

SUUNTO AQUA

BRUGERVEJLEDNING

1. Tilsigtet brug.....	4
2. Sikkerhed.....	5
3. Kom i gang.....	7
3.1. Knapper.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-tilslutning.....	8
3.4. Parring.....	9
3.4.1. Near-field-kommunikation (NFC).....	9
3.5. Suunto-app.....	9
3.6. Brug af hovedtelefonerne.....	10
4. Funktioner.....	11
4.1. Hovedbevægelseskontrol.....	11
4.2. Lydtilstand.....	12
4.3. Offline-musik.....	12
4.4. Knaptilpasning.....	12
4.5. Stemmefeedback.....	12
4.6. To enheder tilsluttet.....	13
5. Bevægelsesregistrering og analyse.....	15
5.1. Alarm for nakkestræthed.....	15
5.2. Vurdering af nakkemobilitet.....	15
5.3. Springvurdering.....	15
6. Træningsregistrering.....	17
6.1. Svømning.....	17
7. Indstillinger.....	19
7.1. Om enheden.....	19
7.2. Softwareopdateringer.....	19
7.3. Nulstilling af hovedtelefonerne.....	19
8. Batteri og opladning.....	20
9. Pleje og support.....	22
9.1. Retningslinjer for håndtering.....	22
9.2. Bortskaffelse.....	22
10. Reference.....	23
10.1. Overensstemmelse.....	23
10.2. CE.....	23

1. Tilsigtet brug

Suunto Aqua-hovedtelefonerne er trådløse Bluetooth®-kompatible hovedtelefoner designet og lavet til svømning og udendørs sport. Med Suunto Aqua kan du sikkert og komfortabelt lytte til musik og foretage telefonopkald under træning.

Brug ikke produktet i situationer, der kræver særlig eller fuld opmærksomhed. Dette produkt er kun til fritidsbrug.

2. Sikkerhed

Typen af sikkerhedsforanstaltninger

 **ADVARSEL:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

 **FORSIGTIG:** - bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der medfører beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** - bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

 **TIP:** - bruges til ekstra tip om, hvordan du bruger funktionerne og indstillingerne på enheden.

Sikkerhedsforanstaltninger

 **ADVARSEL:** Der kan opstå allergiske reaktioner eller hudirritationer, når produktet er i kontakt med huden, selvom vores produkter overholder branchestandarder. I så fald skal du straks stoppe brugen og kontakte en læge.

 **ADVARSEL:** Konsultér altid din læge, før du begynder et træningsprogram. Overanstrengelse kan forårsage alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Suunto-produkter er kun til fritidsbrug og er ikke beregnet til medicinske formål af nogen art.

 **ADVARSEL:** Brug af hovedtelefonerne kan påvirke din mulighed for at høre dine omgivelser. Brug dine hovedtelefoner ansvarligt, og prioriter sikkerheden.

 **ADVARSEL:** Før opladning skal du sikre, at hovedtelefonernes opladningsstik er frit for resterende væske. Væske i opladningsstikket beskadiger hovedtelefonernes kredsløb.

 **ADVARSEL:** Brug ikke produktet under tordenvejr. Tordenvejr kan få enheden til at fungere unormalt og forøge risikoen for elektrisk stød.

 **ADVARSEL:** Selv hvis dine hovedtelefoner er vandtætte, må de ikke oplades, når de er våde. Opladning af våde hovedtelefoner kan medføre brand eller elektrisk stød. Sørg for, at opladningskablet og hovedtelefonerne er tørre, før hovedtelefonerne oplades.

 **FORSIGTIG:** Brug kun det medfølgende powerbank, når du oplader din Suunto Aqua.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke opløsningsmidler af nogen art på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Anvend ikke insektmidler på produktet, da det kan beskadige overfladen.

 **FORSIGTIG:** Undgå at tabe eller støde produktet, da det kan blive beskadiget.

 **BEMÆRK:** Bortskaf ikke produktet som almindeligt affald, men behandl det som elektronisk affald for at beskytte miljøet.

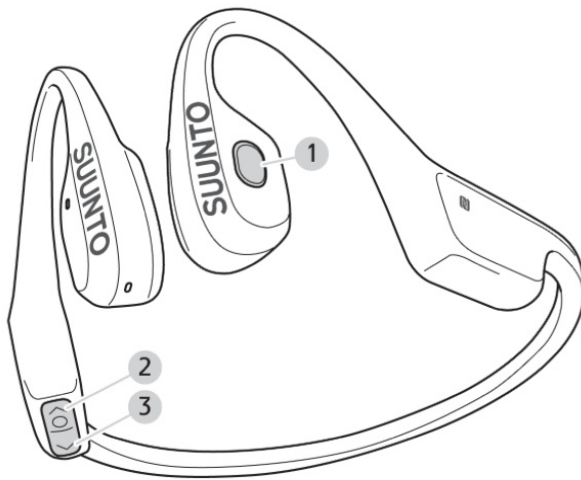
 **BEMÆRK:** Overhold altid de lokale love og regler, når du bruger produktet udendørs, og når du bruger det blandt mennesker.

 **BEMÆRK:** Sørg for, at du fuldt ud forstår, hvordan du bruger dine hovedtelefoner og deres begrænsninger, ved at læse al den trykte dokumentation og onlinebrugervejledningen. Husk altid, at du er ansvarlig for din egen sikkerhed.

3. Kom i gang

3.1. Knapper

Suunto Aqua har tre knapper, du kan bruge til at skifte sang, justere lydstyrken og besvare eller afslutte telefonopkald.



1. multifunktionsknap
2. [◻▶]-knap
3. [◀◻]-knap

Standardknapfunktionerne er som følger:

Tænd-/sluk enheden

- hold knappen [◻▶] nede i 3 sekunder for at tænde eller slukke for enheden

Lytte til lyd

- tryk én gang på multifunktionsknappen for at starte eller stoppe afspilningen af lyden
- tryk to gange på multifunktionsknappen for at skifte til næste nummer
- tryk på multifunktionsknappen tre gange for at vende tilbage til det forrige nummer
- tryk på knapperne [◻▶] for at øge lydstyrken
- tryk på knappen [◀◻] for at mindske lydstyrken
- hold samtidigt multifunktionsknappen og knappen [◻▶] nede i 3 sekunder for at skifte lydtilstand

Foretage telefonopkald

- tryk én gang på multifunktionsknappen for at besvare eller afslutte et opkald
- langt tryk på multifunktionsknappen for at afvise et opkald
- tryk på knapperne [◻▶] for at øge lydstyrken

- tryk på knappen [$\triangleleft$] for at mindske lydstyrken

Justering af indstillinger, når enheden er tændt

- hold samtidigt multifunktionsknappen og knappen [$\triangleleft$] nede i 3 sekunder for at aktivere hovedbevægelseskontrol
- hold samtidigt knapperne [$\triangleleft$] og [$\circ \triangleright$] nede i 3 sekunder for at aktivere træningsregistrering (standard sportstilstand er bassinsvømning)
- i parringstilstand skal du samtidigt holde multifunktionsknappen og knappen [$\circ \triangleright$] nede i 3 sekunder for at aktivere to enheder tilsluttet
- tryk på knappen [$\triangleleft$] i 3 sekunder for at skifte mellem Bluetooth-tilstand og offline-musiktilstand
- tryk på multifunktionsknappen i 3 sekunder for at aktivere stemmeassistenten på din telefon

Under opladning

- tryk på multifunktionsknappen i 5 sekunder for at gendanne fabriksindstillingerne

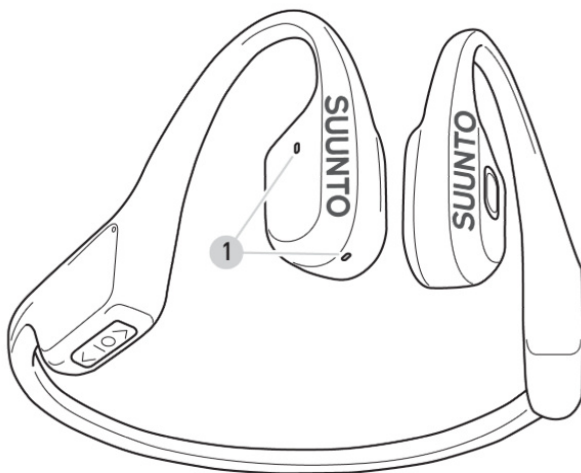


TIP: Du kan tilpasse knapfunktioner i Suunto-appen. Se 4.4. Knaptilpasning.

3.2. Mikrofon

Din Suunto Aqua leveres med dobbelt mikrofon og ENC-støjreduktionsteknologi. Disse funktioner garanterer god stemmekvalitet for dine telefonopkald, selv under støjende forhold.

Du finder mikrofonerne på højre side af hovedtelefonerne:



1. dobbelt mikrofon

3.3. Bluetooth-tilslutning

Dine Suunto Aqua-hovedtelefoner kommunikerer med kompatible enheder via Bluetooth. Du kan parre produktet med alle Bluetooth-enheder, der er i stand til at afspille lyd, såsom

mobiltelefoner, smartwatches, tablets osv. Se 3.4. *Parring* for oplysninger om, hvordan du parrer hovedtelefonerne med en kompatibel enhed.

Du kan forbinde dine hovedtelefoner til to Bluetooth-enheder på samme tid. Se 4.6. *To enheder tilsluttet*.

Hvis du vil afbryde forbindelsen mellem hovedtelefonerne og den kompatible enhed, kan du gøre det i Bluetooth-indstillingerne på den parrede enhed. Du har to muligheder. For at beholde hovedtelefonerne på Bluetooth-listen for den parrede enhed og sikre hurtig gendannelse af forbindelsen, skal du blot afbryde enhederne. Hvis du helt vil fjerne hovedtelefonerne fra Bluetooth-listen på den parrede enhed, skal du slette hovedtelefonerne fra listen over Bluetooth-forbindelser. Du skal starte parringen fra begyndelsen, hvis du vil bruge hovedtelefonerne og Bluetooth-enheden igen.



BEMÆRK: Hvis du bevæger dig uden for Bluetooth-forbindelsens rækkevidde i mere end 3 minutter, mens du har Suunto Aqua på, afbrydes forbindelsen mellem hovedtelefonerne og den parrede enhed.

Når Bluetooth-forbindelsen mellem hovedtelefonerne og den kompatible enhed mistes, går Suunto Aqua automatisk i standby-tilstand for at spare strøm. Du kan trykke på en vilkårlig knap, når hovedtelefonerne er i standby-tilstand, for hurtigt at genoprette forbindelsen til Bluetooth-enheden.

Når hovedtelefonerne og den parrede enhed er afbrudt i mere end en time, slukker hovedtelefonerne automatisk.

3.4. Parring

Før du bruger din Suunto Aqua første gang, skal du parre den med en kompatibel enhed.

1. Hold knappen [◁▷] nede i 5 sekunder for at tænde hovedtelefonerne og gå i parringstilstand.
2. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på den enhed, du vil parre din Suunto Aqua med.
3. Åbn listen over enheder i nærheden under Bluetooth-indstillingerne.
4. Find Suunto Aqua hovedtelefonerne på listen, og par dem med enheden.

Når parringen er gennemført, afspiller hovedtelefonerne en lyd, og LED-lysene slukker.

3.4.1. Near-field-kommunikation (NFC)

Dit Suunto Aqua kan parres med en kompatibel mobiltelefon med NFC.

Når hovedtelefonerne er tændt, skal du placere deres venstre side med NFC-logoet tæt på den del af din mobiltelefon, hvor NFC-chippen er placeret. En pop op-meddelelse vises på skærmen, der tilbyder at parre telefonen med Suunto Aqua.

3.5. Suunto-app

Du kan forbedre din Suunto Aqua-oplevelse yderligere med Suunto-appen. Par dine hovedtelefoner med mobilappen for at tilpasse knapper, justere hovedbevægelseskontrol, lydtilstand, forbindelser og mere.

Sådan justerer du hovedtelefonindstillinger i Suunto-appen:

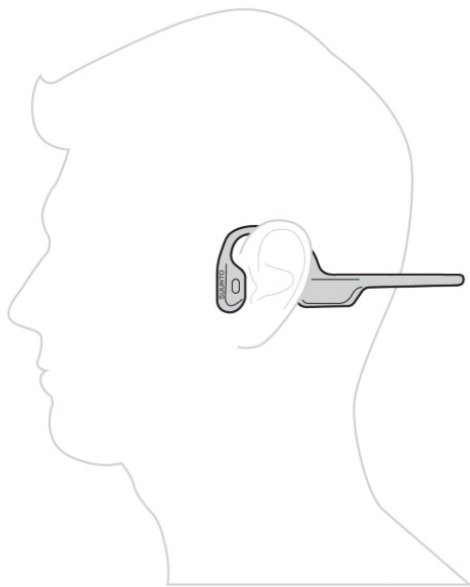
1. Par Suunto Aqua-hovedtelefoner med de kompatible mobilenheder med Bluetooth. Se 3.4. *Parring*.

2. Download og installér Suunto-appen på din compatible mobilenhed fra App Store, Google Play samt flere populære app-butikker i Kina.
3. Åbn Suunto-appen på telefonen.
4. Appen tilslutter automatisk til dine hovedtelefoner.
5. Gå til din profil i Suunto-appen og åbn hovedtelefonmenuen for at justere produktindstillingerne.

3.6. Brug af hovedtelefonerne

Suunto Aqua-hovedtelefoner er knogleledende hovedtelefoner med åbent øre-stil, så du kan lytte til lyd og stadig høre dine omgivelser under træninger.

For at få den rigtige oplevelse skal du sætte hovedtelefonerne på bagsiden af dit hoved med krogene på dine ører, så transducerne hviler foran dine ører. Hold hovedtelefonernes bagside parallelt med jorden.



Uanset om du svømmer i bassinet eller er ude på ujævne stier, sidder hovedtelefonerne stabilt på dit hoved. Takket være deres lette vægt og den åbne øre-stil er hovedtelefonerne behagelige at bruge i flere timer. Du kan have hovedtelefonerne på sammen med en badehætte, en cykelhjelm og endda under en hue.



BEMÆRK: Pakken med dine hovedtelefoner indeholder et par ørepropper, så du kan få en bedre akustisk oplevelse, mens du svømmer.

4. Funktioner

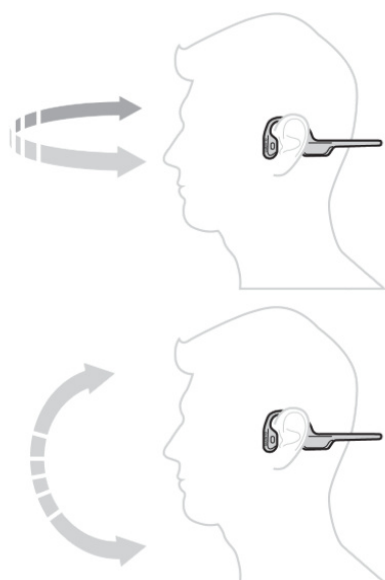
4.1. Hovedbevægelseskontrol

Hovedbevægelseskontrol er en funktion til bekvem, håndfri betjening. Ved at nikke og ryste på hovedet kan du skifte mellem musiknumre og besvare eller afvise telefonopkald.

Du skal aktivere funktionen for at bruge hovedbevægelseskontrol. Du kan aktivere den i Suunto-appen eller ved samtidigt at holde multifunktionsknappen og knappen [◀] nede i 3 sekunder.

Efter aktivering af hovedbevægelseskontrol, er du i stand til at styre lydafspilningen og telefonopkald uden at trykke på nogen knapper. Ryst på hovedet to gange mens du lytter til musik for at skifte til næste sang. Du skal nikke to gange for at besvare eller ryste på hovedet to gange for at afvise et indgående opkald, mens du har hovedtelefonerne på.

 **BEMÆRK:** Sørg for at dreje hovedet i en tilstrækkelig stor vinkel og fuldføre bevægelserne på højst 1 sekund.



Hold en pause på mindst 5 sekunder mellem de forskellige aktiviteter.

 **BEMÆRK:** Hvis du bruger funktionen hovedbevægelseskontrol under træning, kan det udløse utilsigtet aktivering. Vi anbefaler, at du lærer funktionen hovedbevægelseskontrol at kende, så du ved, om den passer til dine specifikke aktiviteter.

 **BEMÆRK:** Hovedbevægelseskontrol accelererer batteriforbruget i hovedtelefonerne, og når de tændes, reducerer de batterilevetiden med omkring 15 %.

 **ADVARSEL:** Hovedbevægelseskontrol er kun beregnet til sekundær brug. Prioriter sikkerheden, når du bruger denne funktion. Brug ikke kun hovedbevægelseskontrol til kritiske handlinger, der kræver din fulde opmærksomhed og manuel styring.

4.2. Lydtilstand

Du kan vælge mellem forskellige lydtilstande, når du har dine hovedtelefoner på. Din Suunto Aqua tilbyder en normal lydtilstand til hverdagsbrug og let træning og en anden lydtilstand med højere volumen til udendørs træning og støjende forhold og en undervands-lydtilstand for svømning. Vælg den tilstand, der giver den bedste oplevelse i din givne situation.



BEMÆRK: Du kan opleve støj ved højere lydstyrker.

Mens du lytter til lyd, kan du skifte lydtilstand ved samtidigt at holde multifunktionsknappen og knappen [◁▷] nede i 3 sekunder. Hvis du har Suunto-appen installeret på din telefon, kan du også ændre lydtilstand i appen.



ADVARSEL: Langvarig brug af hovedtelefoner ved høj lydstyrke kan medføre høreskade og forvrængning af lyd.



ADVARSEL: Brug af hovedtelefonerne kan påvirke din mulighed for at høre dine omgivelser. Brug dine hovedtelefoner ansvarligt, og prioriter sikkerheden.

4.3. Offline-musik

Dine Suunto Aqua hovedtelefoner kan gemme offlinemusik, så du også kan lytte til musik, når hovedtelefonerne ikke er forbundet med din telefon, for eksempel mens du svømmer.

For at overføre musik til dine hovedtelefoner skal du placere dem i powerbanken og slutte powerbanken til din computer eller en kompatibel mobiltelefon med USB-kablet (type-C), der er inkluderet i produktpakken. Åbn hovedtelefonernes musikmappe på computeren eller mobiltelefonen og kopier lydfileerne dertil. Suunto Aqua kan gemme cirka 8000 sange og understøtter følgende filformater: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

For at skifte til offline-musiktilstand fra Bluetooth-tilstand skal du holde knappen [◁] nede i 3 sekunder. Du kan også skifte mellem musiktilstandene i Suunto-appen. I appen kan du styre musikken og også oprette afspilningslister.



BEMÆRK: Som standard er 10 ophavsretligt beskyttede sange gemt i offline-musikmappen på hovedtelefonerne. Du kan ikke kopiere eller slette disse sange.



BEMÆRK: Offline-musiktilstanden accelererer batteriforbruget i hovedtelefonerne. Du kan lytte til omkring 6 timers offlinemusik med én opladning.

4.4. Knaptilpasning

Du kan tilpasse hovedtelefonernes knapfunktioner i knaptilpasningsmenuen i Suunto-appen. Se alle aktuelle knapfunktioner i knaptilpasningsmenuen, og opret enkle og praktiske knapgenveje til dine foretrukne hovedtelefonfunktioner.



BEMÆRK: Når du tildeler en knapkombination til en ny funktion, vil den funktion, der tidligere var parret med den givne knapkombination, ikke have nogen knapgenvej.

4.5. Stemmefeedback

Hvis dit Suunto-ur har stemmefeedback, kan du få værdifuld information under din træning. Feedbacken kan hjælpe dig med at følge med i dit fremskridt og give dig nyttige indikationer,

afhængigt af hvilke feedbackindstillinger du har valgt. Stemmefeedbacken kommer fra din telefon, så dit ur og hovedtelefoner skal pares med Suunto-appen.

Sådan aktiverer du stemmefeedback på dit ur før træning:

1. Før du starter med at træne skal du rulle ned og vælge **Stemmefeedback**.
2. Slå **Stemmefeedback fra app** til.
3. Rul ned, og vælg, hvilken stemmefeedback du ønsker skal være aktiveret ved at slå kontakterne til/fra.
4. Sørg for, at dine hovedtelefoner er tændt og parret med Suunto-appen.
5. Gå tilbage, og start din træning som normalt.

Din telefon vil nu give dig forskellig stemmefeedback under din træning, afhængigt af, hvilken stemmefeedback du har aktiveret.

Sådan aktiverer du stemmefeedback på dit ur under træning:

1. Tryk på den øverste knap for at sætte træningen på pause.
2. Vælg **Indstillinger**.
3. Rul ned, og vælg **Stemmefeedback**.
4. Slå **Stemmefeedback fra app** til.
5. Rul ned, og vælg, hvilken stemmefeedback du ønsker skal være aktiveret ved at slå kontakterne til/fra.
6. Sørg for, at dine hovedtelefoner er tændt og parret med Suunto-appen.
7. Gå tilbage, og fortsæt din træning.

4.6. To enheder tilsluttet

Du kan forbinde dine Suunto Aqua-hovedtelefoner til to Bluetooth-enheder på samme tid. Ved hjælp af funktionen for to enheder tilsluttet kan du nemt skifte til din telefon og besvare et opkald, mens du lytter til musik fra din computer.

Følg disse trin for at parre dine hovedtelefoner med to enheder:

1. Hvis dine hovedtelefoner er tændt, skal du slukke for dem.
2. Hold knappen [○▷] nede i 5 sekunder for at tænde hovedtelefonerne og gå i parringstilstand.
3. Mens de røde LED-lys blinker, skal du samtidigt holde multifunktionsknappen og knappen [○▷] nede i 3 sekunder for at aktivere to enheder tilsluttet. Hovedtelefonerne afspiller en lyd, når funktionen er aktiveret.
4. Åbn listen over enheder i nærheden under Bluetooth-indstillingerne på den første kompatible enhed.
5. Find Suunto Aqua på listen, og par hovedtelefonerne med den første enhed.
6. Sluk dine hovedtelefoner.
7. Hold knappen [○▷] nede i 5 sekunder for at tænde hovedtelefonerne og gå i parringstilstand.
8. Åbn listen over enheder i nærheden under Bluetooth-indstillingerne på den anden kompatible enhed.
9. Find Suunto Aqua på listen, og par hovedtelefonerne med den anden enhed.
10. Når du forbinder den anden enhed, bliver tilknytningen mellem første enhed og hovedtelefonerne midlertidigt deaktiveret. For at genoprette forbindelsen til den første

enhed skal du gå til enhedens Bluetooth-indstillinger eller blot genstarte hovedtelefonerne.

Når hovedtelefonerne allerede er parret med en enhed med Suunto-appen:

1. Aktivér to enheder tilsluttet i Suunto-appen.
2. Sluk dine hovedtelefoner.
3. Hold knappen [◻▶] nede i 5 sekunder for at tænde hovedtelefonerne og gå i parringstilstand.
4. Åbn listen over enheder i nærheden under Bluetooth-indstillingerne på den anden kompatible enhed.
5. Find Suunto Aqua på listen, og par hovedtelefonerne med den anden enhed.
6. Når du forbinder den anden enhed, bliver tilknytningen mellem første enhed og hovedtelefonerne midlertidigt deaktiveret. For at genoprette forbindelsen til den første enhed skal du gå til enhedens Bluetooth-indstillinger eller blot genstarte hovedtelefonerne.

Du kan tjekke listen over de tilsluttede enheder i Suunto-appen.



BEMÆRK: Når du bruger Suunto Aqua med to parrede enheder på samme tid, bestemmer hovedtelefonerne deres egen prioritet baseret på rækkefølgen af det afspillede indhold og opgaverne. Normalt kommer den første afspillede lyd før den anden, og telefonopkald kommer før afspilning af lyd. Men den faktiske brug af de forskellige kompatible enheder kan variere efter brands og modeller.

5. Bevægelsesregistrering og analyse

Du kan overvåge din kropsstatus med Suunto Aqua-hovedtelefonerne og modtage værdifuld feedback. De modtagne oplysninger hjælper dig med at rette forkerte bevægelser og stillinger og mindske risikoen for skader.



BEMÆRK: Bevægelsesregistrerings- og analysefunktionerne er ikke designet eller tiltænkt at diagnosticere, behandle, kurere eller forebygge nogen medicinsk tilstand. De registrerede resultater bør ikke betragtes som medicinsk rådgivning eller bruges som en erstatning for professionel sundhedskonsultation. Søg altid vejledning fra en kvalificeret sundhedsudbyder med ethvert spørgsmål, du måtte have vedrørende din medicinske tilstand baseret på vurderingsresultaterne.

5.1. Alarm for nakke træthed

Funktionen Alarm for nakke træthed minder dig om at bevæge din nakke efter at have holdt den for længe i samme position for at forhindre stress og skader. Du skal tænde Alarm for nakke træthed i Suunto-appen for at aktivere overvågningen. Når Alarm for nakke træthed er aktiveret, kan du indstille, hvor ofte du ønsker at modtage en påmindelse. Hovedtelefonerne afspiller en lyd efter det valgte interval.

Funktionen Alarm for nakke træthed anbefales hovedsagligt for cykling.

5.2. Vurdering af nakke mobilitet

Funktionen til vurdering af nakke mobilitet giver dig information om din nakkehvirvels helbred.

Du kan vurdere nakke fleksion og udstrækning, nakkerotation og lateral fleksion.

For at fuldføre vurdering af nakke mobilitet:

1. Tag dine hovedtelefoner på og åbn Suunto-appen på din telefon.
2. Aktivér vurdering af nakke mobilitet i appen.
3. Se lige fremad for at fuldføre den visuelle kalibrering.
4. Drej og vip dit hoved i henhold til hovedtelefonernes instruktioner.
5. Du skal holde stillingen, når du føler, at du ikke kan flytte dit hoved længere. Hovedtelefonerne afspiller en lyd, når registreringen er fuldført og en besked dukker op i Suunto-appen.
6. Når du har gennemført alle vurderingstrin, kan du oprette en rapport i Suunto-appen.
7. Gem rapporten.

Du kan altid gentage vurderingen og få adgang til de gemte rapporter i Suunto-appen.

5.3. Springvurdering

Funktionen springvurdering giver dig oplysninger om din underkrops styrke og neuromuskulære træthed.

For at vurdere neuromuskulær træthed skal du tage dine hovedtelefoner på, aktivere springvurdering i Suunto-appen og følge instruktionerne. For at registrere neuromuskulær træthed i løbet af træningssæsonen skal du først etablere din grundlæggende evne til at springe for at modtage de indledende data. Du kan registrere dine fremskridt over tid baseret

på dine grundlæggende data. Suunto anbefaler, at du etablerer din grundlæggende evne til at springe, når du er i god fysisk form.

Opbygning af din grundlæggende evne til at springe:

1. Tag dine hovedtelefoner på og åbn Suunto-appen på din telefon.
2. Etabler Springvurdering i appen.
3. Stå med en behagelig afstand mellem fødderne og placer dine hænder på dine hofter, før du hopper. Hold hænderne på hofter under testen.
4. Sæt dig hastigt på hug og spring så højt som muligt med begge hænder udstrakt i luften.
5. Land på samme sted som du sprang fra.
6. Du skal trykke på Næste, når du ser, at springet er registreret i Suunto-appen.
7. Gentag trin 4 og 5 tre gange for at fuldføre testen.

Når testen er fuldført, kan du oprette en rapport og gemme dine data i Suunto-appen.

Fuldfør springvurderingen regelmæssigt for at spore dine fremskridt og kontrollere din træthed og restitutionstatus. Vurderingsresultaterne vil blive illustreret i grafer i Springvurderingsmenuen i Suunto-appen.

6. Træningsregistrering

Du kan bruge dine Suunto Aqua hovedtelefoner til at registrere bestemte øvelser. Vælg sportstilstand for at registrere i Sports switch-menuen i Suunto-appen.



BEMÆRK: Når træningsregistrering er tændt, reducerer det batterilevetiden med omkring 15 %.

6.1. Svømning

Suunto Aqua-hovedtelefonerne er vandtætte ned til 5 meter i 2 timer. Således kan du have dine høretelefoner på og lytte til musik under svømning og snorkling. For oplysninger om the offline-musiktilstand for svømning, se 4.3. *Offline-musik*.

Derudover kan du bruge hovedtelefonerne til at registrere din svømning, hvis svømmetilstanden er aktiveret. Når svømmetilstanden er aktiveret, skifter lydtilstanden automatisk til undervandstilstand.

Det er muligt at registrere din svømning ved kun at bruge hovedtelefonerne eller de hovedtelefoner, der er forbundet med dit Suunto-ur. Hvis du forbinder dit Suunto-ur med dine Suunto Aqua-hovedtelefoner, vil du på dit ur se de data, som hovedtelefonerne indsamler under din svømning. I træningsoversigten kan du for eksempel tjekke glidefasernes varighed og data vedrørende dit hovedstilling og vejtrækning osv. Se Suunto-appen for at få flere oplysninger.



BEMÆRK: Dine svømmedata vil være tilgængelige i dit urs træningsoversigt og i Suunto-appen, når du har afsluttet og gemt træningen.

For at registrere svømning med dine hovedtelefoner:

1. Hold knapperne [◀] og [▶] trykkes ned samtidigt i 3 sekunder for at aktivere svømmetilstand.
2. Følg hovedtelefonernes instruktioner for at fuldføre visuel kalibrering.
3. Når du hører "swimming mode is on" (svømmetilstand er aktiveret), skal du begynde at svømme.
4. Når du er færdig med din træning, skal du afslutte svømmetilstand ved samtidigt holde knapperne [◀] and [▶] trykket ned i 3 sekunder.
5. Læs oversigten i Suunto-appen.

For at registrere svømning med dine hovedtelefoner tilsluttet med dit ur:



BEMÆRK: For at forbinde dine hovedtelefoner med dit Suunto-ur skal du installere Suunto Aqua Swimming-appen fra SuuntoPlus™ Store på uret.

1. Tænd for Suunto Aqua hovedtelefonerne.
2. Fra træningsstartskærmen på dit ur skal du rulle ned og vælge SuuntoPlus™.
3. Skift mellem Suunto Aqua Swimming på.
4. Vent indtil uret automatisk forbinder med Suunto Aqua hovedtelefonerne.
5. Gå tilbage, og tryk Start.
6. Følg hovedtelefonernes instruktioner for at fuldføre visuel kalibrering.

7. Når du hører “swimming mode is on” (svømmetilstand er aktiveret), skal du begynde at svømme.
8. Når du er færdig med din træning, skal du afslutte øvelsen på dit ur som normalt.
9. Læs oversigten på uret og i Suunto-appen.



BEMÆRK: Når flere hovedtelefoner er kan forbindes til dit ur, skal du sørge for at tilslutte til de tilsigtede enheder. Hovedtelefonerne afspiller en lyd, når de er tilsluttet til uret.



BEMÆRK: Hvis forbindelsen mellem høretelefonerne og uret mistes under træningen, eller du slukker træningsregistrering med høretelefonerne, inden du afslutter træningen på uret, vil træningsregistreringerne for høretelefonerne og uret fremkomme som separate træninger i Suunto-appen.



ADVARSEL: Af sikkerhedsmæssige årsager anbefaler Suunto, at du ikke bærer hovedtelefonerne, mens du dykker i åbent vand.

7. Indstillinger

7.1. Om enheden

Du kan tjekke enhedsoplysninger, for eksempel softwareversionen af dine hovedtelefoner i Suunto-appen.

7.2. Softwareopdateringer

Softwareopdateringer tilføjer vigtige forbedringer til dine hovedtelefoner. Hovedtelefonerne skal være tilsluttet Suunto-appen for at opdatere softwaren. En internetforbindelse er nødvendig for at downloade opdateringspakken. Batteriniveauet i hovedtelefonerne skal være mindst 20 % for at installere opdateringspakken.

Når en opdatering er tilgængelig, lader et pop op-vindue dig opdatere efter åbning af Suunto-appen. Lad hovedtelefonerne være tilsluttet din mobiltelefon under opdateringen. Hovedtelefonerne genstarter, når opdateringen er gennemført.

Du kan tjekke softwareversionen under enhedsindstillinger i Suunto-appen.

7.3. Nulstilling af hovedtelefonerne

Du kan nulstille produktet, hvis du vil slette alle dine indstillinger fra Suunto Aqua. Du skal du holde multifunktionsknappen nede i 5 sekunder, mens Suunto Aqua oplades. Nulstillingen er gennemført, når de røde LED-lys blinker to gange, og hovedtelefonerne afspiller en lyd.



BEMÆRK: Efter nulstillingen slettes Bluetooth-parringsregistreringerne fra hovedtelefonerne. Når du vil bruge hovedtelefonerne igen, skal du starte parringsprocessen forfra. Se 3.4. Parring.

8. Batteri og opladning

Varigheden for en enkelt opladning afhænger af, hvordan du bruger dine hovedtelefoner og under hvilke forhold. For eksempel reducerer lav temperatur varigheden af en enkelt opladning. Generelt reduceres kapaciteten af genopladelige batterier over tid.

Høretelefonerne er fuldt opladet på én time, og du kan lytte til op til 10 timers musik på én opladning.

Når batteriniveauet er mindre end 5%, afspiller hovedtelefonerne en alarmtone for lavt batteri hvert 5. minut, og det røde LED-lysene blinker.

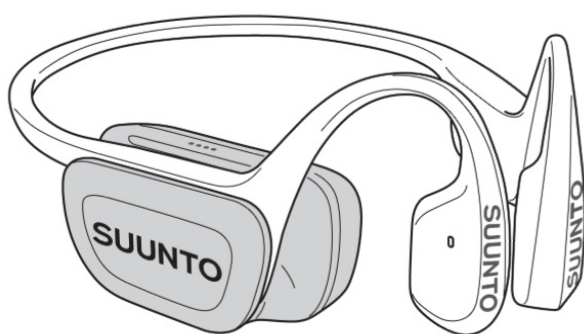
Tilslut produktet Suunto-appen for at kontrollere dine hovedtelefoners batteristatus. Du kan se batteristatus på hovedtelefonernes side i appen.

Produktets pakke indeholder en bærbar powerbank, der giver ekstra 20 timers batterilevetid til opladning af hovedtelefonerne.

Du skal oplade powerbanken med et USB-C-kabel, før du kan bruge den. For at kontrollere powerbankens batteristatus, skal du trykke på den nederste knap. Lysene lyser på toppen af enheden, og hvert lys repræsenterer 25 % af batterikapaciteten.

For at oplade din Suunto Aqua med powerbanken skal du trykke på den nederste knap og indsætte hovedtelefonerne i ladeindgangen. Luk powerbanken ved blidt at presse dets for- og bagstykker sammen. Hovedtelefonerne slukkes automatisk, hvis de er tændt, når de tilsluttes powerbanken. Powerbankens LED-lys blinker, mens hovedtelefonerne oplades. LED-lysene slukkes, når batteriet er fuldt opladet.

 **BEMÆRK:** Du skal sørge for, at opladningsportene er i kontakt, når du sætter hovedtelefonerne i powerbanken. Opladningen starter først, når lysene på powerbanken blinker.



 **TIP:** Du kan bruge powerbanken med det medfølgende USB-kabel til at overføre lydfiler til hovedtelefonerne. Se 4.3. Offline-musik.

 **ADVARSEL:** Før opladning skal du sikre, at hovedtelefonernes opladningsstik og powerbanken er fri for restvæske. Væske i opladningsstikket beskadiger hovedtelefonernes og powerbankens kredsløb.

9. Pleje og support

9.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsigtig, når du håndterer enheden – sørg for ikke at støde eller tabe den. Opbevar ikke hovedtelefonerne under tunge genstande, da hovedtelefonerne kan blive deforme.

Selvom hovedtelefonerne er vandafvisende, skal du ikke lægge dem i blød i vand i lang tid. Tør produktets overflade ren med en blød, tør klud, når den er beskidt. Vær særlig opmærksomhed på mikrofonen, knapperne og opladningskontakterne.

Under normale omstændigheder kræver hovedtelefonerne ikke eftersyn.

Brug kun originalt Suunto-tilbehør. Garantien dækker ikke skader forårsaget af ikke-originalt tilbehør.

9.2. Bortskaffelse

Bortskaf apparatet i henhold til de lokale miljøregler, og behandl det som elektronikaffald. Smid det ikke i skraldespanden. Hvis du vil, kan du aflevere enheden hos din nærmeste Suunto-forhandler.



10. Reference

10.1. Overensstemmelse

For oplysninger om overensstemmelse og detaljerede tekniske specifikationer skal du gå til “Produktsikkerhed og lovgivningsmæssige oplysninger”, som leveres sammen med din Suunto Aqua, eller som er tilgængelig på www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Hermed erklærer Suunto Oy, at radioudstyret type HS241 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU. Den fulde ordlyd af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: 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.