



iROX

Instructions d'emploi

PE-SOS2

TABLE DES MATIÈRES

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes !	3
2. Introduction	4
3. Porter correctement le podomètre	6
4. Sélectionner une fonction (MODE)	9
4.1 La fonction Pas et Heure (STEP/TIME)	10
4.2 La fonction distance et chronomètre (DIST/STW)	11
4.3. La fonction calories et mémoire de distance (KCAL/ODO)	12
4.4. La fonction Calories cibles et kcal journaliers (SETCAL/DAYCAL)	13
5. Changement des piles	14
6. Entretien de L'appareil	15
7. Support	16

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes !



- 1) Fixez le PE-SOS2 avec la pince sur la ceinture/ceinture du pantalon à l'avant du corps à hauteur de hanches.
- 2) Pressez la touche "MODE" (S1) jusqu'à voir apparaître « STEP/TIME » à droite de l'écran (le nombre de pas est indiqué en haut, l'heure en bas)
- 3) Pressez et maintenez la touche « UP/CLR » (S3) jusqu'à ce que l'affichage du nombre de pas soit à zéro.
-> et c'est parti

L'affichage présente maintenant le nombre de pas dans la ligne supérieure.

Pour de plus amples informations sur l'appareil, veuillez lire en entier le mode d'emploi.

2. Introduction

Le podomètre numérique PE-SOS2 est un instrument précis servant au contrôle personnel des pas lors des promenades ou en courant. Il propose des fonctions supplémentaires que vous avez la possibilité d'utiliser.

Le PE-SOS2 est également doté d'une alarme panique qui attire l'attention des passants avec rapidité et efficacité, si cela se révèle utile. Avec le clip reçu, vous pouvez également « sécuriser » des sacs ou un portefeuille et attirer ainsi votre attention sur un voleur ou une perte éventuel(le).

L'idée principale d'un podomètre est de vous indiquer combien de pas par jour vous parcourez et de vous inciter à davantage d'activités physiques.

Selon le langage populaire en Asie : "C'est en faisant 1000 pas par jour que l'on atteint 100 ans".

Cela n'est malheureusement pas si simple, essayez cependant de parcourir chaque jour **3000 pas en plus** de votre activité normale, par ex. en vous promenant rapidement le soir. Vous verrez que la répétition quotidienne vous apportera énormément en terme de santé et vous divertira.

Le podomètre est un outil éventuellement utilisable pour le contrôle de votre entraînement. L'inclusion de votre pous constitue une autre possibilité. Irox vous propose à cet effet une sélection de montres avec mesure du pous (www.irox.com), par ex. la Irox Phan X2.

Les fonctions principales du PE-SOS2 sont présentées ici et leur manipulation est décrite en détails aux pages suivantes :

- Comptage de pas en marchant ou en courant
- Heure (affichage 12 ou 24 heures)
- Chronomètre
- Entrée de vos données personnelles (poids, longueur de pas)
- Affichage de la distance ou de la consommation kcal
- Consommation de calories cible journalière et consommation kcal avec affichage graphique en %

Le PE-SOS2 possède 4 touches :

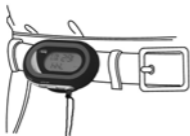
- S1 MODE — Sélection du mode de service
- S2 SET — Est utilisé pour le réglage et le démarrage/l'arrêt du chronomètre
- S3 UP/CLR — Augmenter la valeur de réglage ou réinitialiser le chronomètre
- S4 DOWN — Diminuer la valeur de réglage



3. Porter correctement le podomètre

Le PE-SOS2 possède un détecteur de mouvements qui mesure chaque mouvement, donc également vos pas. Comme chaque personne se déplace d'une manière qui lui est propre, nous recommandons de porter le PE-SOS2 comme suit :

- avec l'alarme, pointe dirigée vers le bas
- fixer à l'aide de la pince sur la ceinture du pantalon
- position sur la ceinture : dans la prolongation du pli du pantalon, par exemple au milieu entre la hanche et le milieu du corps.



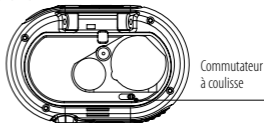
D'autres modes de port, par ex. dans un sac, une poche de manteau ou sur le corps ne sont pas possibles.

En fonction de l'intensité du mouvement, vous pouvez régler la sensibilité de mesure via un commutateur à coulisse derrière l'appareil. Réglez tout d'abord la haute sensibilité (commutateur vers la gauche dans le graphique affiché en bas). Si le PE-SOS 2 affiche trop de pas, poussez le commutateur vers la droite et effectuez à nouveau une

marche d'essai.

Vous réglez ici également votre type de déplacement :

- Marche ---> vers la gauche
- Jogging ---> vers la droite (comme affiché dans le graphique)



Certaines situations et certains modes de déplacement peuvent entraver la précision du podomètre.

Par ex. :

- Le podomètre vibre en même temps que vos mouvements et mesure ainsi des "pas supplémentaires"
- Des problèmes sont engendrés lorsque vous traînez des pieds, si vous portez des sandales ou des chaussures à semelles légères. Une promenade trop nonchalante rend une mesure correcte difficile.
- Vous êtes dans ou sur un véhicule qui engendre des vibrations (vélo, voiture, train, bus etc.).
- Vous vous asseyez ou vous levez ou bougez sur place.
- Chaque mouvement peut être interprété comme un pas. C'est-à-dire que le retrait du podomètre compte les pas. Pour cette raison, il est indispensable de toujours s'habiller

d'abord, puis de mettre le podomètre à zéro.

- Vos mouvements sont mesurés. Il se peut qu'ils ne soient pas toujours réguliers, ce qui peut entraîner certaines divergences par rapport à un nombre de pas déjà calculé par vous-même. Ne vous laissez pas troubler par cela. Une marge d'erreur (+/- 10%) est normale et se compense généralement sur une journée.

Il est important qu'également avec la marge d'erreur, le déplacement puisse être contrôlé et documenté correctement. Que vous parcouriez 5000 ou 5300 pas est moins important que le fait que vous soyez conscient de l'importance d'un suffisant pour rester en bonne santé !

4. Sélectionner une fonction (MODE)

Pressez plusieurs fois la grande touche « MODE » jusqu'à parvenir à la fonction souhaitée. Vous pouvez faire votre choix entre les 4 fonctions suivantes :

- **STEP/TIME** : podomètre avec heure (dans ce mode, vous pouvez également régler vos données personnelles et l'heure)
- **DIST/STW** : mesurage de distance et chronomètre
- **KCAL/ODO** : kcal consommés et mémoire de mesures de distance totalisée
- **SETCAL/DAYCAL** : Affichage et réglage des catégories cibles et consommation journalière de kcal

Après SETCAL/DAYCAL, il s'ensuit la première fonction (STEP/TIME).

Dès que la fonction souhaitée est atteinte, vous pouvez procéder à des réglages avec la touche « SET » dans le mode de réglage. Ce, uniquement dans la mesure où un réglage est prévu. Veuillez pour cela consulter la méthode à suivre dans les descriptifs correspondants.

Si vous n'appuyez sur aucune touche dans les deux modes sur KCAL/ODO et SETCAL/DAYCAL pendant plus d'une minute, l'appareil retourne automatiquement dans l'affichage de l'heure (STEP/TIME).

Dans chacun des modes ci-dessus, sur le bord supérieur de l'affichage, les kcal consommés par rapport aux calories cibles entrées sont affichés sous forme de graphique et dans des pas de 10%. Plus d'infos à ce sujet au chapitre 4.4

4.1 La fonction Pas et Heure (STEP/TIME)

Dans ce mode, vous pouvez consulter le nombre de pas total mesurés depuis la dernière réinitialisation ainsi que l'heure (montre à quartz).

Les pas affichés peuvent être remis à zéro manuellement dans l'affichage. Pressez et maintenez la touche « UP/CLR » pressée pendant env. 3 secondes. La distance, tout comme les kcal et le DAYCAL (compteur de calories journalier) sont ainsi réinitialisés.

Le compteur peut additionner et afficher jusqu'à 99'999 pas.

Veillez prendre note :

- Certaines données (distance, kcal, objectif kcal) requièrent l'entrée de vos données personnelles (longueur de pas et poids). Réglez-les comme décrit ici.
- **Réglage de l'heure et des données personnelles**
Pressez brièvement la touche SET. Dès lors que l'affichage 12h ou 24h clignote, vous pouvez le régler avec les touches UP ou DOWN (modification rapide du réglage : maintenir enfoncée la touche UP ou DOWN).
Avec la touche SET, vous accédez au réglage suivant selon le procédé suivant :

12/24h > heures > minutes > votre longueur de pas en cm
> votre poids en kg (10 – 150 kg réglables)

Après le dernier réglage, le réglage est achevé et vous retournez à l'affichage des pas et de l'heure.

Mesurer la longueur de pas

Pour définir votre longueur de pas, procédez comme suit :
Vous parcourez 10 pas comme vous le faites d'habitude, mesurez la distance parcourue et la divisez ensuite par dix.
Exemple : Vous mesurez 6.2 mètres. $6.2\text{m} / 10 = 0.62\text{m}$
(entrée longueur de pas : 62 cm).

4.2 La fonction distance et chronomètre (DIST/STW)

La distance est calculée via le nombre de pas et la longueur de pas entrée et affichée en 0.00 km. La distance minimale affichée est ainsi de 10 mètres.

Réinitialisation dans le mode STEP/TIME (voir chap. 4.1).

Le chronomètre mesure votre temps jusqu'à 23 heures et 59 minutes au maximum.

La résolution est de 1/100 seconde.

Les fonctions de touche dans cet affichage sont :

SET : démarrage/arrêt du chronomètre

UP/CLR : remise à zéro du chronomètre (fonctionne uniquement si le chronomètre est arrêté)

MODE : Accès à une autre fonction (le chronomètre peut continuer à tourner en arrière-plan)

4.3 La fonction calories et mémoire de distance (KCAL/ODO)

Les kcal sont calculés via vos pas et votre poids et affichés en 0000.0 kcal.

Réinitialisation dans le mode STEP/TIME (voir chap. 4.1).

La mémoire de mesure de la distance totalisée (ODOMETRE) ne peut pas être supprimée en mode normal. Une réinitialisation n'a lieu qu'en cas de changement de batterie.

Aucune des touches (hormis « MODE ») n'a de fonction dans ce mode.

MODE : passer à une autre fonction

4.4 La fonction Calories cibles et kcal journaliers (SETCAL/DAYCAL)

Dans l'affichage ci-dessus, vous pouvez définir une consommation de kcal en tant que cible journalière. Avec cette valeur, un affichage en barres est actionné tout en haut de l'affichage. Il affiche en pas de 10% l'endroit où vous vous situez par rapport à votre cible.

Dans l'affichage inférieur, votre consommation journalière en kcal est affichée en tant que valeur kcal.

Réinitialisation dans le mode STEP/TIME (voir chap. 4.1) ou automatiquement à la fin de la journée (à minuit).

Les fonctions de touche dans cet affichage sont :

SET : dans le mode de réglage des calories cibles et passage au prochain champ à régler

UP/CLR : modification du champ clignotant dans le mode de réglage des calories cibles.

DOWN : modification du champ clignotant dans le mode de réglage des calories cibles.

MODE : passer à une autre fonction

5. Changement des piles

- Le couvercle du compartiment des piles se situe sous la pince sur la face arrière de l'appareil. Soulevez la pince et desserrez la vis qui tient le couvercle du compartiment des piles.
- Echangez les anciennes piles (les deux !) contre de nouvelles, du type CR2032 (3V). Veuillez à respecter la polarité (le pôle plus vers le haut, donc visible pour vous à l'insertion) !
- La batterie du type xx (3V) alimente l'alarme. Si l'alarme est faible, remplacez cette batterie !
- Refermez le compartiment des piles et resserrez la vis.



6. Entretien de l'appareil

- Ne soumettez pas l'appareil à des températures extrêmes ou au rayonnement direct du soleil pendant une période prolongée.
- Évitez des coups ou des chocs violents de tout type sur l'appareil.
- Utilisez pour le nettoyage un chiffon sec, doux que vous avez humidifié avec un mélange d'eau et de produit nettoyant léger. Vous ne devez jamais utiliser des substances volatiles, telles que du benzène, un diluant, des produits nettoyants en bombe.
- Entrez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé dans un endroit sec et hors de portée des enfants.
- Si l'appareil est activé en cas de froid extrême, il se peut que l'affichage devienne illisible. Dès que l'appareil se trouve de nouveau dans un environnement plus chaud, l'appareil fonctionnera de nouveau correctement.
- Conservez soigneusement le mode d'emploi et les autres documents fournis à la livraison pour pouvoir les relire ultérieurement si nécessaire.
- Utilisez exclusivement des piles neuves et ne mélangez jamais des piles usagées et nouvelles. Veuillez également ne pas oublier que les piles usagées ne doivent pas être éliminées dans les ordures ménagères, mais être déposées dans des centres de rassemblement prévus à cet effet.
- Important: Toutes les taxes d'élimination de tous les appareils Irox sont acquittées en Suisse (TAR) et dans l'UE (WEEE).

7. Support

Cet appareil est un nouveau produit de Irox Development Technology. Toutes les données ont été fournies et contrôlées au moyen d'un appareil fonctionnel. Il se peut que des ajustements et améliorations soient effectués sur l'appareil, n'ayant pas pu être ajoutés à ce mode d'emploi pour des raisons liées à l'impression. Si vous constatez des divergences qui vous compliquent la manipulation et l'utilisation de l'appareil, vous pouvez toujours télécharger gratuitement sur www.irox.com le dernier mode d'emploi en vigueur sur votre PC (vous trouvez la version sur la première page).

© Irox Development Technology



PWCD043-03043(FRENCH)