

SUUNTO AQUA

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. Zamýšlené použití.....	4
2. Bezpečnost.....	5
3. Začínáme.....	7
3.1. Tlačítka.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	9
3.4. Probíhá párování.....	9
3.4.1. Komunikace v blízkém poli (NFC).....	9
3.5. Aplikace Suunto.....	10
3.6. Nošení sluchátek.....	10
4. Vlastnosti.....	11
4.1. Ovládání pomocí pohybů hlavy.....	11
4.2. Režim zvuku.....	12
4.3. Offline hudba.....	12
4.4. Přizpůsobení tlačítka.....	12
4.5. Hlasová zpětná vazba.....	13
4.6. Připojení dvou zařízení.....	13
5. Detekce a analýza pohybu.....	15
5.1. Upozornění na únavu šije.....	15
5.2. Hodnocení pohyblivosti šije.....	15
5.3. Hodnocení výskoku.....	15
6. Sledování cvičení.....	17
6.1. Plavání.....	17
7. Nastavení.....	19
7.1. Informace o zařízení.....	19
7.2. Aktualizace softwaru.....	19
7.3. Resetování sluchátek.....	19
8. Baterie a nabíjení.....	20
9. Péče a podpora.....	22
9.1. Instrukce pro zacházení.....	22
9.2. Likvidace.....	22
10. Reference.....	23
10.1. Shoda.....	23
10.2. CE.....	23

1. Zamýšlené použití

Sluchátka Suunto Aqua jsou bezdrátová sluchátka kompatibilní s funkcí Bluetooth® navržená a vyrobená pro plavání a použití při venkovních sportovních aktivitách. Se zařízením Suunto Aqua můžete během cvičení bezpečně a pohodlně poslouchat hudbu a telefonovat.

Nepoužívejte výrobek v situacích, které vyžadují zvláštní nebo maximální pozornost. Výrobek je určen pouze pro rekreační použití.

2. Bezp.

Typy bezpečnostních opatření

 **VAROVÁNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.

 **UPOZORNĚNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** - se používá pro zvýraznění důležitých informací.

 **TIP:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce zařízení.

Bezpečnostní opatření

 **VAROVÁNÍ:** Kontakt výrobku s kůží může vyvolat alergické reakce nebo podráždění kůže, přestože výrobek odpovídá odvětvovým normám. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.

 **VAROVÁNÍ:** Výrobky a služby Suunto jsou určeny pouze k rekreačnímu použití a nemají sloužit zdravotnickým účelům žádného druhu.

 **VAROVÁNÍ:** Nošení sluchátek může ovlivnit vaši schopnost slyšet okolí. Používejte sluchátka zodpovědně, bezpečnost musíte vždy klást na první místo.

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením nabíjení se ujistěte, že se na nabíjecím portu sluchátek nenacházejí žádné zbytky kapalin. Kapaliny na nabíjecím portu poškodí obvod sluchátek.

 **VAROVÁNÍ:** Nepoužívejte produkt během bouřky. Bouřky mohou vést k abnormální činnosti zařízení a zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem.

 **VAROVÁNÍ:** I když jsou sluchátka vodotěsná, nenabíjejte je, pokud jsou mokrá. Nabíjení mokrých sluchátek může vést k požáru nebo k úrazu elektrickým proudem. Před nabíjením sluchátek se ujistěte, že jsou nabíjecí kabel i sluchátka suché.

 **UPOZORNĚNÍ:** K nabíjení zařízení Suunto Aqua používejte výhradně dodanou powerbanku.

 **UPOZORNĚNÍ:** Na výrobek neaplikujte žádná rozpouštědla, mohou poškodit povrch.

 **UPOZORNĚNÍ:** Na výrobek neaplikujte repelenty proti hmyzu, mohou poškodit povrch.

 **UPOZORNĚNÍ:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

 **POZNÁMKA:** Nevyhazujte výrobek do komunálního odpadu, z důvodu ochrany životního prostředí s ním zacházejte jako s elektronickým odpadem.

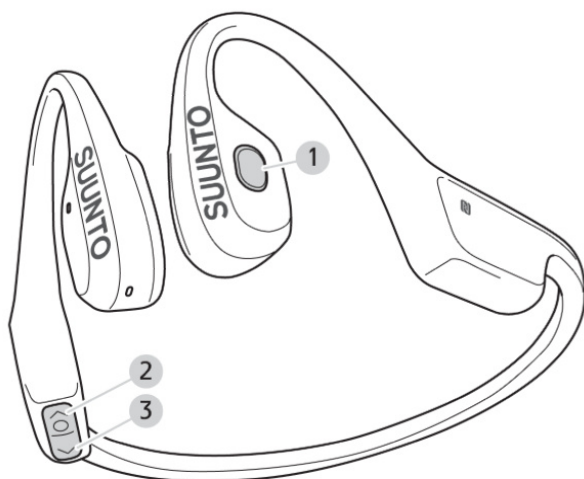
 **POZNÁMKA:** Při používání výrobku venku a mezi lidmi vždy dodržujte místní zákony a předpisy.

 **POZNÁMKA:** Přečtěte si veškerou tištěnou dokumentaci a on-line uživatelskou příručku, abyste zcela porozuměli tomu, jak sluchátka používat a jaká jsou jejich omezení. Vždy mějte na paměti, že za svou bezpečnost zodpovídáte jen vy sami.

3. Začínáme

3.1. Tlačítka

Zařízení Suunto Aqua je vybaveno třemi tlačítky, pomocí kterých můžete přepínat skladby, upravovat hlasitost a přijímat nebo ukončovat telefonní hovory.



1. multifunkční tlačítko
2. Tlačítko [▶]
3. Tlačítko [◀]

Výchozí funkce tlačítek jsou následující:

Zapnutí/vypnutí zařízení

- pro zapnutí nebo vypnutí zařízení podržte tlačítko [▶] stisknuté po dobu 3 sekund

Poslech zvuku

- jedním stisknutím multifunkčního tlačítka spustíte nebo zastavíte přehrávání zvuku
- dvojím stisknutím multifunkčního tlačítka přeskočíte na další skladbu
- trojím stisknutím multifunkčního tlačítka přeskočíte na předchozí skladbu
- stisknutím tlačítka [▶] zvýšíte hlasitost
- stisknutím tlačítka [◀] snížíte hlasitost
- současným podržením multifunkčního tlačítka a tlačítka [▶] po dobu 3 sekund přepnete režim zvuku

Telefonování

- jedním stisknutím multifunkčního tlačítka přijmete nebo ukončíte hovor
- dlouhým stisknutím multifunkčního tlačítka hovor odmítnete
- stisknutím tlačítka [▶] zvýšíte hlasitost

- stisknutím tlačítka [$\triangleleft$] snížíte hlasitost

Úprava nastavení při zapnutém zařízení

- současným podržením multifunkčního tlačítka a tlačítka [$\triangleleft$] po dobu 3 sekund aktivujete ovládání pomocí pohybů hlavy
- pro aktivaci sledování cvičení podržte tlačítka [$\triangleleft$] a [$\odot \triangleright$] stisknutá současně po dobu 3 sekund (výchozí sportovní režim je plavání v bazénu)
- současným podržením multifunkčního tlačítka a tlačítka [$\odot \triangleright$] po dobu 3 sekund v režimu párování aktivujete připojení dvou zařízení
- stisknutím tlačítka [$\triangleleft$] po dobu 3 sekund můžete přepínat mezi režimem Bluetooth a režimem offline hudby
- stisknutím multifunkčního tlačítka po dobu 3 sekund aktivujete hlasového asistenta v telefonu

Během nabíjení

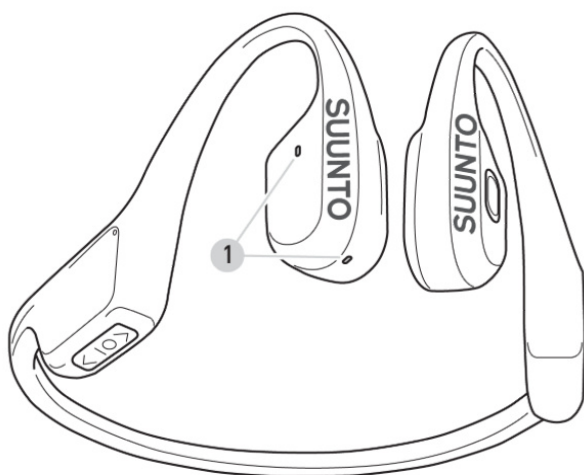
- stisknutím multifunkčního tlačítka po dobu 5 sekund aktivujete obnovíte výrobní nastavení

 **TIP:** Funkce tlačítek sluchátek si můžete přizpůsobit v aplikaci Suunto. Viz 4.4.
Přizpůsobení tlačítka.

3.2. Mikrofon

Zařízení Suunto Aqua je vybaveno duálním mikrofonom a technologií Environmental Noise Cancellation (ENC). Tyto funkce zajišťují dobrou kvalitu hlasu při telefonování i za hlučných podmínek.

Mikrofony naleznete na pravé straně sluchátek:



1. duální mikrofون

3.3. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Sluchátka Suunto Aqua s kompatibilními zařízeními komunikují pomocí funkce Bluetooth. Výrobek můžete spárovat s jakýmkoli zařízením Bluetooth, které dokáže přehrávat zvuk, jako jsou mobilní telefony, chytré hodinky, tablety apod. Informace o postupu párování sluchátek s kompatibilním zařízením naleznete v části 3.4. *Probíhá párování*.

Sluchátka můžete připojit ke dvěma zařízením Bluetooth současně. Viz 4.6. *Připojení dvou zařízení*.

Pokud chcete sluchátka a kompatibilní zařízení odpojit, můžete tak učinit v nastavení Bluetooth spárovaného zařízení. Máte dvě možnosti. Pokud chcete sluchátka ponechat v seznamu Bluetooth spárovaného zařízení a zajistit tak, aby je bylo možné rychle znovu připojit, jednoduše obě zařízení odpojte. Pokud chcete sluchátka ze seznamu Bluetooth spárovaného zařízení zcela odstranit, vymažte je ze seznamu připojení Bluetooth. Pokud budete chtít sluchátka a zařízení Bluetooth znovu používat, budete je muset v takovém případě spárovat znovu od začátku.



POZNÁMKA: Pokud se během nošení zařízení Suunto Aqua ocitnete mimo dosah připojení Bluetooth na déle než na 3 minuty, sluchátka a spárované zařízení se odpojí.

Pokud mezi sluchátky a kompatibilním zařízením dojde ke ztrátě připojení Bluetooth, zařízení Suunto Aqua automaticky přejde do pohotovostního režimu, aby šetřilo energii. Když jsou sluchátka v pohotovostním režimu, můžete se k zařízení Bluetooth rychle připojit stisknutím libovolného tlačítka.

Pokud se sluchátka a spárované zařízení odpojí déle než na hodinu, sluchátka se automaticky vypnou.

3.4. Probíhá párování

Než zařízení Suunto Aqua poprvé použijete, musíte je spárovat s kompatibilním zařízením.

1. Pro zapnutí sluchátek a přechod do režimu párování podržte tlačítko [◻▶] stisknuté po dobu 5 sekund.
2. Ujistěte se, že je na zařízení, se kterým chcete zařízení Suunto Aqua spárovat, povolena funkce Bluetooth.
3. V nastavení Bluetooth kompatibilního zařízení otevřete seznam blízkých zařízení.
4. Vyhledejte sluchátka Suunto Aqua v seznamu zařízení a spárujte je se zařízením.

Po úspěšném párování sluchátka přehrají zvuk a LED světlo zhasne.

3.4.1. Komunikace v blízkém poli (NFC)

Zařízení Suunto Aqua můžete s kompatibilním mobilním telefonem spárovat pomocí funkce NFC.

Zapněte sluchátka a přiložte jejich levou stranu s logem NFC k té části mobilního telefonu, kde se nachází čip NFC. Na obrazovce se zobrazí vyskakovací zpráva, kde vám bude nabídnuto spárování telefonu se zařízením Suunto Aqua.

3.5. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto v telefonu si můžete zařízení Suunto Aqua užívat ještě více. Když spárujete sluchátka s mobilní aplikací, budete moci přizpůsobovat tlačítka a nastavovat ovládání pomocí pohybů hlavy, režim zvuku, připojení a další funkce.

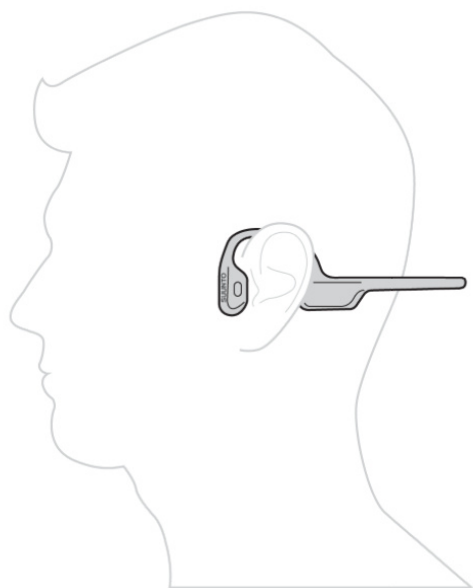
Úprava nastavení sluchátek v aplikaci Suunto:

1. Spárujete sluchátka Suunto Aqua s kompatibilním mobilním zařízením pomocí funkce Bluetooth. Viz 3.4. *Probíhá párování.*
2. Stáhněte si aplikaci Suunto do kompatibilního mobilního zařízení ze služby App Store, Google Play nebo z několika populárních obchodů s aplikacemi v Číně a nainstalujte ji.
3. Spusťte v telefonu aplikaci Suunto.
4. Aplikace se automaticky připojí ke sluchátkům.
5. Přejděte do svého profilu v aplikaci Suunto a otevřete nabídku sluchátek, abyste upravili nastavení výrobku.

3.6. Nošení sluchátek

Sluchátka Suunto Aqua jsou otevřená sluchátka na lícní kosti – můžete s nimi poslouchat zvuk a přitom během cvičení dobře uslyšíte okolí.

Pro správný zážitek si sluchátka nasadte na zadní část hlavy s háčky na uších tak, aby se vám měniče opíraly o hlavu před ušima. Zadní část sluchátek by měla být rovnoběžně se zemí.



I když plavete v bazénu nebo se pohybujete náročným terénem, sluchátka vám budou na hlavě dobře držet. Díky nízké hmotnosti a otevřenému stylu sluchátek je můžete pohodlně používat i několik hodin. Sluchátka můžete nosit společně s plaveckou čepicí, cyklistickou helmou a dokonce i pod čepicí.



POZNÁMKA: Pro lepší akustický zážitek během plavání obsahuje balení sluchátek dva špunty do uší.

4. Vlastnosti

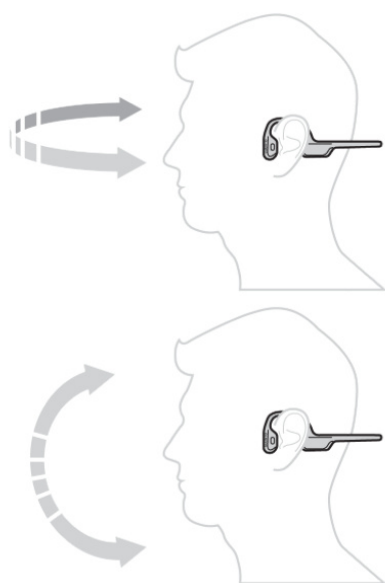
4.1. Ovládání pomocí pohybů hlavy

Ovládání pomocí pohybů hlavy je funkce určená pro pohodlné ovládání bez použití rukou. Přepínat mezi zvukovými stopami a přijímat nebo odmítat telefonní hovory můžete přikývnutím a zavrtěním hlavy.

Abyste mohli používat funkci ovládání pomocí pohybů hlavy, musíte ji aktivovat. Aktivovat ji můžete v aplikaci Suunto nebo současným podržením multifunkčního tlačítka a tlačítka [$\triangleleft$] po dobu 3 sekund.

Po aktivaci ovládání pomocí pohybů hlavy můžete ovládat přehrávání zvuku a telefonní hovory, aniž byste museli stisknout jakékoli tlačítko. Pro přepnutí na následující skladbu při poslechu hudby dvakrát zavrtěte hlavou. Pokud máte s nasazenými sluchátky příchozí hovor, můžete jej přijmout dvojnásobným přikývnutím, nebo jej můžete odmítnout tak, že hlavou dvakrát zavrtíte.

 **POZNÁMKA:** Hlavou pohybujte v dostatečně velkém úhlu a celý pohyb dokončete během 1 sekundy.



Mezi jednotlivými operacemi byste měli ponechat alespoň 5sekundovou přestávku.

 **POZNÁMKA:** Pokud funkci ovládání pomocí pohybů hlavy použijete během cvičení, může to mít za následek její nezamýšlenou aktivaci. Doporučujeme, abyste se s chováním funkce ovládání pomocí pohybů hlavy seznámili a ověřili si její vhodnost pro vaše konkrétní aktivity.

 **POZNÁMKA:** Ovládání pomocí pohybů hlavy zvyšuje spotřebu energie z baterie sluchátek a po zapnutí zkracuje výdrž baterie přibližně o 15 %.

VAROVÁNÍ: Ovládání pomocí pohybů hlavy je určené pouze pro doplňkové ovládání. Při používání této funkce vždy kladte bezpečnost na první místo. Při důležitých činnostech, které vyžadují vaši plnou pozornost a ruční ovládání, se nespolehejte pouze na ovládání pomocí pohybů hlavy.

4.2. Režim zvuku

Při nošení sluchátek můžete vybírat z různých režimů zvuku. Zařízení Suunto Aqua nabízí normální režim zvuku pro každodenní použití a lehké cvičení, režim zvuku s vyšší hlasitostí pro trénink ve venkovním prostředí a pro hlučné podmínky a podvodní režim zvuku pro plavání. Vyberte ten režim, který vám v dané situaci poskytne nejlepší zážitek.



POZNÁMKA: Při vysokých úrovních hlasitosti se může objevit šum.

Během poslechu zvuku můžete režim zvuku přepínat současným podržením multifunkčního tlačítka a tlačítka [◁▷] po dobu 3 sekund. Pokud máte v telefonu nainstalovanou aplikaci Suunto, můžete režim zvuku měnit i v ní.

VAROVÁNÍ: Dlouhodobé používání sluchátek s vysokou hlasitostí může vést k poškození sluchu a zkrácení zvuku.

VAROVÁNÍ: Nošení sluchátek může ovlivnit vaši schopnost slyšet okolí. Používejte sluchátka zodpovědně, bezpečnost musíte vždy klást na první místo.

4.3. Offline hudba

Ve sluchátkách Suunto Aqua může být uložena hudba offline, takže ji můžete poslouchat, i když sluchátka nejsou připojena k telefonu, například během plavání.

Abyste hudbu přenesli do sluchátek, uložte je do powerbanky a powerbanku připojte k počítači nebo k mobilnímu telefonu pomocí kabelu USB (typu C), který je součástí balení. V počítači nebo mobilním telefonu otevřete složku s hudbou sluchátek a zkopírujte do ní zvukové soubory. Do zařízení Suunto Aqua se vejde přibližně 8 000 skladeb, podporovány jsou následující formáty souborů: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Abyste z režimu Bluetooth přešli do režimu offline hudby, podržte tlačítko [◁] stisknuté po dobu 3 sekund. Mezi hudebními režimy můžete přepínat také v aplikaci Suunto. V aplikaci můžete také ovládat hudbu a vytvářet seznamy skladeb.



POZNÁMKA: Ve výchozím nastavení je ve složce offline hudby ve sluchátkách uloženo 10 skladeb chráněných autorskými právy. Tyto skladby nemůžete kopírovat ani vymazat.



POZNÁMKA: Režim offline hudby zvyšuje spotřebu energie z baterie sluchátek. Na jedno nabití můžete offline hudbu poslouchat přibližně 6 hodin.

4.4. Přizpůsobení tlačítka

Funkce tlačítek sluchátek si můžete přizpůsobit v nabídce Přizpůsobení tlačítka v aplikaci Suunto. Všechny aktuální funkce tlačítek si můžete zobrazit v nabídce Přizpůsobení tlačítka, pro oblíbené funkce sluchátek si můžete také vytvořit jednoduché a pohodlné klávesové zkratky.



POZNÁMKA: Když určité kombinaci tlačítek přiřadíte novou funkci, funkce, která byla s danou kombinací tlačítek spárována dříve, nebude mít žádnou klávesovou zkratku.

4.5. Hlasová zpětná vazba

Pokud máte hodinky Suunto s funkcí hlasové zpětné vazby, můžete během cvičení využívat hlasovou zpětnou vazbu s cennými informacemi. Zpětná vazba vám může pomoci sledovat pokrok a poskytnout vám užitečné ukazatele v závislosti na tom, jaké možnosti zpětné vazby jste vybrali. Hlasová zpětná vazba vychází z telefonu, hodinky a sluchátka tedy musí být spárovány s aplikací Suunto.

Aktivace hlasové zpětné vazby na hodinkách před cvičením:

1. Před zahájením cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
2. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
3. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/vypnutím příslušných možností.
4. Ujistěte se, že jsou sluchátka zapnutá a spárována s aplikací Suunto.
5. Vraťte se zpět a začněte cvičit jako obvykle.

Váš telefon vám nyní bude během cvičení poskytovat různé hlasové zpětné vazby v závislosti na tom, jakou hlasovou zpětnou vazbu jste aktivovali.

Aktivace hlasové zpětné vazby na hodinkách během cvičení:

1. Přerušete cvičení stisknutím horního tlačítka.
2. Vyberte **Možnosti**.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
4. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
5. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/vypnutím příslušných možností.
6. Ujistěte se, že jsou sluchátka zapnutá a spárována s aplikací Suunto.
7. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení.

4.6. Připojení dvou zařízení

Sluchátka Suunto Aqua můžete připojit ke dvěma zařízením Bluetooth současně. Funkce připojení dvou zařízení vám umožní snadno přepnout na telefon a přijímat hovory a současně poslouchat hudbu z počítače.

Takto spárujete sluchátka se dvěma zařízeními:

1. Pokud jsou sluchátka zapnutá, vypněte je.
2. Pro zapnutí sluchátek a přechod do režimu párování podržte tlačítko [◻▶] stisknuté po dobu 5 sekund.
3. Zatímco bliká červené LED světlo, aktivujte připojení dvou zařízení současným podržením stisknutého multifunkčního tlačítka a tlačítka [◻▶] po dobu 3 sekund. Po aktivaci funkce přehrají sluchátka zvuk.
4. V nastavení Bluetooth prvního kompatibilního zařízení otevřete seznam blízkých zařízení.
5. Vyhledejte v seznamu zařízení Suunto Aqua a spárujte sluchátka s prvním zařízením.
6. Vypněte sluchátka.

7. Pro opětovné zapnutí sluchátek a přechod do režimu párování podržte tlačítko [◻▷] stisknuté po dobu 5 sekund.
8. V nastavení Bluetooth druhého kompatibilního zařízení otevřete seznam blízkých zařízení.
9. Vyhledejte v seznamu zařízení Suunto Aqua a spárujte sluchátka s druhým zařízením.
10. Když připojíte druhé zařízení, první zařízení se od sluchátek dočasně odpojí. Chcete-li znovu připojit první zařízení, přejděte na nastavení Bluetooth daného zařízení nebo sluchátka jednoduše restartujte.

Pokud jsou sluchátka již spárovaná se zařízením v aplikaci Suunto:

1. Aktivujte funkci připojení dvou zařízení v aplikaci Suunto.
2. Vypněte sluchátka.
3. Pro opětovné zapnutí sluchátek a přechod do režimu párování podržte tlačítko [◻▷] stisknuté po dobu 5 sekund.
4. V nastavení Bluetooth druhého kompatibilního zařízení otevřete seznam blízkých zařízení.
5. Vyhledejte v seznamu zařízení Suunto Aqua a spárujte sluchátka s druhým zařízením.
6. Když připojíte druhé zařízení, první zařízení se od sluchátek dočasně odpojí. Chcete-li znovu připojit první zařízení, přejděte na nastavení Bluetooth daného zařízení nebo sluchátka jednoduše restartujte.

V aplikaci Suunto můžete zkontrolovat seznam připojených zařízení.



POZNÁMKA: Při současném používání zařízení Suunto Aqua se dvěma spárovanými zařízeními si sluchátka sama určí prioritu na základě pořadí přehrávaného obsahu a úkolů. Za normálních okolností má přehrávaný zvuk, který byl spuštěn jako první, přednost před druhým a telefonní hovory mají přednost před přehráváním zvuku. Skutečný způsob fungování se však může u různých značek a modelů kompatibilních zařízení lišit.

5. Detekce a analýza pohybu

Pomocí sluchátek Suunto Aqua můžete monitorovat stav svého těla, a získávat tak cennou zpětnou vazbu. Prostřednictvím získaných informací můžete napravit nesprávné pohyby a způsoby držení těla, a omezit tak riziko zranění.



POZNÁMKA: Funkce detekce a analýzy pohybu nejsou určena k provádění diagnostiky, léčby ani prevence jakéhokoli zdravotního problému. Získané výsledky by neměly být považovány za lékařské doporučení a neměly by ani nahrazovat odbornou radu lékaře. S veškerými dotazy týkajícími se zdravotního stavu na základě výsledků hodnocení se vždy obraťte na kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče.

5.1. Upozornění na únavu šíje

Funkce upozornění na únavu šíje vám připomene, abyste si šíji protáhli, pokud jste ji příliš dlouho drželi ve stejné poloze, a zabránili tak nadměrné zátěži a zranění. Chcete-li monitorování aktivovat, zapněte v aplikaci Suunto funkci Upozornění na únavu šíje. Když je upozornění na únavu šíje zapnuto, můžete nastavit, jak často chcete dostávat připomenutí. Po uplynutí nastaveného intervalu přehrají sluchátka zvuk.

Funkce upozornění na únavu šíje se doporučuje zejména pro cyklistiku.

5.2. Hodnocení pohyblivosti šíje

Funkce hodnocení pohyblivosti šíje vám poskytne informace o stavu vaší krční páteře.

Můžete provést hodnocení flexe a extenze šíje, její rotaci a boční flexi.

Takto provedete hodnocení pohyblivosti šíje:

1. Nasadte si sluchátka a v telefonu spusťte aplikaci Suunto.
2. Aktivujte hodnocení pohyblivosti šíje v aplikaci.
3. Dívejte se přímo před sebe a proveďte vizuální kalibraci.
4. Otáčejte a naklánějte hlavu podle pokynů ve sluchátkách.
5. Jakmile budete mít pocit, že už hlavou dále pohnout nemůžete, vydržte v dané poloze. Když bude záznam úspěšný, ve sluchátkách se přehraje zvuk a v aplikaci Suunto se zobrazí zpráva.
6. Po dokončení všech kroků hodnocení si můžete v aplikaci Suunto nechat vygenerovat zprávu.
7. Uložte zprávu.

Hodnocení můžete kdykoli zopakovat, uložené zprávy můžete otevřít v aplikaci Suunto.

5.3. Hodnocení výskoku

Funkce hodnocení výskoku vám poskytne informace o síle spodní části těla a nervosvalové únavě.

Abyste posoudili svou nervosvalovou únavu, nasadte si sluchátka, v aplikaci Suunto aktivujte hodnocení výskoku a postupujte podle pokynů. Abyste mohli sledovat nervosvalovou únavu během tréninku, musíte si pro získání výchozích dat vytvořit svůj základní skok. Pomocí těchto základních údajů potom můžete sledovat svůj pokrok v průběhu času. Společnost Suunto doporučuje, abyste si základní skok vytvořili, když budete v dobré fyzické kondici.

Vytvoření základního skoku:

1. Nasadte si sluchátka a v telefonu spustte aplikaci Suunto.
2. Aktivujte hodnocení výskoku v aplikaci.
3. Před provedením skoku se postavte do pohodlného postoje a dejte si ruce v bok. Během provádění testu mějte ruce v bok.
4. Rychle si dřepněte a vyskočte co nejvýše tak, abyste měli obě nohy natažené ve vzduchu.
5. Dopadněte na stejném místě, ze kterého jste vyskočili.
6. Když v aplikaci Suunto uvidíte, že byl skok zaznamenán, stiskněte tlačítko Další.
7. Abyste test dokončili, opakujte kroky 4 a 5 třikrát.

Po dokončení testu si můžete v aplikaci Suunto nechat vygenerovat zprávu a uložit data.

Pravidelně provádějte hodnocení výskoku, abyste mohli sledovat svůj pokrok a kontrolovat svou únavu a stav zotavení. Výsledky hodnocení se v aplikaci Suunto v nabídce Hodnocení výskoku zobrazí ve formě grafů.

6. Sledování cvičení

Sluchátka Suunto Aqua můžete použít ke sledování určitých cvičení. V nabídce Přepínač sportů v aplikaci Suunto vyberte sportovní režim, který chcete sledovat.



POZNÁMKA: Při zapnutém sledování cvičení se výdrž baterie zkracuje přibližně o 15 %.

6.1. Plavání

Sluchátka Suunto Aqua jsou vodotěsná do hloubky 5 metrů po dobu 2 hodin. Během plavání a šnorchlování tak můžete mít sluchátka na uších a poslouchat hudbu. Informace o režimu offline hudby pro plavání naleznete v části 4.3. *Offline hudba*.

Pokud je navíc aktivován režim plavání, můžete sluchátka používat také ke sledování plavání. Když je aktivován režim plavání, režim zvuku se automaticky přepne na podvodní režim.

Plavání je možné sledovat pouze pomocí sluchátek, případně pomocí sluchátek připojených k hodinkám Suunto. Pokud hodinky Suunto propojíte se sluchátky Suunto Aqua, uvidíte na hodinkách údaje, které sluchátka během plavání shromažďují. V souhrnu cvičení můžete zkontrolovat například délku fází splývání, údaje o poloze hlavy a dýchání apod. Další informace naleznete v aplikaci Suunto.



POZNÁMKA: Jakmile cvičení ukončíte a uložíte, budou údaje o plavání k dispozici v souhrnu cvičení na hodinkách a v aplikaci Suunto.

Záznam plavání pomocí sluchátek:

1. Pro aktivaci režimu plavání podržte tlačítka [**<**] a [**>**] stisknutá současně po dobu 3 sekund.
2. Vizuální kalibraci dokončete podle pokynů ve sluchátkách.
3. Když se ozve „swimming mode is on“ (režim plavání je zapnutý), začněte plavat.
4. Pro dokončení tréninku ukončete režim plavání tak, že podržíte tlačítka [**<**] a [**>**] stisknutá současně po dobu 3 sekund.
5. Souhrn naleznete v aplikaci Suunto.

Záznam plavání se sluchátky připojenými k hodinkám:



POZNÁMKA: Abyste mohli sluchátka propojit s hodinkami Suunto, musíte do hodinek z obchodu SuuntoPlus™ Store nainstalovat aplikaci Suunto Aqua Swimming.

1. Zapněte sluchátka Suunto Aqua.
2. Na počáteční obrazovce cvičení na hodinkách sjedte dolů a vyberte možnost SuuntoPlus™.
3. Zapněte aplikaci Suunto Aqua Swimming.
4. Počkejte, až se hodinky ke sluchátkům Suunto Aqua automaticky připojí.
5. Vraťte se a stiskněte tlačítko Start.
6. Vizuální kalibraci dokončete podle pokynů ve sluchátkách.
7. Když se ozve „swimming mode is on“ (režim plavání je zapnutý), začněte plavat.
8. Po skončení tréninku ukončete cvičení na hodinkách jako obvykle.
9. Souhrn naleznete na hodinkách a v aplikaci Suunto.



POZNÁMKA: Pokud je pro připojení k hodinkám k dispozici více sluchátek, ujistěte se, že jste připojili požadovaná zařízení. Sluchátka po připojení k hodinkám přehrají zvuk.



POZNÁMKA: Pokud během cvičení dojde k přerušení spojení mezi sluchátky a hodinkami nebo pokud pomocí sluchátek vypnete sledování cvičení dříve, než ukončíte cvičení na hodinkách, záznam daného cvičení ze sluchátek a z hodinek se v aplikaci Suunto zobrazí jako dvě samostatná cvičení.



VAROVÁNÍ: Společnost Suunto z bezpečnostních důvodů nedoporučuje nosit sluchátka při potápění v přírodě.

7. Nastavení

7.1. Informace o zařízení

V aplikaci Suunto můžete zkontrolovat informace o zařízení, například verzi softwaru sluchátek.

7.2. Aktualizace softwaru

Aktualizace softwaru přidávají do sluchátek důležitá vylepšení. Aby bylo možné software aktualizovat, musí být sluchátka připojena k aplikaci Suunto. Aby bylo možné stáhnout balíček s aktualizací, je zapotřebí připojení k internetu. Aby bylo možné balíček s aktualizací nainstalovat, musí být sluchátka nabita minimálně na 20 %.

Jestliže bude k dispozici aktualizace, zobrazí se po otevření aplikace Suunto vyskakovací okno s možností jejího nainstalování. Během procesu aktualizace nechte sluchátka připojená k mobilnímu telefonu. Po dokončení aktualizace se sluchátka restartují.

Verzi softwaru sluchátek můžete zkontrolovat v nastaveních zařízení v aplikaci Suunto.

7.3. Resetování sluchátek

Pokud chcete za zařízení Suunto Aqua odstranit všechna svá nastavení, můžete výrobek resetovat. Zatímco se zařízení Suunto Aqua nabíjí, podržte multifunkční tlačítko stisknuté po dobu 5 sekund. Když červené LED světlo dvakrát blikne a sluchátka přehrají zvuk, bylo resetování úspěšné.



POZNÁMKA: Po resetování budou ze sluchátek vymazány záznamy o párování Bluetooth. Pokud budete chtít sluchátka znovu používat, budete muset spustit proces spárovat znovu od začátku. Viz 3.4. Probíhá párování.

8. Baterie a nabíjení

Výdrž baterie na jedno nabití závisí na tom, jak a za jakých podmínek sluchátka využíváte. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.

Sluchátka se plně nabijí za jednu hodinu, na jedno nabití můžete poslouchat až 10 hodin hudby.

Pokud je úroveň nabití baterie nižší než 5 %, ze sluchátek se každých 5 minut ozve zvukový signál vybití baterie a červené LED světlo zabliká.

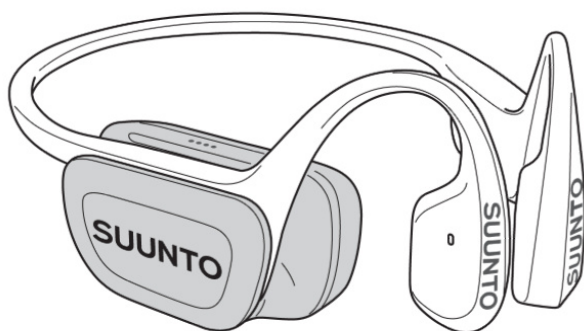
Pokud budete chtít zkontrolovat stav baterie sluchátek, připojte výrobek k aplikaci Suunto. Stav baterie uvidíte na stránce sluchátek v aplikaci.

Abyste mohli sluchátka nabíjet, obsahuje balení výrobku přenosnou powerbanku, která zajistí výdrž baterie na dalších 20 hodin.

Před použitím powerbanky ji musíte nabít pomocí dodaného kabelu USB-C. Stav baterie powerbanky můžete zkontrolovat stisknutím tlačítka v její spodní části. V horní části zařízení začnou svítit kontrolky, každá kontrolka přitom představuje 25 % kapacity baterie.

Abyste zařízení Suunto Aqua nabili pomocí powerbanky, stiskněte tlačítko ve spodní části powerbanky a vložte sluchátka do nabíjecího slotu. Powerbanku zavřete tak, že její zadní a přední část mírně přitlačíte k sobě. Pokud jsou sluchátka zapnutá, v okamžiku připojení k powerbance se automaticky vypnou. Když se sluchátka nabíjejí, LED světla na powerbance blikají. Jakmile bude baterie plně nabitá, LED světla zhasnou.

 **POZNÁMKA:** Při vkládání sluchátek do powerbanky dbejte na to, aby se nabíjecí porty dotýkaly. Nabíjení se spustí pouze tehdy, když kontrolky na powerbance blikají.



 **TIP:** Pomocí powerbanky a dodaného kabelu USB můžete do sluchátek přenášet zvukové soubory. Viz 4.3. Offline hudba.

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením nabíjení se ujistěte, že se na nabíjecích portech sluchátek a powerbanky nenacházejí žádné zbytky kapalin. Kapaliny na nabíjecích portech poškozují obvod sluchátek a powerbanky.

9. Péče a podpora

9.1. Instrukce pro zacházení

Se zařízením zacházejte opatrně – chraňte je před údery nebo nárazy. Neukládejte sluchátka pod těžké předměty, mohlo by dojít k jejich deformaci.

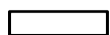
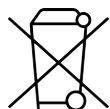
Sluchátka jsou sice odolná vůči vodě, dlouhodobě je ale do vody nenamáčejte. Když je povrch výrobku znečištěný, otřete jej měkkým suchým hadříkem. Zvláštní pozornost věnujte mikrofonom, tlačítkům a kolíkům nabíječky.

Za normálních podmínek nebudou sluchátka potřebovat servisní zásah.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto. Na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

9.2. Likvidace

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad. Nevyhazujte je do odpadu. Máte-li zájem, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.



10. Reference

10.1. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy a podrobné technické parametry se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto Aqua a je k dispozici také na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že zařízení typu HS241 vybavené rádiovým vysílačem je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.





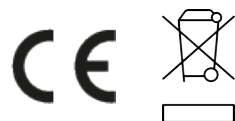
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.