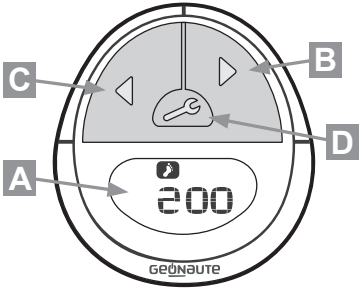
**FR**

**Nous vous invitons à suivre ce guide de démarrage rapide qui vous permettra de rapidement prendre en main votre produit et d'en faire bon usage.Des informations complémentaires sur l'usage des altimètres sont disponibles sur le site www.geonaute.com rubrique forum.**

**Ce produit mesure la distance parcourue, le temps de marche et temps de marche active, mais aussi les calories dépensées. La valeur ajoutée de ce produit est la facilité de réglage, d'utilisation ainsi que la mesure du temps de marche active (notion expliquée p 18).**

## 1. Schéma de l'appareil et navigation

Pile incluse dans le produit




A : Écran

B : Permet la navigation entre les différents modes du podomètre. Augmente les valeurs dans le mode réglage.

C : Permet la navigation entre les différents modes du podomètre. Diminue les valeurs dans le mode réglage.

D : Permet de régler le podomètre.

FR

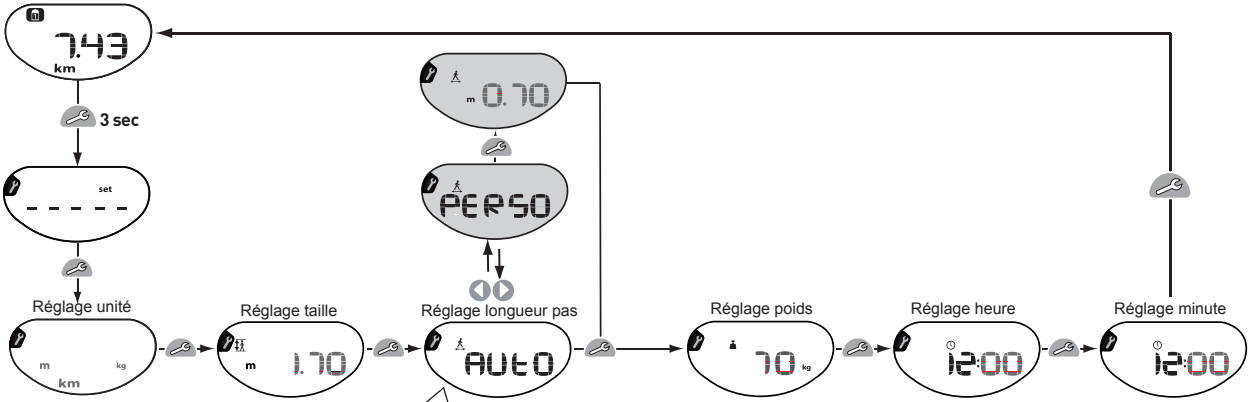
## 2. Réglage du podomètre

Appuyez 3 secondes sur et effectuez les réglages suivants :

**Valider le réglage.** **Changer la valeur.**

Lorsque le produit n'est pas manipulé pendant 30 secondes, vous sortez du mode réglage. Pour y revenir appuyez sur le bouton pendant 3 secondes.

FR




Le calcul de la distance de marche est basé sur la longueur du pas.
AUTO
Afin de simplifier le reglage, nous avons développé un mode automatique qui se base sur votre taille pour calculer votre longueur de pas.
PERSO
Cependant, si ce mode auto ne vous apporte pas satisfaction, vous pouvez utiliser la méthode classique « perso » qui consiste à donner sa longueur de pas. Pour cela, marchez 10 mètres en comptant le nombre de pas puis faites le calcul suivant : longueur de pas = 10 mètres / nb de pas

Votre podomètre est prêt à être utilisé. Le produit déclenche la mesure automatiquement.

FR

## 3. Précision

La précision d'un podomètre varie selon les profils de marche. Elle est en moyenne proche des 10%.
Cependant celle-ci peut être dégradée par la position du produit, l'environnement de marche ou l'usage.
Ce produit n'est pas conçu pour la pratique de la course à pieds, ni de la randonnée sur terrain vallonné ou accidenté car la mesure sera très imprécise (pas de prise en compte du dénivelé). De plus, la marche sur terrain meuble ou boueux provoque une imprécision d'environ 5%.

## 4. Usage

Ce podomètre est adapté pour mesurer les différents paramètres de votre marche sur terrain plat. Techniquement, ces mesures s'effectuent en enregistrant les ondes de chocs provoquées par le contact de votre pied avec le sol, cela impose une accroche de votre produit au niveau de la hanche (ceinture du pantalon ou short).



## 5. Minute active

Votre podomètre mesure et différencie la marche de la marche active afin de vous aider à vous motiver à marcher plus et à allure plus soutenue au quotidien.

FR

**Qu'est-ce que la Marche Active?**
Cette notion est liée à la préconisation de l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) qui est de marcher 30 minutes par jour à allure soutenue. La marche active est une marche à allure soutenue, celle-ci est la plus bénéfique pour votre santé (aide à la prévention contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'anxiété…) selon l'O.M.S.

**Techniquement, comment cela fonctionne-t-il?**
Un algorithme breveté, a été conçu par les services Recherche et Développement d'Oxylane, il se base sur votre poids et votre taille afin de définir le seuil de déclenchement de la marche active. Au dessus de ce seuil (fréquence de marche...) vous êtes en marche active, la marche la plus bénéfique pour votre santé.

Voici le seuil de déclenchement de la marche active suivant votre taille :

| TAILLE (cm) | NB pas / minute |
|---|---|
| 120 | 149 |
| ... | ... |
| 150-151 | 132 |
| 152-153 | 131 |
| 154-155 | 130 |
| 156-158 | 129 |
| 159-160 | 128 |
| 161-162 | 127 |
| 163-165 | 126 |
| 166-167 | 125 |
| 168-170 | 124 |

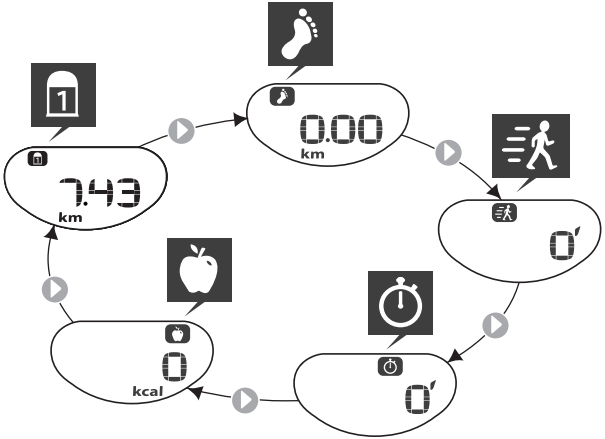
| | |
|---|---|
| 171-172 | 123 |
| 173-175 | 122 |
| 176-178 | 121 |
| 179-181 | 120 |
| 182-184 | 119 |
| 185-186 | 118 |
| 187-190 | 117 |
| 191-193 | 116 |
| 194-196 | 115 |
| 197-199 | 114 |
| ... | ... |
| 220 | 108 |

## 6. Fonctionnement général

FR

Cet appareil dispose de 5 modes différents :

- Distance : Calcul de la distance de marche sur la session.
- Nombre de pas de la session.
- Temps de marche active.
- Temps total de marche sur la session.
- Calories dépensées pendant la session.




**Points spécifiques**

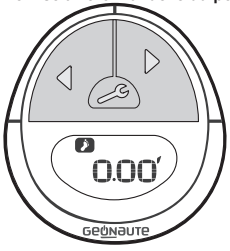
Le produit déclenche la mesure automatiquement.
Les chronomètres (de marche totale et de marche active) ne se déclenchent que lorsque vous marchez.

FR

FR

## 7. Remise à 0

**Remise à zéro manuelle du podomètre.**




3 remises à zéro possibles :
- Remise à zéro auto des mesures chaque jour à minuit.
- Remise à zéro manuelle des mesures : appuyer simultanément sur ◀ et ▶ pendant 3 secondes.

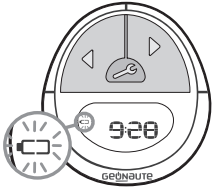
Les réglages enregistrés ne sont pas remis à zéro à l'aide de cette manipulation.
- Reinitialisation avec les paramétrages usine : appuyer simultanément sur 🔧 et ◀ et ▶ pendant 3 secondes.

## 8. Mise en veille du produit

Lorsque le podomètre n'est pas manipulé pendant 5 min, le mode stand by est activé. Il vous suffit de vous remettre à marcher ou d'appuyer sur n'importe quel bouton pour le rallumer.

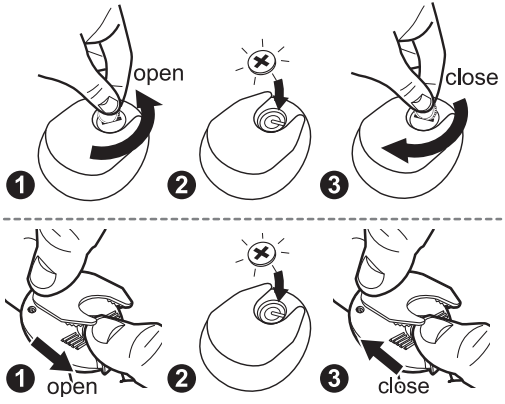


## 9. Info relative à la batterie




Penser à changer les piles de votre produit lorsque le voyant «batterie» est affiché.

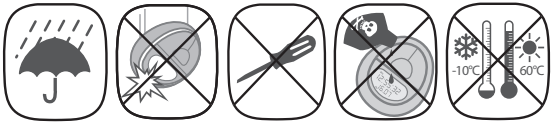
Déposez les piles ou batterie ainsi que le produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler.




FR

FR

## 10. Restrictions d'usage




**Résolutions d'affichage :**

Distance : 10 m.

1 pas

Temps de marche active: 1 minute.

Temps total de marche sur la session : 1 minute.

Calories dépensées pendant la session : 1 kcal.



FR

## 10. Garantie limitée

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garantit deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.
La garantie ne couvre pas :

- Les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
- Les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
- Les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- Par la présente, OXYLANE declare que l'appareil ON STEP 100 est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2004/108/CE (CEM).

## 11. Contactez-nous

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : www.geonaute.com

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.