

SUUNTO AQUA

KASUTUSJUHEND

1. Kasutusotstarve.....	4
2. Ohutus.....	5
3. Alustamisjuhend.....	7
3.1. Nupud.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-ühenduvus.....	9
3.4. Sidumine.....	9
3.4.1. Lähiväljaside (NFC).....	9
3.5. Suunto rakendus.....	9
3.6. Kõrvaklappide kandmine.....	10
4. Funktsioonid.....	11
4.1. Pealiigutustega juhtimine.....	11
4.2. Helirežiim.....	12
4.3. Võrguühenduseta muusika.....	12
4.4. Nuppude kohandamine.....	12
4.5. Suuline tagasiside.....	13
4.6. Kahe seadme ühendamine.....	13
5. Liikumise tuvastamine ja analüüs.....	15
5.1. Kaela väsimuse märguanne.....	15
5.2. Kaela liikuvuse hindamine.....	15
5.3. Hüpete hindamine.....	15
6. Treeningu jälgimine.....	17
6.1. Ujumine.....	17
7. Sätted.....	19
7.1. Teave seadme kohta.....	19
7.2. Tarkvarauuendused.....	19
7.3. Kõrvaklappide lähtestamine.....	19
8. Aku ja laadimine.....	20
9. Hooldus ja tugi.....	22
9.1. Käsitsemisjuhtnöörid.....	22
9.2. Kõrvaldamine.....	22
10. Etalonväärtused.....	23
10.1. Vastavus.....	23
10.2. CE.....	23

1. Kasutusotstarve

Kõrvaklapid Suunto Aqua on juhtmeta Bluetooth®-i toega kõrvaklapid, mis on välja töötatud ja valmistatud ujumise ning välispordi tarbeks. Kõrvaklappidega Suunto Aqua saate treeningu ajal ohutult ja mugavalt muusikat kuulata ning telefonikõnesid teha.

Ärge kasutage toodet olukordades, mis nõuavad eri- või täistähelepanu. Toode on ette nähtud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.

2. Ohutus

Ettevaatusabinõude tüübid

 **HOIATUS:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.

 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis kahjustab toodet.

 **MÄRKUS:** - kasutatakse tähtsa teabe rõhutamiseks.

 **NÕUANNE:** - kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.

Ohutusabinõud

 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust hoolimata sellest, et meie tooted vastavad asjakohastele standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

 **HOIATUS:** Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamine võib põhjustada raskeid vigastusi.

 **HOIATUS:** Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks, mitte meditsiiniliseks otstarbeks.

 **HOIATUS:** Kõrvaklappide kandmine võib mõjutada ümbruse kuulmise võimet. Kasutage kõrvaklappide vastutustundlikult ja seadke esikohale ohutus.

 **HOIATUS:** Enne laadimist veenduge, et kõrvaklappide laadimisporti poleks jäänud vedelikku. Laadimisportis olev vedelik kahjustab kõrvaklappide vooluahelat.

 **HOIATUS:** Ärge kasutage toodet äikesetormi ajal. Äike võib põhjustada seadme ebatavalist toimimist ja suurendada elektrilöögiohtu.

 **HOIATUS:** Ärge laadige kõrvaklappide, kui need on märjad – ka mitte siis, kui need on veekindlad. Märjade kõrvaklappide laadimine võib põhjustada tulekahju või elektrilöögi. Enne kõrvaklappide laadimist veenduge, et laadimiskaabel ja kõrvaklapid oleksid kuivad.

 **ETTEVAATUST:** Kasutage kõrvaklappide Suunto Aqua laadimiseks ainult kaasas olnud akupanka.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel lahusteid, sest need võivad kahjustada selle pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel putukatõrjevahendeid, sest need võivad kahjustada selle pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge pörutage seadet ega pillake seda maha, sest seade võib kahjustada saada.

 **MÄRKUS:** Ärge visake toodet ära, vaid käideldge seda keskkonna säästmiseks elektroonikajäätmena.

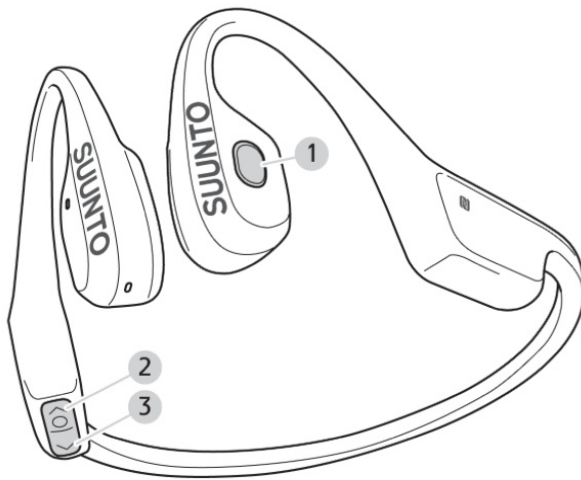
 **MÄRKUS:** Järgige alati kohalikke seadusi ja eeskirju, kui kasutate toodet välioludes või inimeste keskel.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et saaksite täielikult aru, kuidas oma kõrvaklappe kasutada ja mis on nende piirangud. Selleks lugege läbi kogu trükitud dokumentatsioon ja veebipõhine kasutusjuhend. Pidage meeles, et teie vastutate iseenda ohutuse eest.

3. Alustamisjuhend

3.1. Nupud

Kõrvaklappidel Suunto Aqua on kolm nuppu, mida te saate kasutada loo vahetamiseks, helitugevuse reguleerimiseks ja telefonikõnedele vastamiseks või nende lõpetamiseks.



1. Mitmeotstarbeline nupp
2. Nupp [▶]
3. Nupp [◀]

Nuppude vaikefunktsioonid on järgmised.

Seadme sisse- ja väljalülitamine

- Hoidke nuppu [▶] kolm sekundit all, et seade sisse või välja lülitada.

Heli kuulamine

- Vajutage mitmeotstarbelist nuppu üks kord, et heli esitamist alustada või lõpetada.
- Vajutage mitmeotstarbelist nuppu kaks korda, et järgmine lugu vahele jätta.
- Vajutage mitmeotstarbelist nuppu kolm korda, et eelmise loo juurde naasta.
- Vajutage nuppu [▶], et helitugevust suurendada.
- Vajutage nuppu [◀], et helitugevust vähendada.
- Hoidke mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [▶] kolm sekundit korraga all, et helirežiimi vahetada.

Helistamine

- Vajutage mitmeotstarbelist nuppu üks kord, et telefonikõnet alustada või lõpetada.
- Vajutage pikalt multifunktsionaalset nuppu, et kõne tagasi lükata.
- Vajutage nuppu [▶], et helitugevust suurendada.

- Vajutage nuppu [$\triangleleft$], et helitugevust vähendada.

Seadete muutmine, kui seade on sisse lülitatud

- Hoidke mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [$\triangleleft$] kolm sekundit korraga all, et lubada pealiigutustega juhtimine.
- hoidke nuppe [$\triangleleft$] ja [$\circ\triangleright$] korraga kolm sekundit all, et aktiveerida treeningu jälgimine (vaikimisi on sportimisrežiimiks basseinis ujumine).
- Hoidke sidumisrežiimis mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [$\circ\triangleright$] kolm sekundit korraga all, et lubada kahe seadme ühendamise.
- Vajutage nuppu [$\triangleleft$] kolm sekundit, et vahetada Bluetoothi režiimi ja ühenduseta muusikarežiimi.
- Vajutage multifunktsionaalset nuppu kolm sekundit, et aktiveerida telefoni häälabiline.

Laadimise ajal

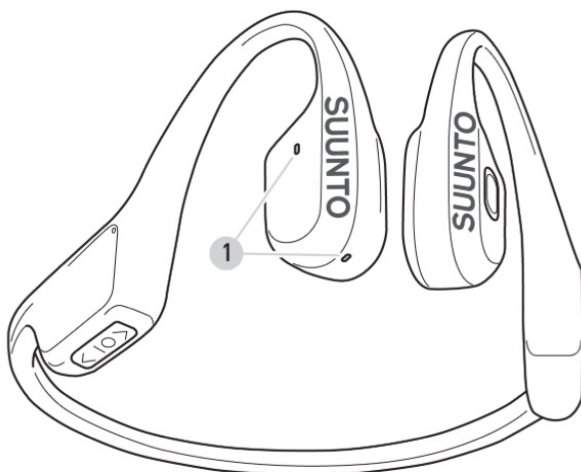
- Vajutage multifunktsionaalset nuppu viis sekundit, et taastada tehaseseaded.

 **NÕUANNE:** Nupufunktsioone saate kohandada Suunto rakenduses. Vaadake 4.4. Nuppude kohandamine.

3.2. Mikrofon

Kõrvaklappidel Suunto Aqua on topeltmikrofon ja keskkonnamüra summutamise (ENC) funktsioon. Need omadused tagavad telefonikõne hea häälekvaliteedi ka juhul, kui viibite mürarikas ümbruses.

Mikrofonid asuvad kõrvaklappide paremal küljel:



1. topeltmikrofon

3.3. Bluetooth-ühenduvus

Kõrvaklapid Suunto Aqua suhtlevad ühilduvate seadmetega Bluetoothi kaudu. Te saate siduda toote mistahes Bluetoothi seadmega, mis esitab heli, näiteks mobiiltelefoni, nutikella või tahvelarvutiga vms. Lugege lähemalt, kuidas siduda kõrvaklapid ühilduva seadmega: 3.4. *Sidumine*.

Te saate ühendada kõrvaklapid kahe Bluetoothi seadmega korraga. Vaadake 4.6. *Kahe seadme ühendamine*.

Kui soovite kõrvaklappide ja ühilduva seadme ühenduse katkestada, võite seda teha seotud seadme Bluetoothi seadetest. Selleks on kaks võimalust. Selleks et kõrvaklapid oleksid Bluetoothi seotud seadmete loendis näha ja neid saaks kiiresti uuesti ühendada, katkestage lihtsalt ühendus seadmega. Kui soovite kõrvaklapid seotud seadme Bluetoothi loendist täielikult eemaldada, siis kustutage need sealt. Sel juhul peate kõrvaklapid ja Bluetoothi seadme uuesti ühendama, kui soovite neid jälle kasutada.



MÄRKUS: Kui te liigute kõrvaklappe Suunto Aqua kandes üle kolme minuti väljaspool Bluetoothi ühendusulatust, siis katkestavad kõrvaklapid ja seotud seade omavahelise ühenduse.

Kui kõrvaklappide ja ühilduva seadme Bluetoothi ühendus kaob täielikult, läheb Suunto Aqua aku säästmiseks automaatselt ooterežiimile. Kui kõrvaklapid on ooterežiimil, siis vajutage mis tahes nupp, et need uuesti Bluetoothi seadmega ühendada.

Kui kõrvaklapid ja seotud seade on üle tunni aja ühenduseta, lülituvad kõrvaklapid automaatselt välja.

3.4. Sidumine

Enne kui kasutate kõrvaklappe Suunto Aqua esimest korda, peate selle ühilduva seadmega siduma.

1. Hoidke nuppu [○▷] viis sekundit all, et kõrvaklapid sisse lülitada ja sidumisrežiimi siseneda.
2. Veenduge, et seadmes, mille soovite kõrvaklappidega Suunto Aqua siduda, oleks Bluetooth lubatud.
3. Avage ühilduva seadme Bluetoothi seadetes lähedalasuvate seadmete loend.
4. Otsige kõrvaklapid Suunto Aqua loendist üles ja siduge need seadmega.

Kui sidumine õnnestus, esitavad kõrvaklapid helisignaali ja leedtuli kustub.

3.4.1. Lähiväljaside (NFC)

Teie kõrvaklapid Suunto Aqua Saab siduda ühilduva mobiiltelefoniga NFC abil.

Kui kõrvaklapid on sisse lülitatud, asetage nende NFC-logoga vasak külg oma mobiiltelefoni selle osa lähedale, kus asub NFC-kiip. Ekraanil kuvatakse hüpiksõnum, mis pakub telefoni sidumist kõrvaklappidega Suunto Aqua.

3.5. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate kõrvaklappe Suunto Aqua veelgi mitmekülgsemalt kasutada. Võite siduda kõrvaklapid mobiilirakendusega, et kohandada nuppe, kohandada pealiigutustega juhtimist, helirežiimi, ühendusi ja nii mõndagi muud.

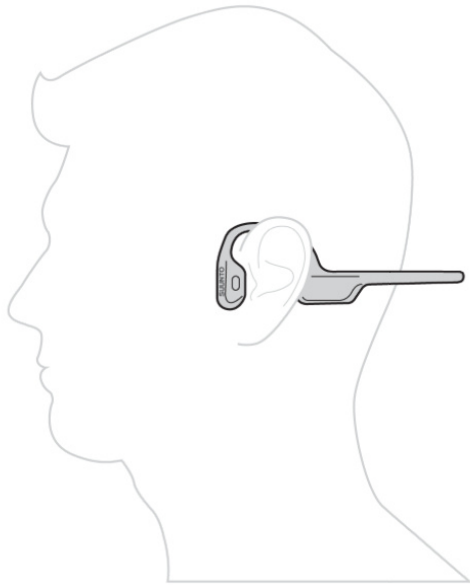
Kõrvaklappide seadistamiseks Suunto rakenduses tehke järgmist.

1. Siduge kõrvaklapid Suunto Aqua ühilduva seadmega Bluetoothi kaudu. Vaadake 3.4. *Sidumine*.
2. Laadige Suunto rakendus ühilduvas mobiilseadmes alla kas App Store'ist, Google Play poest või mõnest Hiina populaarsest rakendusepoest ja installige.
3. Avage telefonis Suunto rakendus.
4. Rakendus loob automaatselt ühenduse teie kõrvaklappidega.
5. Minge Suunto rakenduses oma profiilile ja avage kõrvaklappide menüü, kus saate toodet seadistada.

3.6. Kõrvaklappide kandmine

Kõrvaklapid Suunto Aqua on luujuhtivusega lahtine mudel, mis lubab teil kuulata treeningu ajal helisalvestist ja kuulda sellegipoolest ka ümbritseva keskkonna hääli.

Parima kogemuse nimel tõstke kõrvaklapid pea taha, nii et konksud jäävad kõrvade peale ja andurid on vabalt kõrvade ees. Hoidke kõrvaklappide tagaosa maapinnaga paralleelselt.



Kõrvaklapid püsivad kindlalt peas nii basseinis ujumise ajal kui ka konarlikul teerajal. Tänu kergusale ja lahtisele mudelile on kõrvaklappe mugav kasutada isegi mitme tunni vältel. Te saate kanda kõrvaklappe koos ujumismütsi või rattakiivriga ja ka mütsi all.

 **MÄRKUS:** Ujumise ajal parema akustilise tulemuse saavutamiseks sisaldab kõrvaklappide pakend paari kõrvatroppe.

4. Funktsioonid

4.1. Pealiigutustega juhtimine

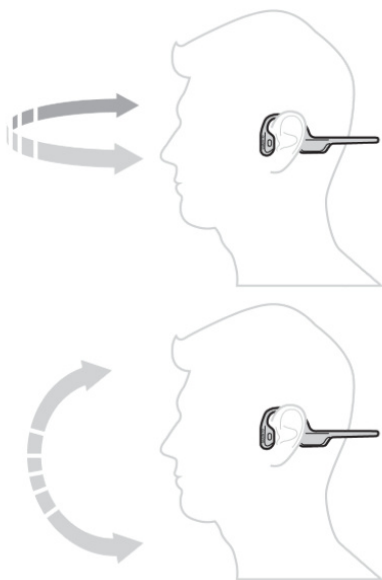
Pealiigutustega juhtimine on funktsioon, mis võimaldab kasutada seadet mugavalt, käed vabana. Kui noogutate või raputate pead, saate lülitada ühelt helisalvestiselt teisele ning võtta telefonikõnesid vastu ja neid lõpetada.

Pealiigutustega juhtimiseks peate selle funktsiooni aktiveerima. Te saate selle aktiveerida Suunto rakenduses, kui hoiate mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [$\triangleleft$] kolm sekundit korraga all.

Pärast pealiigutustega juhtimise aktiveerimist on teil võimalik juhtida heli taasesitamist ja telefonikõnesid ilma nuppe vajutamata. Muusika kuulamise ajal raputage pead kaks korda, et lülituda järgmisele loole. Kui teile tuleb kõrvaklappide kandmise ajal kõne sisse, siis noogutage sellele vastamiseks kaks korda või raputage kaks korda pead, et vastamisest keelduda.



MÄRKUS: Liigutage pead piisavalt suure nurga all ja ühe sekundi jooksul.



Jätke eri toimingute vahele vähemalt viis sekundit pausi.



MÄRKUS: Kui kasutate pealiigutustega juhtimist treeningu ajal, võib see põhjustada ekslikku käivitumist. Soovitame teil tutvuda pealiigutustega juhtimise funktsiooniga, et teha kindlaks selle sobivus konkreetse tegevuse jaoks.



MÄRKUS: Pealiigutustega juhtimine kiirendab kõrvaklappide aku tühjenemist. Kui funktsioon on sisse lülitatud, väheneb aku tööaeg umbes 15%.



HOIATUS: Pealiigutustega juhtimine on mõeldud kasutamiseks ainult lisavõimalusena. Seadke selle funktsiooni kasutamisel esikohale ohutus. Ärge tuginege üksnes pealiigutustega juhtimisele oluliste toimingute ajal, mis nõuavad kogu teie tähelepanu ja käsitsi juhtimist.

4.2. Helirežiim

Kõrvaklappide kandmise ajal saate valida mitme helirežiimi vahel. Kõrvaklappidel Suunto Aqua on igapäevakasutuseks ja kerge treeningu ajaks tavarežiim, suurema helitugevusega helirežiim välitreeninguteks ja mürarikkasse ümbrusse ning ujumiseks veealune helirežiim. Valige režiim, mis tagab teie olukorras parima kuulamiskogemuse.



MÄRKUS: Suure helitugevuse korral võib tekkida müra.

Helisalvestise kuulamise ajal saate helirežiimi muuta, kui hoiate mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [◁▷] kolm sekundit korraga all. Kui teie telefoni on installitud Suunto rakendus, saate helirežiimi muuta ka selle kaudu.



HOIATUS: Kõrvaklappide kasutamine pika aja jooksul suurel helitugevusel võib põhjustada kuulmiskahjustusi ja helimoonutusi.



HOIATUS: Kõrvaklappide kandmine võib mõjutada ümbruse kuulmise võimet. Kasutage kõrvaklappe vastutustundlikult ja seadke esikohale ohutus.

4.3. Võrguühenduseta muusika

Teie kõrvaklappides Suunto Aqua saab muusikat võrguühenduseta talletada, nii et saate muusikat kuulata ka siis, kui kõrvaklapid ei ole telefoniga ühendatud, näiteks ujumise ajal.

Muusika kõrvaklappidesse edastamiseks asetage kõrvaklapid akupanka ja ühendage akupank tootepakendis oleva USB (Type-C) kaabli abil arvuti või selleks võimalise mobiiltelefoniga. Avage arvutis või mobiiltelefonis kõrvaklappide muusikakaust ja kopeerige sinna helifailid. Suunto Aqua suudab talletada umbes 8000 pala ja toetab järgmisi failivorminguid: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Bluetoothi režiimilt ühenduseta muusikarežiimi lülitamiseks hoidke nuppu [◁] kolm sekundit all. Suunto rakenduses saate ka muusikarežiime vahetada. Rakenduses saate muusikat juhtida ja ka esitusloendeid luua.



MÄRKUS: Vaikimisi on kõrvaklappide ühenduseta muusika kausta salvestatud 10 autoriõigusega kaitstud pala. Neid palu ei saa kopeerida ega kustutada.



MÄRKUS: Ühenduseta muusikarežiim kiirendab kõrvaklappide akukasutust. Ühe laadimisega saate kuulata umbes kuus tundi võrguühenduseta muusikat.

4.4. Nuppude kohandamine

Kõrvaklappide nupufunktsioone saate kohandada Suunto rakenduse menüüs „Nuppude kohandamine“. Menüüs „Nuppude kohandamine“ saate vaadata kõiki kehtivaid nupufunktsioone ning luua lemmikuks saanud kõrvaklapifunktsioonide jaoks lihtsad ja mugavad kiirnupud.



MÄRKUS: Kui määrate nupukombinatsiooni uuele funktsioonile, jääb selle nupukombinatsiooniga varem seotud olnud funktsioon ilma kiirnuputa.

4.5. Suuline tagasiside

Kui teie Suunto kellal on suulise tagasiside funktsioon, on teil treeningu ajal võimalik saada väärtusliku teabega suulist tagasisidet. Olenevalt teie valikutest võib tagasiside aidata teil saavutada oma eesmärgid ja jälgida kasulikke näitajaid. Suuline tagasiside tuleb telefonist, seega peavad kell ja kõrvaklapid olema seotud Suunto äpiga.

Suulise tagasiside aktiveerimine kellalt enne treeningut

1. Enne treeningu alustamist kerige alla ja valige **Voice feedback**.
2. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
3. Kerige alla ja lülitage soovitud suulise tagasiside valikud sisse või välja.
4. Veenduge, et teie kõrvaklapid on sisse lülitatud ja Suunto äpiga seotud.
5. Minge tagasi ja alustage treeningut nagu tavaliselt.

Nüüd kuulete olenevalt valitud tagasisidest oma telefonist treeningu ajal erinevaid teadaandeid.

Suulise tagasiside aktiveerimine kellalt treeningu ajal

1. Vajutage treeningu peatamiseks ülemisele nupule.
2. Valige **Options**.
3. Kerige alla ja valige **Voice feedback**.
4. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
5. Kerige alla ja lülitage soovitud suulise tagasiside valikud sisse või välja.
6. Veenduge, et teie kõrvaklapid on sisse lülitatud ja Suunto äpiga seotud.
7. Minge tagasi ja jätkake treeningut.

4.6. Kahe seadme ühendamise

Te saate ühendada kõrvaklapid Suunto Aqua kahe Bluetoothi seadmega korraga. Tänu kahe seadmega ühendamise funktsioonile saate arvutist muusika kuulamise ajal lülitada mugavalt ümber telefonile ja vastata kõnele.

Kõrvaklappide sidumiseks kahe seadmega tehke järgmist.

1. Kui kõrvaklapid on sisse lülitatud, lülitage need välja.
2. Hoidke nuppu [○▷] viis sekundit all, et kõrvaklapid sisse lülitada ja sidumisrežiimi siseneda.
3. Kui punane leed tuli vilgub, siis hoidke mitmeotstarbelist nuppu ja nuppu [○▷] kolm sekundit korraga all, et lubada kahe seadme ühendamine. Kui funktsioon on lubatud, esitavad kõrvaklapid helisignaali.
4. Avage esimese ühilduva seadme Bluetoothi seadetes lähedalasuvate seadmete loend.
5. Otsige kõrvaklapid Suunto Aqua loendist üles ja siduge need esimese seadmega.
6. Lülitage kõrvaklapid välja.
7. Hoidke nuppu [○▷] viis sekundit all, et kõrvaklapid jälle sisse lülitada ja sidumisrežiimi siseneda.
8. Avage teise ühilduva seadme Bluetoothi seadetes lähedalasuvate seadmete loend.
9. Otsige kõrvaklapid Suunto Aqua loendist üles ja siduge need teise seadmega.
10. Kui te ühendate teist seadet, siis katkestatakse ajutiselt esimese seadme ühendus kõrvaklappidega. Esimese seadme taasühendamiseks minge selle Bluetoothi seadmesse või lihtsalt taaskäivitage kõrvaklapid.

Kui kõrvaklapid on juba Suunto rakenduse kaudu mõne seadmega seotud

1. Lubage Suunto rakenduses kahe seadme ühendamine.
2. Lülitage kõrvaklapid välja.
3. Hoidke nuppu [○▷] viis sekundit all, et kõrvaklapid jälle sisse lülitada ja sidumisrežiimi siseneda.
4. Avage teise ühilduva seadme Bluetoothi seadetes lähedalasuvate seadmete loend.
5. Otsige kõrvaklapid Suunto Aqua loendist üles ja siduge need teise seadmega.
6. Kui te ühendate teist seadet, siis katkestatakse ajutiselt esimese seadme ühendus kõrvaklappidega. Esimese seadme taasühendamiseks minge selle Bluetoothi seadettesse või lihtsalt taaskäivitage kõrvaklapid.

Ühendatud seadmete loendit saate vaadata Suunto rakendusest.



MÄRKUS: Kui te kasutate kõrvaklappe Suunto Aqua korraga kahe seotud seadmega, siis määravad kõrvaklapid ise esitatava sisu ja toimingute tähtsuse järjekorra. Harilikult on esimesena esitatav helisalvestis teisest tähtsam ja telefonikõned heli taasesitamisest tähtsamad. Olenevalt ühilduvate seadmete margist ja mudelist võib tegelik talitlus siiski erineda.

5. Liikumise tuvastamine ja analüüs

Kõrvaklappidega Suunto Aqua saate jälgida oma keha seisundit ja saada väärtuslikku tagasisidet. Saadud teave aitab teil korrigeerida valesid liigutusi ja kehahoiakut ning vähendada vigastuste ohtu.



MÄRKUS: Liikumise tuvastamise ja analüüsi funktsioonid ei ole mõeldud ühegi tervisliku seisundi diagnoosimiseks, raviks ega ennetamiseks. Saadud tulemusi ei tohi pidada meditsiiniliseks nõuandeks ega kasutada neid tervishoiutöötajaga nõupidamise asemel. Kui teil on hindamistulemuste põhjal küsimusi oma tervises seisundi kohta, pidage kindlasti nõu väljaõppinud tervishoiuteenuse osutajaga.

5.1. Kaela väsimuse märguanne

Kaela väsimuse märguande funktsioon tuletab teile meelde, et pinge ja vigastuste vältimiseks peaksite kaela liigutama, kui olete seda liiga kaua ühes asendis hoidnud. Jälgimise aktiveerimiseks lülitage kaela väsimuse märguanne Suunto rakenduses sisse. Kui kaela väsimuse märguanne on sees, saate määrata, kui tihti soovite meeldetuletust saada. Määratud ajavahemiku järel esitavad kõrvaklapid helisignaali.

Kaela väsimuse märguande funktsiooni soovitame põhiliselt jalgrattasõidul.

5.2. Kaela liikuvuse hindamine

Kaela liikuvuse hindamise funktsioon annab teile teavet lülisamba kaelaosa tervise kohta.

Saate hinnata kaela painutamist ja sirutamist, kaela pööramist ja küljele painutamist.

Kaela liikuvuse hindamiseks tehke järgmist.

1. Pange kõrvaklapid pähe ja avage telefonis Suunto rakendus.
2. Lubage rakenduses kaela liikuvuse hindamine.
3. Vaadake otse ette, et teha visuaalne kalibreerimine.
4. Pöörake ja kallutage pead kõrvaklappide juhiste järgi.
5. Kui tunnete, et ei saa pead rohkem liigutada, jääge sellesse asendisse. Kui salvestus õnnestus, esitavad kõrvaklapid helisignaali ja Suunto rakenduses kuvatakse hüpikeade.
6. Pärast kõigi hindamise sammude läbimist saate luua Suunto rakenduses aruande.
7. Salvestage aruanne.

Kui soovite, saate hindamist alati korrata, ja salvestatud aruandeid saate vaadata Suunto rakenduses.

5.3. Hüpete hindamine

Hüpete hindamise funktsioon annab teile teavet alakeha tugevuse ja neuromuskulaarse väsimuse kohta.

Neuromuskulaarse väsimuse hindamiseks pange kõrvaklapid pähe, lubage Suunto rakenduses hüpete hindamine ja järgige juhiseid. Kui soovite jälgida neuromuskulaarset väsimust kogu treeninguhooaja vältel, peate algandmete saamiseks esmalt looma hüpete võrdlusaluse. Lähteandmete alusel saate aja jooksul oma edusamme jälgida. Suunto soovitab luua hüppe võrdlusaluse ajal, kui olete heas füüsilises vormis.

Hüppe võrdlusaluse loomiseks tehke järgmist.

1. Pange kõrvaklapid pähe ja avage telefonis Suunto rakendus.
2. Lubage rakenduses hüpete hindamine.
3. Seiske mugavas asendis ja pange enne hüppamist käed puusa. Hoidke katse ajal käed puusas.
4. Kükitage kiiresti ja hüpake nii kõrgele kui suudate, mõlemad jalad õhus välja sirutatud.
5. Maanduge samasse kohta, kust alustasite.
6. Kui näete Suunto rakenduses, et hüpe on salvestatud, vajutage nuppu Edasi.
7. Katse lõpuleviimiseks korrake samme 4 ja 5 kolm korda.

Kui katse on lõpetatud, saate luua Suunto rakenduses aruande ja salvestada oma andmed.

Tehke hüpete hindamist korrapäraselt, et jälgida oma edusamme ning kontrollida väsimust ja taastumisolekut. Suunto rakenduse menüüs „Hüpete hindamine“ näitlikustatakse hindamise tulemused graafikuna.

6. Treeningu jälgimine

Te saate kasutada kõrvaklappe Suunto Aqua teatud treeningute jälgimiseks. Valige jälgitav sportimisrežiim Suunto rakenduse menüüst „Spordilüliti“.



MÄRKUS: Kui treeningu jälgimine on sisse lülitatud, väheneb aku tööaeg umbes 15%.

6.1. Ujumine

Kõrvaklapid Suunto Aqua on veekindlad 2 tunni jooksul kuni 5 meetri sügavuseni. Seega võite ujumise ja snorgeldamise ajal kõrvaklappe kanda ja muusikat kuulata. Ujumise jaoks mõeldud ühenduseta muusikarežiimi kohta vaadake teavet jaotisest 4.3. *Võrguühenduseta muusika*.

Peale selle saate oma ujumist kõrvaklappide abil jälgida, kui ujumisrežiim on aktiveeritud. Kui ujumisrežiim on aktiveeritud, muutub helirežiim automaatselt veealuseks režiimiks.

Ujumist saab jälgida kas ainult kõrvaklappide või Suunto kellaga ühendatud kõrvaklappide abil. Kui ühendate Suunto kella kõrvaklappidega Suunto Aqua, näete kella ekraanil andmeid, mida kõrvaklapid ujumise ajal koguvad. Treeningu kokkuvõttes saate vaadata näiteks liuglemisfaaside kestust, pea asendi ja hingamise andmeid jms. Lisateavet vaadake Suunto rakendusest.



MÄRKUS: Pärast treeningu lõpetamist ja salvestamist on ujumisandmed saadaval kella treeningu kokkuvõttes ja Suunto rakenduses.

Ujumise salvestamiseks kõrvaklappidega tehke järgmist.

1. Hoidke nuppe [◀] ja [▶] korraga kolm sekundit all, et aktiveerida ujumisrežiim.
2. Järgige kõrvaklappide juhiseid, et teha visuaalne kalibreerimine.
3. Hakake ujuma, kui kuulete teksti „swimming mode is on“ (ujumisrežiim on sees).
4. Kui treeningu lõpetate, hoidke ujumisrežiimist väljumiseks nuppe [◀] ja [▶] korraga kolm sekundit all.
5. Vaadake Suunto rakenduses kokkuvõtet.

Ujumise salvestamiseks kõrvaklappidega ühendatud kellaga tehke järgmist.



MÄRKUS: Kõrvaklappide ühendamiseks Suunto kellaga peate SuuntoPlus™ Store'ist installima rakenduse Suunto Aqua Swimming.

1. Lülitage kõrvaklapid Suunto Aqua sisse.
2. Kerige kella treeningu alustamise kuval alla ja valige SuuntoPlus™.
3. Lülitage Suunto Aqua Swimming sisse.
4. Oodake, kuni kell loob automaatselt ühenduse kõrvaklappidega Suunto Aqua.
5. Minge tagasi ja vajutage nuppu Start.
6. Järgige kõrvaklappide juhiseid, et teha visuaalne kalibreerimine.
7. Hakake ujuma, kui kuulete teksti „swimming mode is on“ (ujumisrežiim on sees).
8. Kui treeningu lõpetate, lõpetage treening ka kellas nagu tavaliselt.
9. Vaadake kellas ja Suunto rakenduses kokkuvõtet.

 **MÄRKUS:** Kui kellal on ühendamiseks saadaval mitmed kõrvaklapid, siis veenduge, et ühendaksite soovitud seadmed. Pärast kellaga ühenduse loomist esitavad kõrvaklapid heli.

 **MÄRKUS:** Kui kõrvaklappide ja kella ühendus treeningu ajal katkeb või te lülitate treeningu kõrvaklappidega jälgimise välja enne kellas treeningu lõpetamist, näitab Suunto rakendus kõrvaklappide ja kella treeningusalvestisi eraldi treeningutena.

 **HOIATUS:** Ohutuse tagamiseks soovitab Suunto mitte kanda kõrvaklappe avavees sukeldumisel.

7. Sätted

7.1. Teave seadme kohta

Seadme teavet, näiteks oma kõrvaklappide tarkvaraversiooni saate vaadata Suunto äpist seadme seadete alt.

7.2. Tarkvarauuendused

Tarkvarauuendused lisavad kõrvaklappidele olulisi värskendusi ja täiustusi. Tarkvara uuendamiseks peavad kõrvaklapid olema Suunto äpiga seotud. Uuenduste paketi allalaadimiseks on vajalik internetiühendus. Uuenduste paketi installimiseks peab kõrvaklappide aku laetuse tase olema vähemalt 20%.

Kui uuendus on saadaval, avaneb pärast Suunto äpi avamist hüpikaken, milles pakutakse teile uuendamise võimalust. Hoidke kõrvaklappe uuendamise kestel mobiiltelefoniga seotuna. Pärast uuendamist kõrvaklapid taaskäivituvad.

Oma kõrvaklappide tarkvaraversiooni saate vaadata Suunto äpist seadme seadete alt.

7.3. Kõrvaklappide lähtestamine

Kui soovite kõik kõrvaklappide Suunto Aqua seaded kustutada, võite toote lähtestada. Hoidke kõrvaklappide Suunto Aqua laadimise ajal mitmeotstarbelist nuppu viis sekundit all. Kui punane leed tuli vilgub kaks korda ja kõrvaklapid esitavad helisignaali, siis lähtestamine õnnestus.



MÄRKUS: Pärast lähtestamist kustutatakse kõrvaklappidest Bluetoothi sidumisandmed. Kui soovite kõrvaklappe uuesti kasutada, siis peate need uuesti siduma. Vaadake 3.4. Sidumine.

8. Aku ja laadimine

Laetud aku kasutusaeg oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel kõrvaklappe kasutatakse. Näiteks madal temperatuur vähendab laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahutavus väheneb aja jooksul.

Kõrvaklapid laevad täis ühe tunniga ja ühe laadimisega saate kuulata muusikat kuni kümme tundi.

Kui aku laetuse tase on alla 5%, annavad kõrvaklapid iga viie minuti järel aku tühjenemise signaali ja punane leed tuli vilgub.

Kõrvaklappide aku oleku kontrollimiseks ühendage toode Suunto rakendusega. Aku olekut näete rakenduse kõrvaklappide lehel.

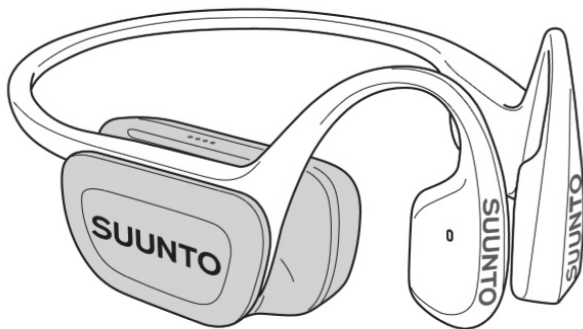
Kõrvaklappide laadimiseks kuulub komplekti kaasaskantav akupank, mis pikendab aku kasutusaega veel 20 tundi.

Enne akupanga kasutamist peate selle komplekti kuuluva USB-C-kaabliga täis laadima. Akupanga aku oleku kontrollimiseks vajutage selle alumisel küljel olevat nuppu. Seadme peal süttivad tuled, igaüks neist tähendab 25% aku mahutavusest.

Oma kõrvaklappide Suunto Aqua akupanga kaudu laadimiseks vajutage akupanga all olevat nuppu ja sisestage kõrvaklapid laadimispositsiooni. Sulgege akupank selle taga- ja esiosa kergelt kokku surudes. Kui kõrvaklapid on sisse lülitatud, siis lülituvad need akupangaga ühendamise korral automaatselt välja. Kõrvaklappide laadimise ajal akupanga leed tuled vilguvad. Kui aku on täis laetud, siis leed tuled kustuvad.



MÄRKUS: Kui sisestate kõrvaklapid akupanka, siis veenduge, et laadimispositsioon oleksid omavahel kontaktis. Laadimine algab ainult juhul, kui akupanga tuled vilguvad.



NÕUANNE: Helifailide kõrvaklappidesse edastamiseks saate kasutada akupanga ja kaasasolevat USB-kaablit. Vaadake 4.3. Võrguühenduseta muusika.

 **HOIATUS:** Enne laadimist veenduge, et kõrvaklappide ja akupanga laadimisportidesse ei oleks jäänud vedelikku. Laadimisportis olev vedelik kahjustab kõrvaklappide ja akupanga vooluahelat.

9. Hooldus ja tugi

9.1. Käsitsemisjuhtnöörid

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage seda ega pillake maha. Ärge hoidke kõrvaklappe raskete esemete all, sest kõrvaklapid võivad deformeeruda.

Ärge jätke kõrvaklappe pikaks ajaks vette, kuigi need on veekindlad. Kui kõrvaklappide pind on määrdunud, pühkige see pehme kuiva lapiga puhtaks. Pöörake erilist tähelepanu mikrofonidele, nuppudele ja laadija tihvtidele.

Tavatingimustes ei vaja kõrvaklapid hooldust.

Kasutage ainult Suunto originaaltarvikuid. Muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustused ei kuulu garantii alla.

9.2. Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäadet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



10. Etalonväärtused

10.1. Vastavus

Vastavusega seotud teavet ja üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega Suunto Aqua kaasas olevast dokumendist „Toote ohutus- ja regulatiivteave“ või veebilehelt www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy kinnitab, et raadioseade HS241 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





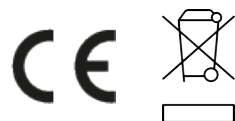
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.