



欧姆龙电子计步器

HJ-005

企业标准编号 Q/HJ-3620001



S₁ T₁ E₁ P₁ S₁

使用说明

■ 请仔细阅读欧姆龙电子计步器，正确使用。

■ 为了准确测量步数，使用前请检查电池是否使用正确。

■ 请按照说明书中的图示方法进行使用。

■ 本产品为电子产品，请勿受潮、受热、受磁、受电击。

保修卡

产品名称: _____ 规格: _____

购买日期: _____ 电话: _____

保修地点: _____ 保修期限: _____

保修人: _____

保修电话: _____

保修卡

产品名称: _____ 规格: _____

购买日期: _____ 电话: _____

保修地点: _____ 保修期限: _____

保修人: _____

保修电话: _____

1. 安全上的注意事项

● 请仔细阅读本说明书，并妥善保管。为了正确使用本产品，请仔细阅读本说明书，并妥善保管。

● 本产品为电子产品，请勿受潮、受热、受磁、受电击。

警告

请勿将本产品用于危险场所，以免发生人身伤害。

注意

请勿将本产品用于危险场所，以免发生人身伤害。

使用说明书摘要

● 本产品为电子产品，请勿受潮、受热、受磁、受电击。

● 本产品为电子产品，请勿受潮、受热、受磁、受电击。

2. 商品的特長・各部位の名称

- 对各人的不同特点，可进行步数、速度的调整。
- 显示大、清晰、数字式显示，可显示步数至99,999步。
- 操作简单，可方便使用。
- 只须按几个键就可简单操作。
- 使用简单、方便、快捷。
- 携带方便、体积小。



数字式显示器 卡口 音量 复位/键 后盖 调节夹 背带孔 背带扣



电池盖 绝缘橡胶 电池盖的螺丝

3. 使用中感到疑问时

原因	产生原因	解决办法
无论何显示或显示错误	电池电量不足 电池电量不足	请更换新的电池 (“ON” 参阅)
显示数据不正确	显示数据不正确	请检查“ON” 参阅
显示数据不正确	显示数据不正确	请检查“ON” 参阅

4. 规格

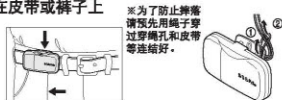
名称	规格
名称	欧姆龙电子计步器
型号	HJ-005
电压	DC1.5V (LR4411)
显示范围	步数: 0 ~ 99,999步
使用温度范围	-10℃ ~ +40℃ 35 ~ 85%RH
使用湿度范围	-20℃ ~ +40℃ 10 ~ 85%RH
最大气压	600Pa ~ 1060Pa
最小气压	600Pa ~ 1060Pa
步数精度	±0.5%以内 (步行时)
使用寿命	约一年 (1日1万步使用)
外形尺寸	约55.5×96.8×25.0mm
重量	约20g (含电池)
附品	说明书 (A4纸大小) 1个、合格证、保修卡 (请妥善保管)、保修服务一览表、保修服务一览表

使用者，请阅读反面。

5 佩带的方法

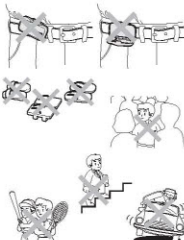
正确的佩带在皮带或裤子上

关上前盖，将佩带夹别好在皮带上。
佩带的位置以西裤的折痕线为准。



如下情形，会有不能正确测定步数的可能性。

- 没有正确佩带的时候。
 - 把本体倾斜地佩带。
 - 没有关闭好佩带夹和前盖。
- 不规则的步行或不规则慢跑的时候。
 - 脚板蹭着地面行走。
 - 穿着拖鞋、木屐或草鞋等行走。
 - 在混杂场所行走时步伐混乱。
- 上下运动或者振动频繁的场所使用时。
 - 一会儿站起来一会儿坐下来。
 - 步行和慢跑以外的运动。
 - 上下楼梯或者爬陡坡。
 - 乘坐上下振动或左右摇晃的交通工具中。



6 电池的寿命和更换

电池更换的办法

- 1 先取下电池盖的螺丝。
采用十字螺丝刀将电池盖的螺丝拧出。
- 2 打开电池盖。
- 3 取出旧电池。
用细长的抗折断的细棒将电池挑出来。
※请不要用金属制的小镊子或螺丝刀。
- 4 将新的电池如图所示一样装上。
电池(LR43)的 ⊕ 极向上的方向装进去。
- 5 盖上电池盖。
将电池盖的卡口对准缺口，安装上。
- 6 再用十字螺丝刀将电池盖的螺丝拧上。



■ 电池的使用注意点。

- 附属的电池是试用品，故有可能电池的寿命在一年以内就结束。
- 电池使用完以后，请尽快换上新的电池。
- 电池的正负 ⊕ ⊖ 极请勿相反。
- 请将使用完的电池与其他垃圾分别处理。

9 保养和保管的方法

保养的方法

- 请经常保持清洁。
- 机身上的污垢请用干而柔软的布擦干净。
- 污垢特别顽固时，请用干而柔软的布沾点水或中性洗剂擦干净。
- ※请勿将水弄到机身内部。



保养和保管的注意事项

- 去除污垢时，请勿使用化学药剂、稀释剂和汽油等物品。
- 请勿放在以下地方保管。
 - 经常接触到水的地方。
 - 周围空气为高温、潮湿、阳光直射、灰尘、食盐分的地方。



- 倾斜、震动、受冲击的地方。
- 化学药品的保管地方和经常有腐蚀性气体的地方。
- 请勿放在幼儿能够拿到的地方。
- 长期（3个月以上）不使用的時候，请将电池取出后保管。
- ※使用时没有按照以上注意事项正确使用的时候，对产品的质量問題恕不负责。

7 使用之前

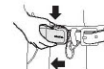
1 抽掉绝缘薄膜

本产品为了防止电池的消耗，在出厂时装上了电池绝缘。
按箭头的方向将绝缘薄膜抽出后，电源就接通了（以后绝缘薄膜就不需要了）。



2 佩带

用佩带夹将其别在皮带、西裤、裙子或运动裤上面。（☞ 参照5）



3 打开前盖

向前方按下卡口打开前盖。

4 按复原键

显示为「00000」



5 关上前盖

6 开始步行

测定步数。最初请试走100步，然后确认一下步数。
测定数值是否正确。实际测定的步数和测定值有误差时请调整灵敏度。（☞ 参照8）



8 灵敏度的调整方法

本产品以在平面上的正确姿势的标准步法行走，误差为±5%以内（即100步中误差在±5步）。

- ※ 出厂时灵敏度的调整旋钮设定在中央位置。

步数灵敏度调整旋钮在中央
⊕ ⊖ 灵敏度调整

1 正确佩带好计步器，试走100步确认显示的数值。

- 若步行100步而测定在105步以上时，将灵敏度的调整旋钮向负的方向稍微移动一些。

⊕ ⊖ 灵敏度调整
⊖ 向负的方向移动

- 若步行100步而测定在95步以下时，将灵敏度的调整旋钮向正的方向稍微移动一些。

⊕ ⊖ 灵敏度调整
⊕ 向正的方向移动

2 再次步行100步确认测定的数值。

步行100步确认测定的数值在±5步以内说明调整正确。

- ※ 如果测定的数值在±5步以上时请反复多次调整。
- ※ 步行的速度变化的时候，竞走以及步行姿势变化的时候，请再调整。