

**OREGON SCIENTIFIC**  
**PEDOMETER WITH PULSEMETER**  
**MODEL : PE316PM**  
**INSTRUCTION MANUAL**

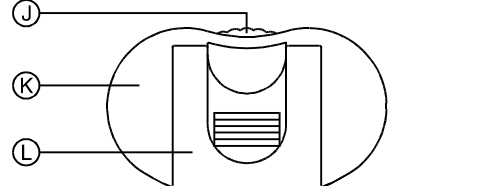
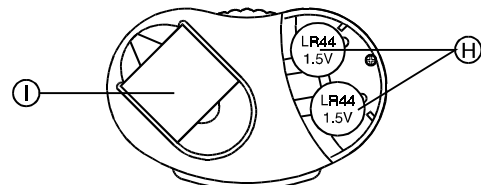
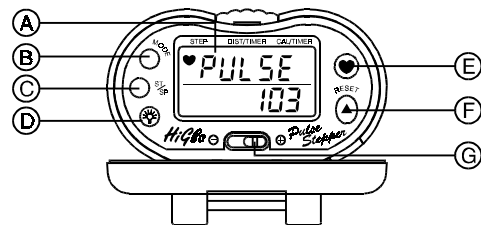


FIG. A

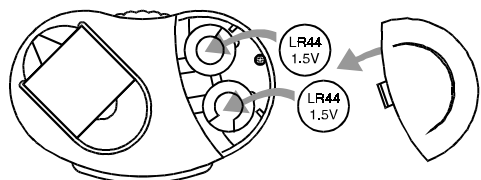


FIG. B

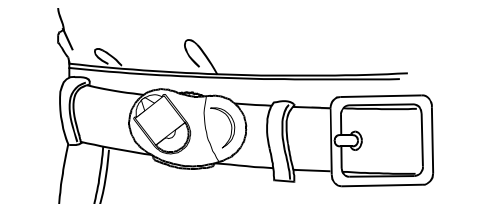


FIG. C

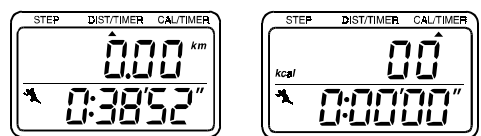


FIG. D

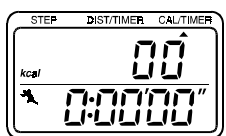


FIG. E

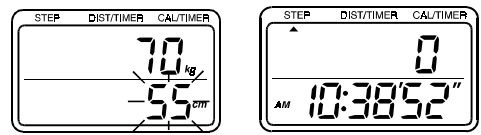


FIG. F

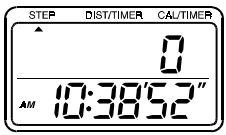


FIG. G

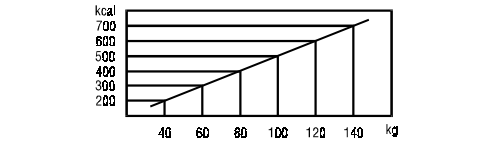


FIG. H

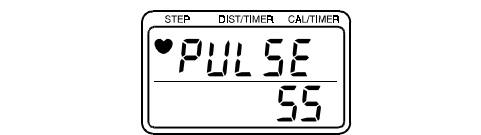


FIG. I

**ENGLISH**  
**PEDOMETER WITH PULSEMETER**  
**INSTRUCTION MANUAL**

**INTRODUCTION**

Congratulations on your purchase of the easy-to-use multifunction lightweight Pedometer with Pulsemeter.

This product has several unique features that are useful to an individual who is active or frequently walks or runs. A pulsemeter, pedometer, calorie counter, and count-up timer, this unit can monitor and display important information for a variety of exercise routines or walking activities.

Designed for ease-of-use, this product has a clip that snugly attaches to clothing. Its lightweight and small size gives this product a trouble free quality.

- FEATURES**
1. Pulse monitor
  2. Step counter
  3. 12 /24 hr. real time clock
  4. Total distance monitor
  5. Total calorie counter
  6. Stride length adjustment
  7. Count-up timer (99 hour, 59 minute, 59 seconds)
  8. Low battery indicator [ ]
  9. EL backlight
  10. Motion sensitivity adjustment

**NAMES AND FUNCTIONS [FIG. A]**

- A. LCD**  
Two line display with three different modes and pulse display
- B. MODE Button**  
Alternates display between different modes
- C. Start /Stop [ST/SP] Button**  
To start or stop the count-up timer
- D. BackLight [ ] Button**  
Turns backlight on
- E. Pulse [ ] Button**  
Sets the unit to the pulse display for taking and monitoring a persons heart rate
- F. [RESET] / Advance [ ] Button**  
Resets display modes to zero  
Increases the value of settings when entering or changing data
- G. Motion Sensitivity Slide Switch**  
Increases or decreases the unit's response to motion
- H. Battery Compartment**  
Insert two (2 pieces) LR44 size batteries
- I. Finger Insertion Slot**
- J. Cover Release Button**  
Press to open protective cover
- K. Cover**  
Protects LCD panel
- L. Belt Clip**  
Clips to belt or clothing

**OPENING THE COVER**

Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the COVER RELEASE button with the other.

**BATTERY INSTALLATION: MAIN UNIT**

1. Gently press and pull the battery compartment door.
2. Insert two (2 pieces) LR44 size 1.5V batteries or equivalent. [FIG. B]
3. Replace the battery compartment door.

**Note:** Battery low icon [ ] will go on when the batteries are low and need to be changed.

**Note:** If not disposed of properly, batteries can be harmful. Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

**HOW TO WEAR THE PEDOMETER**

Attach at waist level to your belt, slacks, or training attire. Maintaining a horizontal position, attach securely. [FIG. C]

**Note:** Improper positioning of the pedometer may result in incorrect measurements.

**HOW TO SET THE TIME**

1. Press **MODE** to toggle between STEP and DIST/TIMER, and CAL/TIMER display modes.
2. In STEP mode, press and hold **MODE** for two seconds. The 12 hour value will flash. Use the ( ) button to make a selection between 12 hour and 24 hour format.
3. Press **MODE** again, the "hour digits" will flash. Use the ( ) button to enter the hours. Holding down the button will increase the value rapidly.
4. Press **MODE** again, the "minute digits" will flash. Again, use the ( ) button to change the minutes.
5. Press **MODE** again, the "second digits" will flash. Use the ( ) button to set the "second digits" to zero. Alternatively, wait until the second digits correspond to the correct time and then press **MODE** to confirm and exit.

**HOW TO ENTER PERSONAL DATA**

For the unit to operate properly, personal data such as body weight and stride distance needs to be entered correctly.

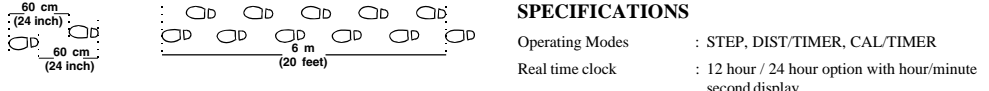
Measuring distance correctly depends on setting the correct average length of an individual stride. The stride can be set between 30 to 150 cm (or 11 to 60 inches for imperial version).

Current body weight can be entered between 30kg and 150kg (or 60 to 340 pounds for imperial version). Body weight is used to determine the amount of calories that are lost during an exercise routine.

- Entering stride length and body weight:**
1. Press **MODE** to toggle between STEP, DIST/TIMER [FIG. D], and CAL/TIMER [FIG. E] display modes.
  2. Enter DIST/TIMER or CAL/TIMER mode.
  3. Press and hold **MODE** for two seconds. The unit will enter the two-line STRIDE/WEIGHT display. The stride numbers will flash. [FIG. F]
  4. Press ( ) until the desired stride length is entered. Holding down the button will increase the value rapidly.
  5. Press **MODE**, the weight numbers will flash.
  6. Press ( ) until the desired weight is entered, again holding down the button will increase the value rapidly.
  7. Press **MODE** to exit.

**Note:** if no changes are made to the Stride / weight display, the unit will automatically return to the DIST/TIMER display mode after about seven seconds.

If, for some reason, the unit cannot read a pulse within a given time it will automatically return to the previous display mode.  
 Press pulse [ ] button and try taking your pulse again.



**HOW TO USE THE PEDOMETER**

A pedometer function will count the number of steps a person takes over a specified distance.

1. Press **MODE** to toggle between STEP, DIST/TIMER, and CAL/TIMER display modes.
  2. Set the unit in **STEP** mode.
  3. Press **RESET**, the pedometer display will return to zero.[FIG.G]
- Note on motion sensitivity:** To make the unit more or less sensitive to motion, reposition the motion sensitivity slide switch. To determine the proper amount of motion sensitivity for an individual walking pattern, experiment with different settings.

**HOW TO USE THE DISTANCE AND CALORIE FUNCTION**

This unit can measure the total distance walked or ran and calculate the total number of calories consumed.

1. Press **MODE** to toggle between STEP, DIST/TIMER, and CAL/TIMER display modes.
2. Set the unit in DIST/TIMER mode.
3. The top line of the display shows the total distance a person has walked or ran.
4. Again, press **MODE** to toggle between STEP, DIST/TIMER, and CAL/TIMER display modes.
5. Set the unit in CAL/TIMER mode.
6. The top line of the display shows the total number of consumed calories.

**Note on clearing the total distance and the number of consumed calories:** The number of steps taken, the total distance traveled, and the number of calories consumed are inter-related. Clearing the STEP data will clear the total distance and the total number of calories consumed.

7. To clear STEP data, refer to How To Use The Pedometer section.

**Note on calorie consumption:** In order to keep fit, it is necessary for a person weighing 60 kg to walk 10,000 steps to consume 300 calories per day. The following graph shows the suggested consumption of calories with reference to people of different weight. [FIG. H]

**HOW TO SET THE TIMER FUNCTION**

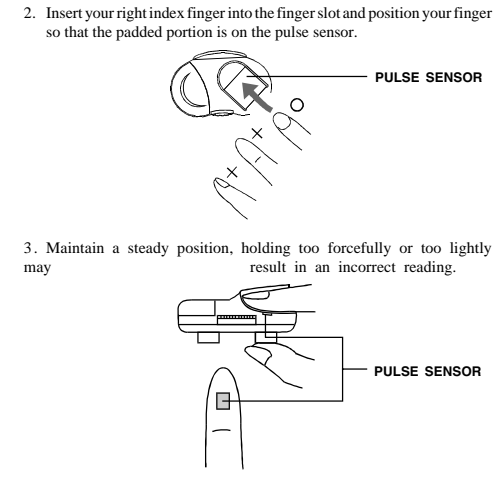
The count-up timer will start from zero and count to a maximum time of 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds (99:59:59).

1. Press **MODE** to toggle between STEP, DIST/TIMER, and CAL/TIMER display modes.
2. Set the unit in DIST/TIMER, or CAL/TIMER mode.
3. To start the timer, press ST/SP.
4. To stop the timer, press ST/SP again.
5. To reset the timer to zero, press **RESET**.

**HOW TO TAKE A PULSE**

A person's pulse rate indicates the number of times that the heart beats within a given amount of time. This unit attempts to calculate approximately how many times a heart will beat in one minute. Many factors such as smoking eating, breathing and stress can affect the rate at which a person's heart will beat. Monitoring pulse rate can be useful for determining how hard the heart is working at a given level of activity and this information can be used to plan an effective exercise routine. Individuals with an irregular heart beat or cardiovascular deficits may experience difficulty obtaining a pulse reading.

- To take a pulse:**
1. Press **PULSE** [ ] button, the display will show a heart icon and the word **PULSE** [ ] on the upper line. [FIG. I]



**Note:** When your finger is inserted properly, the heart icon on the display will flash. This indicates that the unit is reading a pulse. The unit will display the number of beats per minute that your heart is currently making.

If, for some reason, the unit cannot read a pulse within a given time it will automatically return to the previous display mode.  
 Press pulse [ ] button and try taking your pulse again.

**SPECIFICATIONS**

Operating Modes	: STEP, DIST/TIMER, CAL/TIMER
Real time clock	: 12 hour / 24 hour option with hour/minute second display
Step counter	: 0 to 99,999 steps
Distance traveled	: 0 to 999.99 km (or 0 to 999.99 miles for imperial version)
Count up timer	: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Stride distance	: 30 to 150 cm (or 11 to 60 inches for imperial version)
Weight range	: 30 to 150 kg (60 to 340 lbs.)
Pulse range	: 40 to 206 bpm
Operation temperature	: -10°C to 40°C
Storage temperature	: -20°C to 60°C
Power source	: 2 x LR44 1.5V batteries or equivalent
Product size	: 32 (D) x 41 (w) x 63 (L) mm
Weight	: 32.2 g (without batteries)

**MAINTENANCE**

1. Do not immerse the unit in water. If the unit comes in contact with water, dry it immediately with a soft lint-free cloth.
2. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
3. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
4. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
5. Only use new batteries as specified in this instruction manual. Do not mix new and old batteries as the old batteries may leak.

**Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.**

**CAUTION**

- The content of this manual is subject to change without further notice.
- Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The manufacturer and its suppliers held no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits, or any other claim arise by using this product.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

**FRENCH**  
**PÉDOMÈTRE AVEC PULSOMÈTRE**  
**LIVRET D'INSTRUCTIONS**

**INTRODUCTION**

Félicitations pour votre récent achat du Pédomètre avec Pulsomètre léger, multi-fonctions et d'un usage facile.

Ce produit présente de nombreuses caractéristiques uniques pour une personne active ou qui marche ou court fréquemment. Comportant un pedomètre, pulsomètre, compteur de calories et de temps, cet appareil peut gérer et afficher des informations importantes pour une variété d'exercices de routine ou d'activités de marche.

Conçu pour un usage facile, ce produit dispose d'une pince qui s'attache fermement aux vêtements. Son poids léger et sa petite taille le rendent très pratique.

**CARACTERISTIQUES**

1. Compteur de pouls
2. Compte-pas
3. Pendule en temps réel, 12/24 heures
4. Contrôle de distance totale
5. Compteur des calories totales
6. Réglage de la longueur des pas
7. Minuteur (99 heures - 59 minutes - 59 secondes)
8. Indicateur de pile faible [ ]
9. Rétroéclairage
10. Réglage de motion de sensibilité

**NOMS ET FONCTIONS [FIG.A]**

- A. LCD**  
Affichage sur deux lignes avec trois différents modes et affichage du pouls
- B. Bouton MODE**  
Fait alterner l'affichage entre les différents modes
- C. Bouton Marche/Arrêt [ST/SP]**  
Pour commencer ou arrêter le calcul du temps
- D. Bouton de Lumières de fond (schéma: )**  
Allume la lumière de fond
- E. Bouton [ ] pouls**  
Met l'unité sur l'affichage du pouls pour prendre et contrôler le rythme cardiaque d'une personne
- F. [RESET] (REINITIALISATION)/bouton Avance ( )**  
Remet les modes affichage à zéro  
Augmente la valeur des réglages lors de l'entrée ou changement de données
- G. Interrupteur coulissant de sensibilité de motion**  
Augmente ou diminue la réponse de l'appareil au mouvement
- H. Logement des piles**  
Installer deux (2) piles LR44
- I. Emplacement pour l'insertion du Doigt**
- J. Bouton d'ouverture du couvercle**  
Appuyer dessus pour ouvrir le couvercle de protection
- K. Couvercle**  
Protège le LCD
- L. Agrafe de ceinture**  
S'attache à la ceinture ou aux vêtements

**OUVERTURE DU COUVERCLE**

Tenir le podomètre droit; tenir l'agrafe d'une main et de l'autre appuyer sur le bouton d'ouverture du couvercle (COVER RELEASE).

**INSTALLATION DES PILES : APPAREIL PRINCIPAL**

1. Appuyer doucement et tirer la trappe du logement des piles.
2. Installer deux (2) piles LR44 1,5V ou équivalent [FIG. B].
3. Remettre la trappe en place.

**Remarque:** L'icône de pile faible [ ] restera visible tant que les piles seront faibles et auront besoin d'être changées.

**Remarque:** Les piles peuvent être dangereuses si on n'en dispose pas correctement. Protéger l'environnement en amenant vos piles usagées aux stations de déchets autorisées.

**COMMENT PORTER LE PODOMETRE**

Le fixer au niveau de la taille à la ceinture, aux vêtements ou à l'équipement. Le maintenir en position horizontale et bien le fixer. [FIG. C]

**Remarque:** Un mauvais positionnement du pedomètre peut donner des mesures incorrectes.

**COMMENT REGLER L'HEURE**

1. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes d'affichage de STEP (PAS) DIST/TIMER (DISTANCE/COMPTEUR) ET CAL/TIMER (CALORIE/TEMPERATURE)
2. Dans le mode STEP, appuyez sur **MODE** pendant 2 secondes. La valeur 12 heures se mettra à clignoter. Sélectionner le format 12 h ou 24 h à l'aide de la commande ( ).
3. Appuyer encore une fois sur **MODE**; les "chiffres des heures" se mettront à clignoter. Entrer les heures à l'aide de la commande ( ). Appuyer sans lâcher sur la commande pour augmenter la rapidité des valeurs.
4. Appuyer encore une fois sur **MODE**; les "chiffres des minutes" se mettront à clignoter. Ici, encore, utiliser la commande ( ) pour changer les minutes.

**DEUTSCH**  
**SCHRITTMESSE MIT PULSMESSUNG**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**EINFÜHRUNG**

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses multifunktionalen Schrittmessers mit Pulsmessung.

Dieses Gerät verfügt über verschiedene nützliche Eigenschaften für aktive Personen, die z. B. regelmäßig joggen.

Neben einem Plus- und Schrittmesser, einem Kalorienzähler und Zeitmesser, zeigt dieses Gerät weitere wichtige Informationen auf seinem Display an.

Das Gerät verfügt über einen Clip, mit dem es an der Kleidung befestigt werden kann.

- EIGENSCHAFTEN**
1. Pulsanzeiger
  2. Schrittzähler
  3. Uhr (12/24-Stunden-Anzeige)
  4. Distanzanzeige
  5. Gesamtkalorienzähler
  6. Schrittlängeneinstellung
  7. Count-Up-Timer (99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden)
  8. Batterie-Indikator [ ]
  9. HiGlo-Anzeigebeleuchtung
  10. Empfindlichkeitseinstellung für Bewegungssensor

**BEZEICHNUNG DER TEILE UND FUNKTIONEN [ABB. A]**

- A LCD**  
2-Zeilen-Display mit 3 verschiedenen Einstellungen und Pulsanzeiger
- B MODE Taste**  
Ändert die Anzeige zwischen den verschiedenen Einstellungen
- C Start/Stop [ST/SP] Taste**  
Zum Starten oder Stoppen des Zeitmessers
- D Hintergrundlicht ( )**
- E Pulse [ ] Taste**  
Um in die Pulsanzeige zu gelangen. Aufnahme bzw. Darstellung der Herzfrequenz
- F [RESET] / ADVANCE ( ) Taste**  
Schaltet die Displayeinstellung zurück auf Null  
Erhöht den Wert der Einstellungen bei Eingabe oder Änderung von Daten
- G Schieberegler für Empfindlichkeitseinstellung**  
Erhöhen oder Verringern der Ansprechempfindlichkeit
- H Batteriefach**  
Legen Sie zwei Batterien des Typs LR44 ein
- I Fingeröffnung**
- J Freigabetaste für Abdeckung**  
Betätigen Sie diese Taste, um die Schutzabdeckung zu öffnen
- K Abdeckung**  
Schützt die LCD-Anzeige
- L Gürtelklammer**  
Zum Anbringen an einen Gürtel oder an die Kleidung

**Remarque:** Quand votre doigt est inséré correctement, l'icône du coeur sur l'écran clignote. Ceci signifie que l'appareil détecte bien le pouls. L'appareil affichera le nombre de battements par minute auquel votre coeur bat à ce moment précis.

Si pour quelques raisons que ce soient, l'appareil ne peut pas lire le pouls, il retournera automatiquement au mode d'affichage précédent.

Appuyez sur le bouton [ ] PULSE et essayez à nouveau de prendre votre pouls.

**SPECIFICATIONS**

Modes de fonctionnement	: STEP (pas), DIST/TIMER (Dist/minuteur), STRIDE (longueur des pas)
Pendule en temps réel	: Option 12/24 heures avec affichage des heures/minutes/secondes
Compteur de pas	: 0 à 99,999 pas
Distance parcourue	: 0 à 999,99 km (ou 0 à 999,99 miles pour la version impériale)
Minuteur	: 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Longueur des pas	: 30 à 150 cm (11 à 60 pouces pour la version impériale)
Fourchette de poids	: 30 à 150 kg (60 à 340 livres)
Fourchette de pouls	: 40 à 206 battements par minute
Température de fonctionnement	: -10°C à 40°C
Température de stockage	: -20°C à 60°C
Alimentation	: 2 piles LR44 1,5V ou équivalent
Taille de l'appareil	: 32 (P) x 41 (Largeur) x 63 (Longueur) mm
Poids	: 32,2 g (sans les piles)

**ENTRETIEN**

1. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux de nuit.
2. Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
3. Ne pas soumettre l'appareil à des excès de force, chocs, poussière, température et humidité. Ceci risque de résulter en fonctionnement défectueux, réduction de la vie du circuit électronique, piles défectueuses ou éléments déformés.
4. Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne renferme aucune partie réparable par l'utilisateur.
5. N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans ce livret. Ne pas mélanger piles neuves et piles usagées, car les piles usagées risquent de fuir.

**Remarque:** Les piles peuvent être dangereuses si on n'en dispose pas correctement. Protéger l'environnement en amenant vos piles usagées aux stations de déchets autorisées.

**Remarque sur la sensibilité de motion :** Utiliser l'interrupteur de sensibilité pour ajuster la sensibilité de l'appareil au mouvement. Pour déterminer le degré de sensibilité convenant au type de marche d'une personne, essayer plusieurs réglages.

**Remarque sur la consommation de calories :** Pour rester en forme, il est nécessaire qu'une personne de 60 kg fasse 10.000 pas pour consommer 300 calories par jour. Le graphique suivant indique la consommation suggérée de calories en référence à des personnes de poids différents.

**Remarque sur la consommation de calories:** Pour rester en forme, il est nécessaire qu'une personne de 60 kg fasse 10.000 pas pour consommer 300 calories par jour. Le graphique suivant indique la consommation suggérée de calories en référence à des personnes de poids différents. [FIG. H]

**COMMENT REGLER LA FONCTION COMPTEUR DE TEMPS**

Le compteur de temps commencera à partir de zéro et comptera jusqu'à un maximum de 90 heures, 59 minutes et 59 secondes (99:59:59).

1. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes d'affichage SET, DIST/TIMER et CAL/TIMER.
2. Réglez l'unité sur le mode DIST/TIMER ou CAL/TIMER
3. Pour lancer le compteur, appuyez sur ST/SP.
4. Pour arrêter le timer, appuyez sur ST/SP une nouvelle fois.
5. Pour remettre le timer à zéro, appuyez sur **RESET** (REINITIALISATION).

**ATTENTION**

- Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.
- En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.
- Le fabricant et ses fournisseurs déclinent toute responsabilité envers vous ou toute tierce personne pour tout dommage, pertes de bénéfices ou toute autre revendication résultant de l'utilisation de ce produit.
- Le contenu de ce livret ne peut être reproduit sans

