

# SUUNTO AQUA

دليل المستخدم

4	1. الاستخدام المقصود.....
5	2. السلامة.....
7	3. بدء الاستخدام.....
7	3.1 الأزرار.....
8	3.2 الميكروفون.....
8	3.3 الاتصال عبر البلوتوث.....
9	3.4 الاقتران.....
9	3.4.1 الاتصال قريب المدى (NFC).....
9	3.5 تطبيق Suunto.....
9	3.6 ارتداء سماعة الرأس.....
11	4. الميزات.....
11	4.1 وظيفة التحكم بحركات الرأس.....
11	4.2 وضع الصوت.....
12	4.3 الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت.....
12	4.4 تخصيص الأزرار.....
12	4.5 الملحوظات الصوتية.....
13	4.6 الاتصال بجهازين.....
14	5. كشف الحركة وتحليلها.....
14	5.1 تنبيه إجهاد الرقبة.....
14	5.2 تقييم حركة الرقبة.....
14	5.3 تقييم القفز.....
16	6. تتبع التمرين.....
16	6.1 السباحة.....
18	7. الإعدادات.....
18	7.1 المعلومات الخاصة بالجهاز.....
18	7.2 تحديثات البرنامج.....
18	7.3 إعادة تعيين سماعة الرأس.....
19	8. البطارية والشحن.....
20	9. العناية والدعم.....
20	9.1 إرشادات التعامل.....
20	9.2 التخلص من المنتج.....
21	10. المرجع.....
21	10.1 التوافق.....
21	10.2 المطابقة الأوروبية (CE).....



## 1. الاستخدام المقصود

إنَّ سماعة الرأس Suunto Aqua سماعة لاسلكية متوافقة مع تقنية Bluetooth®، وهي مصممة ومصنوعة خصيصًا للسباحة والرياضات التي تُمارس في الأماكن المفتوحة. مع سماعة الرأس Suunto Aqua، يمكنك الاستماع إلى الموسيقى وإجراء المكالمات الهاتفية بشكل آمن ومريح خلال ممارسة التمرينات.

لا تستخدم السماعة في الحالات التي تتطلب انتباهًا خاصًا أو كاملاً. السماعة مخصصة للاستخدام الترفيهي فقط.

## 2. السلامة

### أنواع احتياطات السلامة

 **تحذير** - تُستخدم مع إجراء أو موقف قد يؤدي إلى حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة.

 **تنبيه** - تُستخدم مع إجراء أو موقف سيؤدي إلى تلف المنتج.

 **ملاحظة** - تُستخدم للتأكيد على معلومات مهمة.

 **بِقِشِيش** - تُستخدم لتقديم نصائح إضافية حول كيفية استخدام ميزات الجهاز ووظائفه.

### احتياطات السلامة

 **تحذير** قد تنشأ ردود فعل تحسسية أو تهيجات في الجلد نتيجة ملامسة المنتج للجلد، على الرغم من توافق منتجاتنا مع معايير الصناعة. عند حدوث ذلك، أوقف الاستخدام على الفور واستشر الطبيب.

 **تحذير** استشر الطبيب دائماً قبل بدء برنامج تمارين. فقد يؤدي الإجهاد إلى حدوث إصابة خطيرة.

 **تحذير** إنَّ الغرض من منتجات **Suunto** وخدماتها هو الاستخدام الترفيهي فقط، وليست مخصصة للأغراض الطبية أيًا كان نوعها.

 **تحذير** قد يؤثر ارتداء سماعة الرأس في قدرتك على سماع ما يجري في البيئة المحيطة. استخدم سماعة الرأس بشكل مسؤول وأعط الأولوية للسلامة.

 **تحذير** قبل الشحن، تأكد من عدم وجود أي بقايا سوائل في منفذ شحن سماعة الرأس. هذا لأن وجود السوائل في منفذ الشحن يؤدي إلى تلف الدائرة الكهربائية لسماعة الرأس.

 **تحذير** لا تستخدم سماعة الرأس خلال العواصف الرعدية. هذا لأن العواصف الرعدية يمكن أن تتسبب في تشغيل السماعة بشكل غير طبيعي وزيادة خطر حدوث صدمة كهربائية.

 **تحذير** حتى لو كانت سماعة الرأس مقاومة للماء، لا تشحنها وهي مُبلَّلة. هذا لأن شحن سماعة الرأس وهي مبلَّلة يمكن أن يؤدي إلى نشوب حريق أو حدوث صدمة كهربائية. تأكد من جفاف كابل الشحن وسماعة الرأس قبل شحن السماعة.

 **تنبيه** لا تستخدم إلا الشاحن المتقل المرفق عند شحن سماعة الرأس **Suunto Aqua**.

 **تنبيه** لا تضع أي مواد مذيبة على المنتج؛ لأنها قد تُتلف السطح.

 **تنبيه** لا ترش طارد الحشرات على المنتج، لأنه قد يُتلف السطح.

 **تنبيه** لا تطرق على المنتج أو تسقطه، لأن ذلك قد يُتلفه.

 **ملاحظة** لا تُلقِ المنتج، لكن تعامل معه كنفائيات إلكترونية للحفاظ على البيئة.

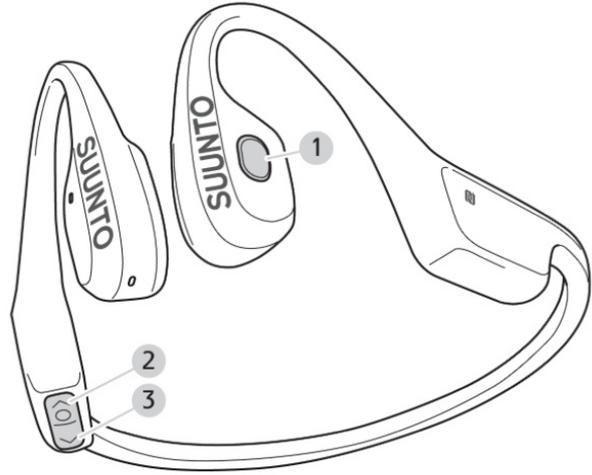
 **ملاحظة** التزم دائماً بالقوانين واللوائح المحلية عند استخدام المنتج خارج المنزل وأثناء وجودك بين الأشخاص.

 **ملاحظة** تأكد من أنك تفهم جيدًا كيفية استخدام سماعة الرأس والقيود الخاصة بها من خلال قراءة كل المستندات المطبوعة ودليل المستخدم المتوفر عبر الإنترنت. وتذكّر دائمًا أنك تتحمل مسؤولية سلامتك.

## 3. بدء الاستخدام

### 3.1. الأزرار

توجد ثلاثة أزرار في سماعة الرأس Suunto Aqua يمكنك استخدامها للتبديل بين الأغاني وضبط مستوى الصوت والرد على المكالمات أو إنهاؤها.



1. زر الوظائف المتعددة (MFB)

2. زر [▶◊]

3. زر [◀]

وظائف الأزرار الافتراضية كما يأتي:

### تشغيل/إيقاف تشغيل الجهاز

- اضغط باستمرار على الزر [▶◊] لمدة 3 ثوانٍ لتشغيل الجهاز أو إيقاف تشغيله

### الاستماع إلى مقاطع الصوت

- اضغط على زر الوظائف المتعددة (MFB) مرة واحدة لبدء تشغيل مقطع الصوت أو إيقاف تشغيله
- اضغط على زر الوظائف المتعددة (MFB) مرتين للانتقال إلى مقطع الصوت التالي
- اضغط على زر الوظائف المتعددة (MFB) ثلاث مرات للرجوع إلى مقطع الصوت السابق
- اضغط على الزر [▶◊] لرفع مستوى الصوت
- اضغط على الزر [◀] لخفض مستوى الصوت
- اضغط باستمرار على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [▶◊] معًا لمدة 3 ثوانٍ لتبديل وضع الصوت

### إجراء مكالمة هاتفية

- اضغط على زر الوظائف المتعددة (MFB) مرة واحدة للرد على المكالمات أو إنهاؤها
- اضغط لفترة طويلة على زر الوظائف المتعددة (MFB) لرفض مكالمات
- اضغط على الزر [▶◊] لرفع مستوى الصوت
- اضغط على الزر [◀] لخفض مستوى الصوت

## ضبط الإعدادات خلال تشغيل الجهاز

- اضغط باستمرار على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [◀] معاً مدة 3 ثوانٍ لتمكين وظيفة التحكم بحركات الرأس
- اضغط باستمرار على زر [▶] و [◀] معاً مدة 3 ثوانٍ لتفعيل تتبع التمرين (وضع الرياضة الافتراضي هو السباحة في المسبح).
- في وضع الاقتران، اضغط باستمرار على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [▶◁] معاً مدة 3 ثوانٍ لتمكين وظيفة الاتصال بجهازين
- اضغط باستمرار على الزر [◀] مدة 3 ثوانٍ للتبديل بين وضع البلوتوث ووضع الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت
- اضغط على زر الوظائف المتعددة (MFB) مدة 3 ثوانٍ لتفعيل المساعد الصوتي على هاتفك

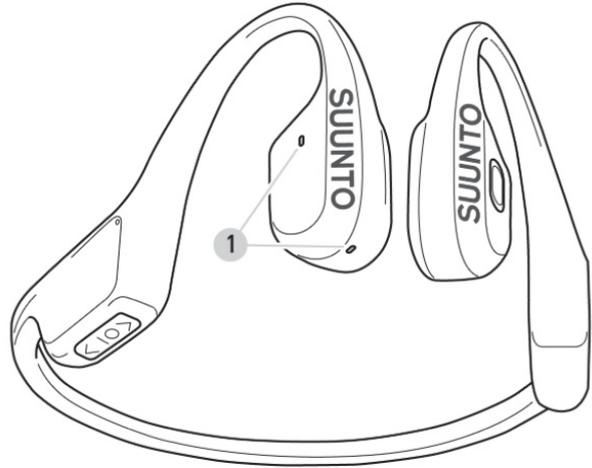
## أثناء الشحن

- اضغط على زر الوظائف المتعددة مدة 5 ثوانٍ لاستعادة إعدادات المصنع

☰ **بقيشيش** يمكنك تخصيص وظائف الأزرار في تطبيق *Suunto*. راجع 4.4. تخصيص الأزرار.

## 3.2. الميكروفون

تأتي سماعة الرأس Suunto Aqua بميكروفون مزدوج وتقنية إلغاء الضوضاء في البيئة المحيطة (ENC). وتضمن هاتان الميزتان صوتاً عالي الجودة للمكالمات الهاتفية حتى في الأجواء الصاخبة.  
تجد الميكروفونين في الجانب الأيمن لسماعة الرأس:



1. الميكروفون المزدوج

## 3.3. الاتصال عبر البلوتوث

تتصل سماعة الرأس Suunto Aqua بالأجهزة المتوافقة عبر البلوتوث. ويمكنك إقران المنتج بأي أجهزة بلوتوث تدعم تشغيل الصوت، مثل الهواتف الجوالة والساعات الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحية وغيرها. لمعرفة معلومات عن كيفية إقران سماعة الرأس بجهاز متوافق، راجع 3.4. الاقتران.

يمكنك توصيل سماعة الرأس بجهاز بلوتوث في الوقت نفسه. راجع 4.6. الاتصال بجهازين.

إذا أردت قطع الاتصال بين سماعة الرأس والجهاز المتوافق، فيمكنك فعل ذلك من إعدادات البلوتوث في الجهاز المقترن. ولديك خياران. لإبقاء سماعة الرأس في قائمة اتصالات البلوتوث للجهاز المقترن وضمان سرعة إعادة توصيلها، ما عليك سوى قطع

الاتصال بين الجهازين. وإذا أردت إزالة سماعة الرأس نهائيًا من قائمة اتصالات البلوتوث في الجهاز المقترن، فاحذفها من هذه القائمة. وفي هذه الحالة، إذا أردت استخدام سماعة الرأس وجهاز البلوتوث مرة أخرى، فعليك إجراء عملية الإقران من البداية.

**ملاحظة** إذا أصبحت خارج نطاق اتصال البلوتوث لمدة 3 دقائق خلال ارتداء سماعة الرأس *Suunto Aqua*، فسيقطع الاتصال بين السماعة والجهاز المقترن.

عندما ينقطع اتصال البلوتوث بين سماعة الرأس والجهاز المتوافق، تدخل سماعة الرأس *Suunto Aqua* في وضع الاستعداد تلقائيًا لتوفير الطاقة. وعندما تكون سماعة الرأس في وضع الاستعداد، اضغط على أي زر لإعادة التوصيل بجهاز البلوتوث بسرعة. عند فصل سماعة الرأس والجهاز المقترن لمدة تزيد على ساعة، يتم إيقاف تشغيل سماعة الرأس تلقائيًا.

### 3.4. الإقتران

قبل استخدام سماعة الرأس *Suunto Aqua* للمرة الأولى، تحتاج إلى إقرانها بجهاز متوافق معها.

1. اضغط باستمرار على الزر [▷◁] مدة 5 ثوانٍ لتشغيل سماعة الرأس والدخول إلى وضع الإقتران.
  2. تأكد من تمكين البلوتوث على الجهاز الذي تريد إقران سماعة الرأس *Suunto Aqua* به.
  3. ضمن إعدادات البلوتوث في الجهاز المتوافق، افتح قائمة الأجهزة القريبة.
  4. ابحث عن سماعة الرأس *Suunto Aqua* في القائمة وقم بإقرانها بالجهاز.
- عند نجاح عملية الإقتران، ستصدر سماعة الرأس صوتًا وسيطفئ مصباح LED.

#### 3.4.1. الاتصال قريب المدى (NFC)

يمكن أن تقترن سماعة الرأس *Suunto Aqua* بهاتف جوال متوافق باستخدام تقنية NFC.

عندما تكون سماعة الرأس قيد التشغيل، ضع الجانب الأيسر منها الذي يحمل شعار NFC بالقرب من جزء الهاتف حيث توجد رقاقة NFC. وستظهر رسالة منبثقة على الشاشة تعرض إقران الهاتف بسماعة الرأس *Suunto Aqua*.

### 3.5. تطبيق Suunto

عند تثبيت تطبيق Suunto على الهاتف، يمكنك إثراء تجربتك مع سماعة الرأس *Suunto Aqua* بشكل أكبر. قم بإقران سماعة الرأس بتطبيق الهاتف الجوال لتخصيص الأزرار وضبط وظيفة التحكم بحركات الرأس ووضع الصوت والاتصالات وغير ذلك.

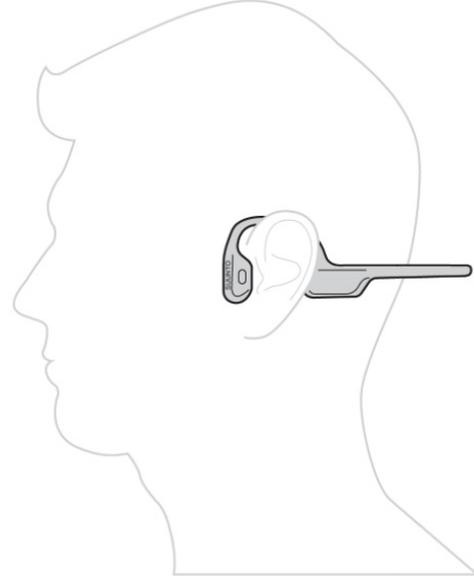
لضبط إعدادات سماعة الرأس من تطبيق Suunto:

1. قم بإقران سماعة الرأس *Suunto Aqua* بالجهاز الجوال المتوافق عبر البلوتوث. راجع 3.4. الإقتران.
2. نزل تطبيق Suunto وتبثه على جهاز الجوال المتوافق من متجر App Store أو متجر Google Play أو العديد من متاجر التطبيقات الشائعة في الصين.
3. افتح تطبيق Suunto على الهاتف.
4. يتصل التطبيق بسماعة الرأس تلقائيًا.
5. انتقل إلى ملفك التعريفي في تطبيق Suunto وافتح قائمة سماعات الرأس لضبط إعدادات المنتج.

### 3.6. ارتداء سماعة الرأس

تعمل سماعة الرأس *Suunto Aqua* بتقنية التوصيل العظمي وتتميز بتصميم الأذن المفتوحة، ما يتيح لك الاستماع إلى مقاطع الصوت مع سماع الأصوات المحيطة في الوقت نفسه خلال التمرينات.

للحصول على أفضل تجربة، ضع سماعة الرأس على الجزء الخلفي من رأسك، مع تثبيت الخفافين على أذنيك بحيث يستقر محول الطاقة أمام أذنيك. وأبقِ الجزء الخلفي من سماعة الرأس موازيًا للأرض.



سواء أكنتم تسبح في حمام السباحة أم تتمرّن في الخارج على طرق وعرة، تظل سماعة الرأس ثابتة على رأسك. وبفضل وزنها الخفيف وتصميم الأذن المفتوحة، فإن سماعة الرأس مريحة في الاستخدام لساعات عديدة. ويمكنك ارتداء سماعة الرأس مع قبعة السباحة وخوذة الدراجة وحتى تحت القبعة المصنوعة من الصوف.

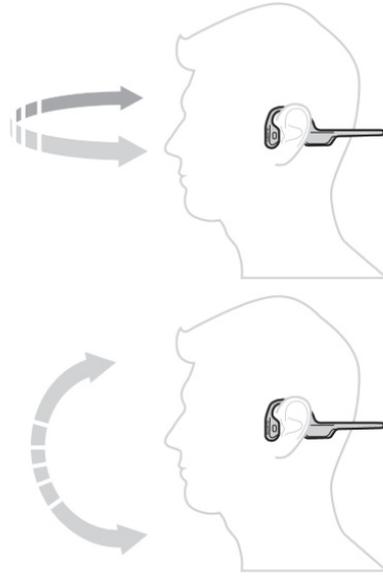
**ملاحظة للحصول على تجربة سمعية أفضل أثناء السباحة، تحتوي علبة سماعة الرأس على زوج من سدادات الأذن.**

## 4. الميزات

### 4.1. وظيفة التحكم بحركات الرأس

إنَّ وظيفة التحكم بحركات الرأس مخصصة للتشغيل السهل من دون استخدام اليدين. فمن خلال تحريك الرأس إلى أعلى وأسفل، ويمينيًا ويسارًا، يمكنك التبديل بين مقاطع الصوت والرد على المكالمات الهاتفية أو رفضها. لاستخدام وظيفة التحكم بحركات الرأس، يجب أن تقوم بتفعيلها. ويمكنك تفعيلها من تطبيق Suunto أو من خلال الضغط المستمر على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [←] معًا مدة 3 ثوانٍ. بعد تفعيل وظيفة التحكم بحركات الرأس، يمكنك التحكم في تشغيل مقاطع الصوت والمكالمات الهاتفية من دون الضغط على أي زر. خلال الاستماع إلى الموسيقى، هُزَّ رأسك مرتين للانتقال إلى مقطع الصوت التالي. وعندما تكون هناك مكالمة واردة خلال ارتداء سماعة الرأس، أومئ برأسك مرتين للرد على المكالمة أو هُزَّ رأسك مرتين لرفضها.

 **ملاحظة** تأكد من تحريك رأسك بزاوية واسعة بشكل كافٍ وإكمال الحركات خلال ثانية واحدة.



استرح مدة 5 ثوانٍ على الأقل بين عمليات التشغيل المختلفة.

 **ملاحظة** إذا كنت تستخدم وظيفة التحكم بحركات الرأس خلال ممارسة التمارين، فقد تتسبب في تشغيل خطأ. ونوصي بأن تتعرف على سلوك وظيفة التحكم بحركات الرأس لتحديد مدى ملاءمتها لأنشطتك الخاصة.

 **ملاحظة** تزيد وظيفة التحكم بحركات الرأس استهلاك بطارية سماعة الرأس، وعند تشغيلها، تقلل عمر البطارية بنسبة 15% تقريبًا.

 **تحذير** إنَّ وظيفة التحكم بحركات الرأس وظيفة تشغيل إضافية فقط. أعط الأولوية للسلامة عند استخدام هذه الوظيفة. ولا تعتمد على وظيفة التحكم بحركات الرأس وحدها في الإجراءات المهمة التي تتطلب الانتباه الكامل والتحكم اليدوي.

### 4.2. وضع الصوت

يمكنك الاختيار من بين أوضاع الصوت المختلفة عند ارتداء سماعة الرأس. توفر سماعة الرأس Suunto Aqua وضع صوت عاديًا للاستخدام اليومي والتمرينات الخفيفة، ووضع صوت بمستوى صوت أعلى للتمرينات في الأماكن المفتوحة والأجواء الصاخبة، ووضع صوت تحت الماء للسباحة. حدّد الوضع الذي يوفر لك أفضل تجربة في كل حالة.

 **ملاحظة** قد تسمع ضوضاء في مستويات الصوت المرتفعة.

خلال الاستماع إلى مقطع صوت، يمكنك تبديل وضع الصوت عن طريق الضغط المستمر على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [▷◁] معاً مدة 3 ثوانٍ. وإذا كان تطبيق Suunto مُنصبًا على الهاتف، فيمكنك كذلك تغيير وضع الصوت من التطبيق.

⚠ **تحذير** يمكن أن يؤدي استخدام سماعة الرأس عند مستويات صوت مرتفعة مدة طويلة إلى الإضرار بالسمع وتشويه الصوت.

⚠ **تحذير** قد يؤثر ارتداء سماعة الرأس في قدرتك على سماع ما يجري في البيئة المحيطة. استخدم سماعة الرأس بشكل مسؤول وأعطِ الأولوية للسلامة.

### 4.3. الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت

يمكن لسماعة الرأس Suunto Aqua تخزين الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت، بحيث يمكنك الاستماع إلى الموسيقى حتى عندما لا تكون سماعة الرأس متصلة بهاتفك، على سبيل المثال، أثناء السباحة.

لنقل الموسيقى إلى سماعة الرأس، ضعها في الشاحن المتنقل وصل الشاحن المتنقل بجهاز الكمبيوتر أو هاتف جوال مؤهل باستخدام كابل USB (من النوع C) المضمن في علبة المنتج. افتح مجلد الموسيقى الخاص بسماعة الرأس على الكمبيوتر أو الهاتف الجوال وانسخ ملفات الصوت هناك. يمكن لسماعة الرأس Suunto Aqua تخزين 8000 أغنية تقريبًا، كما تدعم تنسيقات الملفات الآتية: MP3 وFLAC وWAV وAAC وM4A وAPE وWMA.

للتبديل إلى وضع الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت من وضع البلوتوث، اضغط باستمرار على الزر [◀] مدة 3 ثوانٍ. يمكنك أيضًا التبديل بين أوضاع الموسيقى في تطبيق Suunto. في التطبيق، يمكنك التحكم في الموسيقى وإنشاء قوائم تشغيل أيضًا.

📌 **ملاحظة** بشكل افتراضي، توجد 10 أغاني محمية بحقوق الطبع والنشر مخزنة في مجلد الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت في سماعة الرأس. ولا يمكنك نسخ هذه الأغاني أو حذفها.

📌 **ملاحظة** يزيد وضع الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت استهلاك بطارية سماعة الرأس. ويمكنك الاستماع إلى الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت لمدة 6 ساعات تقريبًا بشحنة واحدة.

### 4.4. تخصيص الأزرار

يمكنك تخصيص وظائف أزرار سماعة الرأس في قائمة تخصيص الأزرار في تطبيق Suunto. اعرض جميع وظائف الأزرار الحالية في قائمة تخصيص الأزرار وأنشئ اختصارات أزرار بسيطة ومريحة لوظائف سماعة الرأس المفضلة لديك.

📌 **ملاحظة** عند تعيين مجموعة أزرار لوظيفة جديدة، فإن الوظيفة التي تم إقرانها سابقًا بمجموعة الأزرار المحددة لن تحتوي على أي اختصار للأزرار.

### 4.5. الملحوظات الصوتية

إذا كنت تملك إحدى ساعات Suunto التي تدعم الملحوظات الصوتية، فيمكنك تلقائيًا ملحوظات صوتية ذات معلومات قيّمة خلال التمرين. يمكن أن تساعدك الملحوظات على متابعة تقدمك وتعطيك مؤشرات مفيدة، بناءً على خيارات الملحوظات التي حددتها. تأتي الملحوظات الصوتية من الهاتف، لذا يجب أن تكون الساعة وسماعة الرأس مقترنتين بتطبيق Suunto.

لتفعيل الملحوظات الصوتية على الساعة قبل التمرين:

1. قبل بدء التمرين، مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
2. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.
3. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل للتشغيل/إيقاف التشغيل.
4. تأكد من أن سماعة الرأس قيد التشغيل ومقرنة بتطبيق Suunto.
5. قم بالعودة وابدأ ممارسة التمرين كالمعتاد.

سيرسل إليك الهاتف حينئذٍ الملحوظات الصوتية المتنوعة خلال ممارسة التمرين، وذلك بناءً على الملحوظات الصوتية التي قمت بتفعيلها.

لتفعيل الملحوظات الصوتية على الساعة خلال ممارسة التمرين:

1. اضغط على الزر العلوي لإيقاف التمرين مؤقتًا.

2. حدد **Options**.
3. مرر إلى أسفل وحدد **Voice feedback**.
4. قم بتشغيل **Voice feedback from app**.
5. مرر إلى أسفل وحدد الملحوظات الصوتية التي تريد تفعيلها من خلال الضغط على أزرار التبديل للتشغيل/إيقاف التشغيل.
6. تأكد من أن سماعة الرأس قيد التشغيل ومقترنة بتطبيق **Suunto**.
7. قم بالعودة وابدأ ممارسة التمرين كالمعتاد.

## 4.6. الاتصال بجهازين

يمكنك توصيل سماعة الرأس **Suunto Aqua** بجهازين بلوتوث في الوقت نفسه. بفضل وظيفة الاتصال بجهازين، يمكنك التبديل إلى الهاتف والرد على المكالمات مع الاستماع إلى الموسيقى في الوقت نفسه من جهاز الكمبيوتر.

اتَّبِع هذه الخطوات لإقران سماعة الرأس بجهازين:

1. إذا كانت سماعة الرأس قيد التشغيل، فأوقف تشغيلها.
2. اضغط باستمرار على الزر [▷○] مدة 5 ثوانٍ لتشغيل سماعة الرأس والدخول إلى وضع الاقتران.
3. بينما يومض مصباح LED، اضغط باستمرار على زر الوظائف المتعددة (MFB) وزر [▷○] معاً مدة 3 ثوانٍ لتمكين وظيفة الاتصال بجهازين. وستُصدر سماعة الرأس صوتاً عند تمكين الوظيفة.
4. من إعدادات البلوتوث في الجهاز المتوافق الأول، افتح قائمة الأجهزة القريبة.
5. ابحث عن سماعة الرأس **Suunto Aqua** في القائمة وقم بإقرانها بالجهاز الأول.
6. قم بإيقاف تشغيل سماعة الرأس.
7. اضغط باستمرار على الزر [▷○] مدة 5 ثوانٍ لتشغيل سماعة الرأس مرة أخرى والدخول إلى وضع الاقتران.
8. من إعدادات البلوتوث في الجهاز المتوافق الثاني، افتح قائمة الأجهزة القريبة.
9. ابحث عن سماعة الرأس **Suunto Aqua** في القائمة وقم بإقرانها بالجهاز الثاني.
10. عند توصيل الجهاز الثاني، ينقطع اتصال الجهاز الأول بسماعة الرأس مؤقتاً. لإعادة توصيل الجهاز الأول، انتقل إلى إعدادات البلوتوث في الجهاز لتوصيله أو أعد تشغيل سماعة الرأس فحسب.

### عندما تكون سماعة الرأس مقترنة بجهاز بالفعل عبر تطبيق **Suunto**:

1. قم بتمكين وظيفة الاتصال بجهازين في تطبيق **Suunto**.
2. قم بإيقاف تشغيل سماعة الرأس.
3. اضغط باستمرار على الزر [▷○] مدة 5 ثوانٍ لتشغيل سماعة الرأس مرة أخرى والدخول إلى وضع الاقتران.
4. من إعدادات البلوتوث في الجهاز المتوافق الثاني، افتح قائمة الأجهزة القريبة.
5. ابحث عن سماعة الرأس **Suunto Aqua** في القائمة وقم بإقرانها بالجهاز الثاني.
6. عند توصيل الجهاز الثاني، ينقطع اتصال الجهاز الأول بسماعة الرأس مؤقتاً. لإعادة توصيل الجهاز الأول، انتقل إلى إعدادات البلوتوث في الجهاز لتوصيله أو أعد تشغيل سماعة الرأس فحسب.

يمكنك الاطلاع على قائمة الأجهزة المتصلة في تطبيق **Suunto**.

 **ملاحظة** عندما تستخدم سماعة الرأس **Suunto Aqua** مع جهازين مقترنين في الوقت نفسه، تحدد سماعة الرأس أولوية كل منهما حسب ترتيب المحتوى المُشغَّل والمهام. وعادةً ما تكون الأولوية لمقطع الصوت المُشغَّل أولاً قبل الثاني، وتكون الأولوية للمكالمات الهاتفية قبل تشغيل مقاطع الصوت. لكن قد يختلف التشغيل الفعلي باختلاف العلامات التجارية والطُرُز المختلفة للأجهزة المتوافقة.

## 5. كشف الحركة وتحليلها

باستخدام سماعة الرأس Suunto Aqua، يمكنك مراقبة حالة جسمك وتلقي ملحوظات قيمة. وتساعدك المعلومات الواردة على تصحيح الحركات والوضعيات غير الصحيحة وتقليل خطر الإصابات.

**ملاحظة** وظائف كشف الحركة وتحليلها غير مصممة لتشخيص أي حالة طبية أو علاجها أو منعها. ولا يجب عدّ النتائج التي تم الحصول عليها نصيحةً طبية أو استخدامها كبديل لاستشارة متخصصي الرعاية الصحية. واستشر دائماً مقدم رعاية صحية مؤهلاً بشأن أي أسئلة لديك متعلقة بحالتك الطبية بناءً على نتائج التقييم.

### 5.1. تنبيه إجهاد الرقبة

تذكرك وظيفة تنبيه إجهاد الرقبة بتحريك رقبتك بعد بقائها في الوضع نفسه فترة طويلة جداً، لمنع الإجهاد والإصابة. لتفعيل المراقبة، شغل تنبيه إجهاد الرقبة في تطبيق Suunto. عندما يكون تنبيه إجهاد الرقبة قيد التشغيل، يمكنك تحديد عدد المرات التي ترغب خلالها في تلقي تذكير. وستصدر سماعة الرأس صوتاً بعد الفاصل الزمني المحدد. يوصى بتشغيل وظيفة تنبيه إجهاد الرقبة عند ممارسة رياضة ركوب الدراجات بشكل أساسي.

### 5.2. تقييم حركة الرقبة

توفر لك وظيفة تقييم حركة الرقبة معلومات حول صحة العمود الفقري العنقي. يمكنك تقييم الثني والتمديد في العنق، واستدارة العنق، والانحناء الجانبي. لاستكمال تقييم حركة الرقبة:

1. ضع سماعة الرأس وافتح تطبيق Suunto على هاتفك.
  2. قم بتمكين تقييم حركة الرقبة في التطبيق.
  3. انظر إلى الأمام مباشرة لاستكمال المعايرة البصرية.
  4. أدر رأسك وأمله وفقاً لتعليمات سماعة الرأس.
  5. عندما تشعر أنه لا يمكنك تحريك رأسك أكثر من ذلك، ابق على هذا الوضع. عندما يتم التسجيل بنجاح، تصدر سماعة الرأس صوتاً وتظهر رسالة منبثقة في تطبيق Suunto.
  6. بعد إكمال جميع خطوات التقييم، يمكنك إنشاء تقرير في تطبيق Suunto.
  7. احفظ التقرير.
- يمكنك تكرار التقييم متى تريد والوصول إلى التقارير المحفوظة في تطبيق Suunto.

### 5.3. تقييم القفز

توفر لك وظيفة تقييم القفز معلومات حول قوة الجزء السفلي من الجسم والإجهاد العصبي العضلي.

لتقييم الإجهاد العصبي العضلي، ارتد سماعة الرأس وقم بتمكين تقييم القفز في تطبيق Suunto واتبع التعليمات. لتتبع الإجهاد العصبي العضلي خلال موسم التدريب، تحتاج أولاً إلى إنشاء خط الأساس للقفز لتلقي البيانات الأولية. يمكنك تتبع تقدمك بمرور الوقت بناءً على بيانات خط الأساس. وتوصي Suunto بإنشاء خط الأساس للقفز عندما تكون في حالة بدنية جيدة. لإنشاء خط الأساس للقفز:

1. ضع سماعة الرأس وافتح تطبيق Suunto على هاتفك.
2. قم بتمكين تقييم القفز في التطبيق.
3. قف في وضع مريح بعرض مناسب وضع يديك على وركيك قبل القفز. وحافظ على بقاء يديك على وركيك أثناء الاختبار.
4. اجلس القرفصاء بسرعة واقفز لأعلى مستوى ممكن مع تمديد الساقين في الهواء.
5. اهبط في المكان نفسه الذي قفزت منه.
6. عندما ترى في تطبيق Suunto أن القفزة قد تم تسجيلها، اضغط على Next (التالي).
7. كرر الخطوتين 4 و5 ثلاث مرات لإكمال الاختبار.

عند اكتمال الاختبار، يمكنك إنشاء تقرير وحفظ بياناتك في تطبيق Suunto. أكمل تقييم القفز بانتظام لتتبع تقدمك والتحقق من حالة الإجهاد والتعافي. سيتم توضيح نتائج التقييم في الرسوم البيانية في قائمة تقييم القفز في تطبيق Suunto.

## 6. تتبع التمرين

يمكنك استخدام سماعة الرأس Suunto Aqua لتتبع تمارين معينة. حدد الوضع الرياضي للتتبع في قائمة تبديل الرياضات في تطبيق Suunto.

 **ملاحظة** عند تشغيل وظيفة تتبع التمرين، فإنها تقلل من عمر البطارية بنسبة 15% تقريبًا.

### 6.1. السباحة

سماعة الرأس Suunto Aqua مقاومة للماء حتى عمق 5 أمتار لمدة ساعتين. ومن ثم، يمكنك ارتداء سماعة الرأس والاستماع إلى الموسيقى أثناء السباحة والغطس. للحصول على معلومات حول وضع الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت للسباحة، راجع 4.3. الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت.

إضافةً إلى ذلك، يمكنك استخدام سماعة الرأس لتتبع السباحة إذا تم تفعيل وضع السباحة. عند تفعيل وضع السباحة، يتغير وضع الصوت إلى وضع تحت الماء تلقائيًا.

من الممكن تتبع السباحة باستخدام سماعة الرأس فقط أو سماعة الرأس المتصلة بساعة Suunto الخاصة بك. إذا وصلت ساعة Suunto بسماعة الرأس Suunto Aqua، فسترى البيانات التي تجمعها سماعة الرأس أثناء السباحة على ساعتك. في ملخص التمرين، يمكنك التحقق، على سبيل المثال، من مدة مراحل الانزلاق والبيانات المتعلقة بوضع رأسك والتنفس وما إلى ذلك. للحصول على مزيد من المعلومات، راجع تطبيق Suunto.

 **ملاحظة** ستكون بيانات السباحة الخاصة بك متاحة في ملخص التمرين على ساعتك وفي تطبيق Suunto بعد الانتهاء من التمرين وحفظه.

لتسجيل السباحة باستخدام سماعة الرأس:

1. اضغط باستمرار على زرّي [◀] و [▶] معًا مدة 3 ثوانٍ لتفعيل وضع السباحة.
2. اتبع تعليمات سماعة الرأس لإكمال المعايرة البصرية.
3. عندما تسمع "swimming mode is on" (وضع السباحة قيد التشغيل)، ابدأ السباحة.
4. عندما تنتهي من التدريب، اخرج من وضع السباحة من خلال الضغط المستمر على زرّي [◀] و [▶] معًا مدة 3 ثوانٍ.
5. راجع الملخص في تطبيق Suunto.

لتسجيل السباحة باستخدام سماعة الرأس المتصلة بساعتك:

 **ملاحظة** لتوصيل سماعة الرأس بساعة Suunto، يجب عليك تثبيت تطبيق Suunto Aqua Swimming من متجر SuuntoPlus™ Store على الساعة.

1. شغل سماعة الرأس Suunto Aqua.
2. من شاشة بدء التمرين على ساعتك، مرر إلى أسفل وحدد SuuntoPlus™.
3. شغل تطبيق Suunto Aqua Swimming.
4. انتظر حتى تتصل الساعة تلقائيًا بسماعة الرأس Suunto Aqua.
5. ارجع واضغط على Start.
6. اتبع تعليمات سماعة الرأس لإكمال المعايرة البصرية.
7. عندما تسمع "swimming mode is on" (وضع السباحة قيد التشغيل)، ابدأ السباحة.
8. عندما تنتهي من تدريبك، أنه التمرين على ساعتك كالمعتاد.
9. راجع الملخص على الساعة وفي تطبيق Suunto.

 **ملاحظة** عندما تتوفر سماعات رأس متعددة لساعتك للاتصال، تأكد من توصيل الأجهزة المقصودة. وعند الاتصال بالساعة، تصدر سماعات الرأس صوتًا.

 **ملاحظة** إذا انقطع الاتصال بين سماعة الرأس والساعة أثناء التمرين أو أوقفت تتبع التمرين عند إيقاف تشغيل سماعة الرأس قبل إنهاء التمرين على الساعة، فستظهر سجلات التمرين لسماعة الرأس والساعة كتمرين منفصلة في تطبيق **Suunto**.

 **تحذير** لأسباب تتعلق بالسلامة، توصي **Suunto** بعدم ارتداء سماعة الرأس أثناء الغوص في المياه المفتوحة.

## 7. الإعدادات

### 7.1. المعلومات الخاصة بالجهاز

يمكنك الاطلاع على المعلومات الخاصة بالجهاز، مثل إصدار برنامج سماعة الرأس في تطبيق Suunto.

### 7.2. تحديثات البرنامج

تضيف تحديثات البرنامج تحسينات مهمة إلى سماعة الرأس. لتحديث البرنامج، يجب أن تكون سماعة الرأس متصلة بتطبيق Suunto. ويلزم الاتصال بالإنترنت لتنزيل حزمة التحديث. ولتثبيت حزمة التحديث، يجب ألا يقل مستوى شحن بطارية سماعة الرأس عن 20%.

عندما يكون هناك تحديث متوفر، ستعرض لك نافذة منبثقة خيار التحديث بعد فتح تطبيق Suunto. أبق سماعة الرأس متصلة بالهاتف الجوال خلال عملية التحديث. وعند اكتمال التحديث، ستتم إعادة تشغيل سماعة الرأس.

يمكنك الاطلاع على إصدار برنامج سماعة الرأس ضمن إعدادات الجهاز في تطبيق Suunto.

### 7.3. إعادة تعيين سماعة الرأس

إذا أردت حذف كل الإعدادات من سماعة الرأس Suunto Aqua، فيمكنك إعادة تعيين المنتج. خلال شحن سماعة الرأس Suunto Aqua، اضغط باستمرار على زر الوظائف المتعددة (MFB) مدة 5 ثوانٍ. وعندما يومض مصباح LED الأحمر مرتين وتصدر سماعة الرأس صوتًا، تكون عملية إعادة التعيين قد نجحت.

 **ملاحظة** بعد إعادة التعيين، تُحذف سجلات الإقران عبر البلوتوث من سماعة الرأس. عندما تريد استخدام سماعة الرأس مرة أخرى، يتعين عليك إجراء عملية الإقران من البداية. راجع 3.4. الاقتران.

## 8. البطارية والشحن

يعتمد أداء البطارية في الشحنة الواحدة على كيفية استخدامك سماعة الرأس وظروف الاستخدام. فدرجات الحرارة المنخفضة، على سبيل المثال، تقلل مدة الشحنة الواحدة. وعمومًا، تنخفض سعة البطاريات القابلة للشحن بمرور الوقت.

يكتمل شحن سماعة الرأس في ساعة واحدة، ويمكنك الاستماع إلى الموسيقى مدة تصل إلى 10 ساعات بشحنة واحدة. عندما ينخفض مستوى البطارية إلى أقل من 5%، تُصدر سماعة الرأس نغمة إنذار بانخفاض مستوى البطارية كل 5 دقائق، ويومض مصباح LED الأحمر.

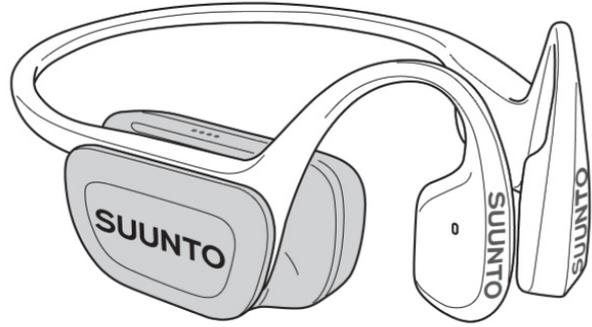
لمعرفة حالة بطارية سماعة الرأس، وصل السماعة بتطبيق Suunto. ويمكنك رؤية حالة البطارية في صفحة سماعة الرأس داخل التطبيق.

لشحن سماعة الرأس، تحتوي علبة المنتج على شاحن متنقل يوفر 20 ساعة إضافية من شحن البطارية.

قبل استخدام الشاحن المتنقل، يجب عليك شحنه باستخدام كابل USB من النوع C المرفق. لمعرفة حالة بطارية الشاحن المتنقل، اضغط على الزر الموجود في أسفله. تضيء المصابيح في الجانب العلوي للشاحن، ويمثل كل مصباح 25% من سعة البطارية.

لشحن سماعة الرأس Suunto Aqua باستخدام الشاحن المتنقل، اضغط على الزر الموجود في الجزء السفلي من الشاحن المتنقل وأدخل سماعة الرأس في فتحة الشحن. وأغلق الشاحن المتنقل عن طريق الضغط قليلاً على أجزائه الخلفية والأمامية معًا. إذا كانت سماعة الرأس قيد التشغيل، فسيتم إيقاف تشغيلها تلقائيًا عند توصيلها بالشاحن المتنقل. وخلال شحن سماعة الرأس، تضيء مصابيح LED الموجودة على الشاحن المتنقل. وعند اكتمال شحن البطارية، تنطفئ مصابيح LED.

**ملاحظة** عند إدخال سماعة الرأس في الشاحن المتنقل، تأكد من أن منافذ الشحن متلامسة. لا تبدأ عملية الشحن إلا عندما تومض المصابيح الموجودة على الشاحن المتنقل.



**بقيشيش** يمكنك استخدام الشاحن المتنقل مع كابل USB المرفق لنقل الملفات الصوتية إلى سماعة الرأس. راجع 4.3. الموسيقى غير المتصلة بالإنترنت.

**تحذير** قبل الشحن، تأكد من عدم وجود أي بقايا سوائل على منافذ شحن سماعة الرأس والشاحن المتنقل. هذا لأن وجود السوائل على منافذ الشحن يؤدي إلى تلف الدائرة الكهربائية لسماعة الرأس والشاحن المتنقل.

## 9. العناية والدعم

### 9.1. إرشادات التعامل

تعامل مع السماعة بحرص؛ لا تطرق عليها أو تسقطها. لا تخزن سماعة الرأس تحت أغراض ثقيلة لأن ذلك يمكن أن يشوه السماعة.

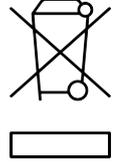
على الرغم من أن سماعة الرأس مقاومة للماء، لا تغمرها في الماء مدة طويلة. وعندما يكون سطح سماعة الرأس متسخًا، نظّفه بقطعة قماش جافة وناعمة. وانتبه للميكروفونين والأزرار وأسنان الشاحن على وجه الخصوص.

في الظروف العادية، لا تحتاج سماعة الرأس إلى صيانة.

استخدم ملحقات Suunto الأصلية فقط. ولا يشمل الضمان الضرر الناتج عن استخدام ملحقات غير أصلية.

### 9.2. التخلص من المنتج

يرجى التخلص من الجهاز وفق اللوائح المحلية الخاصة بالنفايات الإلكترونية. ولا تُلْقه في النفايات المنزلية. وإذا شئت، فيمكنك إرجاع الجهاز إلى أقرب وكيل Suunto.



## 10. المرجع

### 10.1. التوافق

لمعرفة المعلومات المتعلقة بالتوافق ومواصفات التقنية التفصيلية، راجع "معلومات السلامة والمعلومات التنظيمية الخاصة بالمنتج" المرفقة مع سماعة الرأس Suunto Aqua أو المتوفرة على [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. المطابقة الأوروبية (CE)

تعلن شركة Suunto Oy بموجب هذا الدليل أن الجهاز اللاسلكي من النوع HS241 متوافق مع التوجيه 2014/53/EU. ويتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت الآتي: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd  
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,  
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 03/2025

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.