualizada, e a unidade retornará ao consumo total de calorias e à meta de consumo total de calorias diário.

1. **Mantenha pressionado** .

Mantenha pressionado até que "CONF" pisque.

### OBSERVAÇÃO:

Pressione ou para cancelar as alterações. Como alternativa, se a próxima operação não for implementada enquanto "CONF" estiver piscando (em 10 segundos), as alterações serão canceladas e a tela anterior será exibida.

2. **Pressione** **novamente**

A tela de configuração de sexo será exibida, siga o procedimento a partir da etapa 2 de "Configurações".

## COMO USAR A UNIDADE

O monitor mede com precisão as atividades realizadas, estando ela no seu bolso ou em qualquer lugar em que você quiser colocá-la.

A unidade pode ser colocada no bolso frontal superior da roupa, no bolso frontal das calças ou presa ao seu cinto ou calças.

**A unidade pode não medir sua atividade corretamente nestas condições:**

1. **A unidade se move de forma irregular.**
  - Quando a unidade está colocada dentro de uma bolsa e esta se move de forma irregular.
  - Quando a unidade oscila em seu pescoço ou bolsa.
2. **Andando em um ritmo inconsistente.**
  - Quando você arrastar os pés ou estiver usando sandálias.
  - Ao andar e parar ou outras formas inconsistentes de caminhar.
3. **Movimentos para cima e para baixo.**
  - Movimentos de levantar e/ou sentar.
  - Praticando esportes que não sejam caminhar e correr.
  - Movimentos de subir e descer escadas ou em ladeiras íngremes.
  - Ao praticar exercícios com a parte superior do corpo.
4. **Vibrações de um veículo em movimento.**
  - Como andar de bicicleta, automóvel, trem ou ônibus.
5. **Ao andar extremamente devagar.**

### Para as pessoas que não conseguiram atingir suas metas de perda de peso

- Este monitor de atividade não pode medir a quantidade de calorias que você ingeriu nas refeições. Você pode ter ingerido mais calorias que a quantidade queimada.
- A meta de perda de peso é uma diretriz. Não há garantia de que você perderá essa quantidade de peso.

## VISUALIZAÇÃO DOS RESULTADOS DA MEDIÇÃO

Pressione os botões para exibir suas respectivas telas.

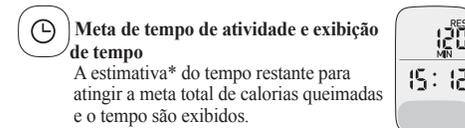
### ■ Medições anteriores (memória)

Os resultados da medição de um dia são automaticamente armazenados na memória e redefinidos para 0 às 0:00 todos os dias.

Pressione os botões exibidos na tela exibida para o respectivo dia. Os resultados anteriores dos dias de 1 a 7 serão exibidos em sequência a cada pressionar do botão.

### OBSERVAÇÃO:

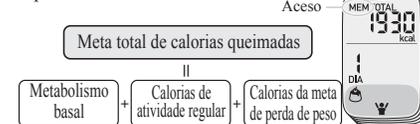
Se nenhum botão for pressionado dentro de 1 minuto da memória que está sendo exibida, o visor retornará à tela do dia atual.



**Meta de tempo de atividade e exibição de tempo**  
A estimativa\* do tempo restante para atingir a meta total de calorias queimadas e o tempo são exibidos.  
\* O tempo calculado para apenas andar. O tempo é reduzido para outras atividades que não sejam andar.  
**Marca de parabéns**  
Essa marca será exibida quando você tiver atingido a sua meta de tempo de atividade. Essa marca será exibida em todas as telas até 0:00.

**■ Modo de economia de bateria**  
Para reduzir o consumo de energia, a tela desaparece se nenhum botão for pressionado por mais de 5 minutos. Pressione os botões ou para restaurar a exibição.

**Exibição do total de calorias queimadas e da meta total de calorias queimadas**  
O total de calorias queimadas (metabolismo basal + calorias das atividades) a partir de 0:00 até a hora atual e a meta total de calorias queimadas são exibidos.



Pressione quando a memória for apresentada para exibir o número de passos e a quantidade de gordura queimada.

**■ Meta total de calorias queimadas**  
As metas atualizadas são exibidas a cada 4 semanas, de acordo com suas atividades. Entretanto, para a 1ª semana, as metas gerais calculadas a partir dos valores definidos são exibidas.

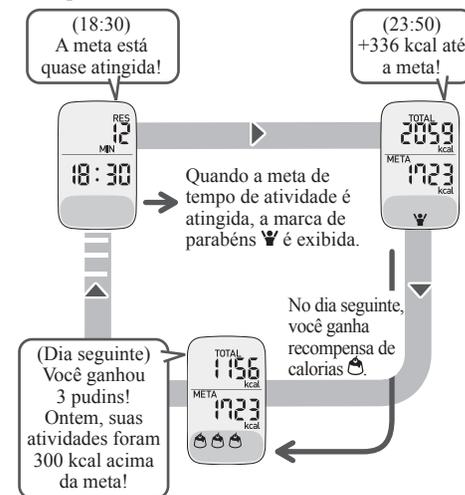
**■ Metabolismo basal**  
O consumo de calorias necessárias para manter a vida, como a manutenção da temperatura corporal e manter o coração batendo. Mesmo se você tiver permanecido imóvel por 24 horas, as calorias equivalentes ao seu metabolismo basal serão consumidas.

**Exibição de passos e da gordura queimada**  
Exibe o número de passos e a quantidade de gordura queimada de 0:00 até o momento atual em atividades como caminhar, trabalhos domésticos e trabalho de escritório.  
Pressione para exibir os dados da memória de total de calorias queimadas e a meta total de calorias queimadas.

**■ Contagem de passos**  
Para evitar a contagem de passos que não fazem parte de uma caminhada, a unidade não exibe a contagem de passos dos 4 primeiros segundos da caminhada. Se você continuar a caminhar por mais de 4 segundos, ela exibirá a contagem de passos dos 4 primeiros segundos e depois continuará a contar.

**■ Recompensa de calorias**  
Quando o tempo atingir 0:00, será exibido de acordo com o esforço extra do dia anterior. O consumo sobre a meta total de calorias é de 1 por 100 kcal. Somente os resultados do dia anterior serão exibidos na tela, e será atualizado diariamente. A obtenção de um significa que você pode comer um petisco como recompensa pessoal ou vinculá-lo à sua dieta sem comer, você decide.

### Exemplo de uso



## INICIALIZAÇÃO

Para excluir todos os valores definidos e medidos (medições anteriores), siga o procedimento abaixo para implementar a inicialização.

- Mantenha pressionado** . Mantenha pressionado até que "CONF" pisque.



### OBSERVAÇÃO:

Pressione ou para cancelar as alterações. Como alternativa, se a próxima operação não for implementada enquanto "CONF" estiver piscando (em 10 segundos), as alterações serão canceladas e a tela anterior será exibida.



- Pressione** novamente. A tela de configuração de sexo será exibida.



- Mantenha pressionados** e . Mantenha pressionados até que "Clr" seja exibido. A tela de configuração de sexo será exibida. Todos os valores definidos e medições anteriores até a data serão excluídos.



Para retomar o uso, as configurações terão de ser refeitas.

### OBSERVAÇÃO:

Se a unidade for mantida inalterada por mais de 5 minutos, a tela desaparecerá e o status original de fábrica será exibido. Defina a unidade seguindo as operações da etapa 1 de "CONFIGURAÇÕES".

## VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Quando piscar ou estiver aceso, substitua imediatamente a bateria por uma nova (CR2032).

Piscando	A carga da bateria está fraca.
Aceso	A bateria está esgotada.

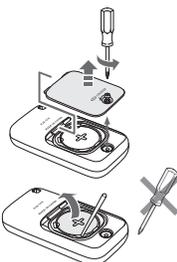
### OBSERVAÇÃO:

A bateria fornecida é para uso inicial, sua vida útil pode ser mais curta.

## SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

- Remova a tampa da bateria**

Solte o parafuso usando a chave de fenda fornecida ou uma chave de fenda similar e remova a tampa.



- Remover a bateria**

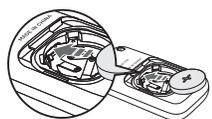
Insira uma haste forte e fina (palito, etc.) para remover.

### IMPORTANTE:

- Não use pinças de metal, chaves de fenda, etc.
- Não substitua a bateria à meia-noite. As medições do dia em que a bateria foi removida serão adicionadas às medições do dia em que foi inserida. (O dia em que a bateria foi removida e o dia em que foi inserida são tratados como sendo o mesmo dia.)
- As medições serão automaticamente armazenadas na memória acima da hora (por exemplo, à 1:00, 2:00, 3:00, ... 23:00). As medições acima da hora até o momento em que a bateria for substituída serão excluídas para esse dia.
- Quando a bateria for substituída, será necessário redefinir a hora. Verifique sua idade, peso e meta de redução de peso antes de fazer as configurações.
- As medições anteriores não são excluídas quando a bateria for substituída.

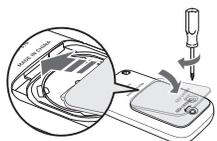
- Insira a bateria**

Certifique-se de que está voltado para cima, e insira na direção da seta.



- Feche a tampa do compartimento da bateria**

Insira a parte que foi suspensa primeiro e aperte o parafuso.



## MANUTENÇÃO E ARMAZENAMENTO

Para manter a unidade na melhor condição possível e protegê-la de danos, siga estas instruções:

### ⚠ CUIDADO

Não desmonte ou modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare anularão a garantia do produto para o usuário.

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

Não use produtos de limpeza abrasivos ou voláteis.



### Não mergulhe a unidade na água.

Esta unidade é resistente à água e à chuva leve. Entretanto, não a lave e nem a toque com as mãos úmidas. Tome cuidado para não deixar entrar água na unidade.

### Guarde a unidade em local seguro e seco.

Evite expor a unidade à luz solar direta, temperaturas altas, umidade excessiva, água e/ou poeira.

### Não submeta a unidade a choques fortes, nem a deixe cair ou ser pisada.

### Substitua a bateria gasta por uma nova imediatamente.

### Remova a bateria se for guardar a unidade por três meses ou mais.

### O uso da unidade deve ser compatível com as instruções fornecidas neste manual.

## SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solução
está piscando	A carga da bateria está fraca.	Substitua imediatamente a bateria por uma nova (CR2032). (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")
está aceso	A bateria está esgotada.	Substitua imediatamente a bateria por uma nova (CR2032). (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")
Nada é exibido	O modo de economia de bateria está ativo.	Pressione o botão ,  ou .
	A polaridade da bateria  está incorreta.	Recoloque a bateria corretamente (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")
	A bateria está esgotada.	Substitua imediatamente a bateria por uma nova (CR2032). (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")
Os valores exibidos estão incorretos	A unidade está incorretamente presa	Consulte "COMO USAR A UNIDADE"
	Movimento irregular	
	As configurações estão incorretas	Consulte "ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES" em "CONFIGURAÇÕES"
"Err" é exibido	Um erro de operação ocorreu	Recoloque a bateria corretamente (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")
Os detalhes do visor estão incorretos / As funções dos botões estão desativadas		Recoloque a bateria corretamente (Consulte "VIDA ÚTIL E SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA")

### OBSERVAÇÃO:

Se tiver ocorrido um defeito e você precisar consertar sua unidade, todas as configurações e resultados de medição serão excluídos. Recomendamos que você anote os resultados das suas medições antes de reparar a sua unidade.

## ESPECIFICAÇÕES

Nome do produto	Monitor de Atividade (Pedômetro)	
Modelo	HJA-310	
Fonte de Alimentação	3V CC (1 bateria de lítio CR2032)	
Intervalo de medição	Total de calorias queimadas	0 a 59.999 kcal
	Meta total de calorias queimadas	de 0 a 59.999 kcal
	Passos	0 a 99.999 passos
	Gordura queimada	0,0 a 999 g
	Meta de quantidade de tempo de atividade	0 a 1.440 minutos.
Intervalo de configuração	Hora	0:00 a 23:59
	Recompensa de calorias	0 a 6 pedaços
	Memória	7 dias
	Hora	0:00 a 23:59
Temperatura/umidade de operação	-10 a +40°C, 30 a 85%RH	
Temperatura/umidade de armazenamento	-20 a +60 °C (para a unidade) -20 a +55 °C (para a embalagem) 30 a 95% RH	
Duração da bateria	Aprox. 6 meses (quando usada 12 horas por dia) Bateria usada sob condições de teste da OMRON	
Dimensões externas	Aprox. 30,0 mm x 59,0 mm x 13,0 mm	
Peso	Aprox. 21 g (com a bateria)	
Conteúdo	Monitor de atividade, clipe com cordão, Bateria de lítio (CR2032 x 1 instalada), Chave de fenda, Manual de instruções, Guia rápido	

- As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

## GARANTIA

O Monitor de Atividade OMRON HJA-310, está garantido como livre de defeitos de materiais e de mão de obra que venham a surgir dentro de 1 ano a partir da data de compra (exceto acessórios), quando usado de acordo com as instruções fornecidas com este dispositivo.

A garantia é invalidada quando os defeitos/danos forem decorrentes de mau uso ou vazamento de bateria.

A garantia acima se aplica apenas ao consumidor final, que adquire o produto no varejo. O conserto ou a substituição do dispositivo coberto pela garantia descrita acima serão realizados sem custos, se assim for decidido pela OMRON Healthcare Brasil. O conserto ou a substituição são de nossa responsabilidade e única solução prevista conforme a garantia acima.

Utilize somente peças específicas, fornecidas pela OMRON Healthcare neste produto. O uso de outras peças que não sejam fornecidas pela OMRON Healthcare poderão comprometer seu funcionamento ou até mesmo causar danos ao aparelho.

Possíveis danos causados em decorrência do uso de peças inadequadas serão de responsabilidade do consumidor e a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada. Siga sempre as orientações de uso, limpeza e armazenamento descritas neste manual.

Caso seja constatado o uso em desacordo com as orientações deste manual, a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada. Se o seu dispositivo necessitar de assistência, entre em contato com o SAC da OMRON Healthcare Brasil.

**ESTE DOCUMENTO É A ÚNICA GARANTIA FORNECIDA PELA OMRON EM CONJUNTO COM ESTE DISPOSITIVO, E A OMRON SE DECLARA ISENTA DE QUALQUER OUTRA GARANTIA EXPRESSA OU IMPLÍCITA, INCLUSIVE AS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO E DE ADEQUAÇÃO PARA FINS DETERMINADOS. AS GARANTIAS IMPLÍCITAS E OUTROS TERMOS QUE POSSAM SER IMPOSTOS POR LEI, SE HOUVER, SÃO LIMITADOS AO TÉRMINO DO PERÍODO DE GARANTIA EXPRESSO ACIMA. A GARANTIA ACIMA É COMPLETA E EXCLUSIVA. O GARANTIDOR EXIME-SE EXPRESSAMENTE DE QUALQUER RESPONSABILIDADE POR DANOS CASUAIS, ESPECIAIS OU DECORRENTES DE QUALQUER NATUREZA (ALGUNS PAÍSES NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU A LIMITAÇÃO DE DANOS CASUAIS OU DECORRENTES, PORTANTO, A GARANTIA ACIMA PODE NÃO SE APLICAR AO SEU CASO).**

Esta garantia lhe dá direitos legais específicos; você pode também ter outros direitos que variam de acordo com a jurisdição. Devido aos requisitos especiais locais, algumas das limitações e exclusões acima podem não ser aplicáveis ao seu caso.

Serviço de Atendimento ao Consumidor OMRON Healthcare Brasil:  
0800-771-6907  
sac@omronbrasil.com  
www.omronhealthcare.la

Importado e distribuído no Brasil por:

**Omron Healthcare Brasil**  
Representação e Distribuição de  
Produtos Médico-Hospitalares Ltda.  
Av. Paulista, 967, 5º andar - Bela Vista  
CEP: 01311-918 São Paulo, SP  
CNPJ: 10.345.462/0001-02  
SAC: 0800 771 6907  
Validade: Indeterminada  
www.omronhealthcare.la

Fabricante legal:  
**OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.**  
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko,  
Kyoto, Japão - 617-0002

© 2014 OMRON HEALTHCARE, INC.

Fabricado na China  
IM-HJA-310-LA-01-04/2014