

SUUNTO AQUA

KÄYTTÖOPAS

1. Käyttötarkoitus.....	4
2. Turvallisuus.....	5
3. Näin pääset alkuun.....	7
3.1. Painikkeet.....	7
3.2. Mikrofoni.....	8
3.3. Bluetooth-liitettävyys.....	9
3.4. Yhdistäminen.....	9
3.4.1. NFC-tiedonsiirto.....	9
3.5. Suunto-sovellus.....	9
3.6. Kuulokkeiden käyttäminen.....	10
4. Ominaisuudet.....	11
4.1. Päänliikeohjaus.....	11
4.2. Äänitila.....	12
4.3. Offline-musiikki.....	12
4.4. Painikkeiden mukauttaminen.....	12
4.5. Äänipalaute.....	13
4.6. Kahden laitteen yhdistäminen.....	13
5. Liikkeentunnistus ja analyysi.....	15
5.1. Kaulan väsymisen hälytys.....	15
5.2. Kaulan liikkeiden arviointi.....	15
5.3. Hyppytesti.....	15
6. Harjoittelun seuranta.....	17
6.1. Uinti.....	17
7. Asetukset.....	19
7.1. Laitetiedot.....	19
7.2. Ohjelmistopäivitykset.....	19
7.3. Kuulokkeiden asetusten palauttaminen.....	19
8. Akku ja lataaminen.....	20
9. Huolto ja tuki.....	22
9.1. Käsittelyohjeet.....	22
9.2. Laitteen hävittäminen.....	22
10. Referenssi.....	23
10.1. Vaatimustenmukaisuus.....	23
10.2. CE.....	23

1. Käyttötarkoitus

Suunto Aqua -kuulokkeet ovat langattomat Bluetooth®-yhteensopivat kuulokkeet, jotka on suunniteltu ja valmistettu uintia ja ulkoilukäyttöä varten. Suunto Aqua -kuulokkeilla voit kuunnella musiikkia ja puhua puhelimesta turvallisesti ja mukavasti samalla, kun harjoittelet.

Älä käytä tuotetta erityistä tai täyttä huomiota vaativissa tilanteissa. Tuote on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön.

2. Turvallisuus

Varotoimien tyypit

 **VAROITUS:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.

 **HUOMIO:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, josta aiheutuu tuotevahinko.

 **HUOMAUTUS:** - käytetään tärkeiden tietojen korostamiseen.

 **VINKKI:** - käytetään annettaessa lisävinkkejä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen käyttöön.

Varotoimet

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

 **VAROITUS:** Kuulokkeiden käyttö voi vaikuttaa kykyysi kuulla ympäristön ääniä. Käytä kuulokkeita vastuullisesti ja aseta turvallisuus etusijalle.

 **VAROITUS:** Varmista ennen lataamista, että kuulokkeiden latausportti on kuiva. Latausportissa oleva neste vahingoittaa kuulokkeiden virtapiiriä.

 **VAROITUS:** Älä käytä tuotetta ukkosen aikana. Ukkoset voivat aiheuttaa laitteiden epänormaalia toimintaa ja lisätä sähköiskun vaaraa.

 **VAROITUS:** Vaikka kuulokkeet ovatkin vedenkestävät, älä lataa niitä, jos ne ovat märät. Märkien kuulokkeiden lataaminen voi johtaa tulipaloon tai sähköiskuun. Varmista ennen kuulokkeiden lataamista, että latauskaapeli ja kuulokkeet ovat kuivat.

 **HUOMIO:** Käytä Suunto Aqua -kuulokkeiden lataamiseen vain mukana toimitettua varavirtalähdettä.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMAUTUS:** Älä hävitä laitetta kotitalousjätteen mukana, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

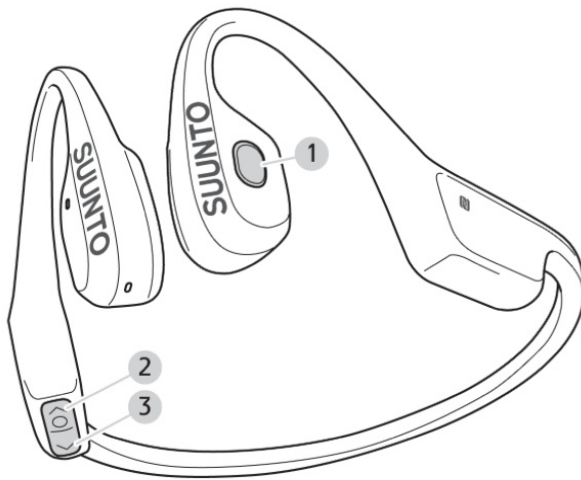
 **HUOMAUTUS:** Noudata aina paikallisia lakeja ja asetuksia, kun käytät tuotetta ulkona ja ihmisten joukossa.

 **HUOMAUTUS:** Varmista, että hallitset täysin kuulokkeidesi käytön ja ymmärrät niiden rajoitukset lukemalla kaiken painetun dokumentaation sekä verkossa olevan käyttöoppaan. Muista aina, että olet itse vastuussa omasta turvallisuudestasi.

3. Näin pääset alkuun

3.1. Painikkeet

Suunto Aqua -kuulokkeissa on kolme painiketta kappaleen vaihtamista, äänenvoimakkuuden säätöä sekä puhelun aloittamista ja lopettamista varten.



1. monitoimipainike
2. [⏮] -painike
3. [☎] -painike

Painikkeiden oletustoiminnot ovat:

Laitteen kytkeminen päälle / pois päältä

- kytke laitteen virta päälle tai pois päältä pitämällä [⏮] -painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan

Kuunteleminen

- aloita tai lopeta äänen toistaminen painamalla monitoimipainiketta kerran
- siirry seuraavaan kappaleeseen painamalla monitoimipainiketta kaksi kertaa
- palaa edelliseen kappaleeseen painamalla monitoimipainiketta kolme kertaa
- säädä ääntä kovemmalle painamalla [⏮]
- säädä ääntä hiljaisemmalle painamalla [☎]
- vaihda äänitilaa pitämällä monitoimipainiketta ja [⏮] -painiketta samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan

Puhelut

- vastaa puhelimeen tai lopeta puhelu painamalla monitoimipainiketta kerran
- hylkää puhelu painamalla monitoimipainiketta pitkään

- säädä ääntä kovemmalle painamalla [◂◃]
- säädä ääntä hiljaisemmalle painamalla [◂◃]

Asetusten muokkaaminen laitteen ollessa päällä

- ota päänniikeohjaus käyttöön pitämällä monitoimipainike ja [◂◃] -painike samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan
- aktivoi harjoituksen seuranta pitämällä painikkeita [◂◃] ja [◂◃] samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan (oletusuintitila on uinti altaassa).
- kun laite on yhdistämistilassa, pidä monitoimipainike ja [◂◃] -painike samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan, niin saat kahden laitteen yhdistämisen käyttöön
- vaihda Bluetooth-tila offline-musiikkitilaan painamalla [◂◃] -painiketta kolmen sekunnin ajan
- aktivoi ääniavustaja puhelimesi painamalla monitoimipainiketta kolmen sekunnin ajan

Latauksen aikana

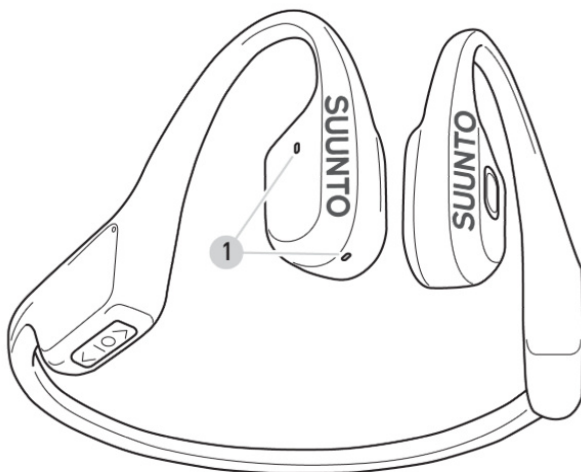
- palauta tehdasasetukset painamalla monitoimipainiketta viiden sekunnin ajan

 **VINKKI:** Voit mukauttaa painikkeiden toimintoja Suunto-sovelluksessa. Katso 4.4. Painikkeiden mukauttaminen.

3.2. Mikrofoni

Suunto Aqua -kuulokkeissa on kaksoismikrofoni, joka hyödyntää ENC-melunestoteknologiaa (Environmental Noise Cancellation). Nämä ominaisuudet takaavat puheluiden hyvän äänenlaadun myös meluisissa olosuhteissa.

Mikrofonit ovat kuulokkeiden oikealla puolella:



1. kaksoismikrofoni

3.3. Bluetooth-liitettävyys

Suunto Aqua -kuulokkeet liitetään yhteensopiviin laitteisiin Bluetooth-yhteydellä. Voit yhdistää tuotteen mihin tahansa äänitiedostoa toistavaan Bluetooth-laitteeseen, kuten matkapuhelimeen, älykelloon tai tablettiin. Lisätietoa laiteparin muodostamisesta kuulokkeiden ja yhteensopivan laitteen välillä: *3.4. Yhdistäminen*.

Voit yhdistää kuulokkeet samanaikaisesti kahteen Bluetooth-laitteeseen. Katso *4.6. Kahden laitteen yhdistäminen*.

Jos haluat purkaa kuulokkeiden ja laitteen välisen yhteyden, se onnistuu yhdistetyn laitteen Bluetooth-asetuksista. Tähän on kaksi tapaa. Jos haluat pitää kuulokkeet yhdistetyn laitteen Bluetooth-listalla, jolta ne on nopea löytää jatkossa, katkaise laitteiden välinen yhteys. Jos haluat poistaa kuulokkeet yhdistetyn laitteen Bluetooth-listalta, poista kuulokkeet laitteen Bluetooth-laiteparien listalta. Jos teet näin, sinun on muodostettava laitepari kuulokkeiden ja Bluetooth-laitteen välille uudestaan, jos haluat käyttää niitä yhdessä.



HUOMAUTUS: Jos olet Bluetoothin toimintaetäisyyden ulkopuolella yli kolmen minuutin ajan Suunto Aqua -kuulokkeita käyttäessäsi, yhteys laitteiden välillä katkeaa.

Kun Bluetooth-yhteys kuulokkeiden ja yhteensopivan laitteen välillä katkeaa, Suunto Aqua menee automaattisesti virransäästötilaan. Kun kuulokkeet ovat virransäästötilassa, voit yhdistää ne Bluetooth-laitteeseen nopeasti painamalla mitä tahansa painiketta.

Kun yhteys kuulokkeiden ja yhdistetyn laitteen välillä katkeaa yli tunniksi, kuulokkeiden virta sammuu automaattisesti.

3.4. Yhdistäminen

Ennen kuin käytät Suunto Aqua -kuulokkeita ensimmäistä kertaa, sinun on yhdistettävä ne yhteensopivan laitteen kanssa.

1. Pääset yhdistämistilaan pitämällä [○▷] -painiketta painettuna viiden sekunnin ajan, jolloin kuulokkeiden virta kytkeytyy päälle.
2. Varmista, että laitteessa, johon haluat yhdistää Suunto Aqua -kuulokkeet, on Bluetooth käytössä.
3. Avaa lähellä olevien laitteiden lista laitteen Bluetooth-asetuksista.
4. Etsi Suunto Aqua -kuulokkeet listalta ja yhdistä ne laitteeseen.

Kuulokkeista kuuluu ääni ja LED-valo sammuu, kun yhdistäminen onnistuu.

3.4.1. NFC-tiedonsiirto

Suunto Aqua -kuulokkeet voi yhdistää yhteensopivaan puhelimeen NFC-tiedonsiirtotekniikan avulla.

Kun kuulokkeet ovat päällä, aseta NFC-logolla varustettu vasen puoli lähelle matkapuhelimen osaa, jossa NFC-siru sijaitsee. Näytölle avautuu ponnahdusikkuna, jossa ehdotetaan puhelimen yhdistämistä Suunto Aqua kuulokkeisiin.

3.5. Suunto-sovellus

Puhelimeen ladattu Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto Aqua -kuulokkeiden käyttökokemusta. Muodosta laitepari kuulokkeiden ja mobiilisovelluksen välille, jotta voit mukauttaa painikkeita ja säätää päänliikeohjausta, äänitilaa, valotilaa ja muita asetuksia.

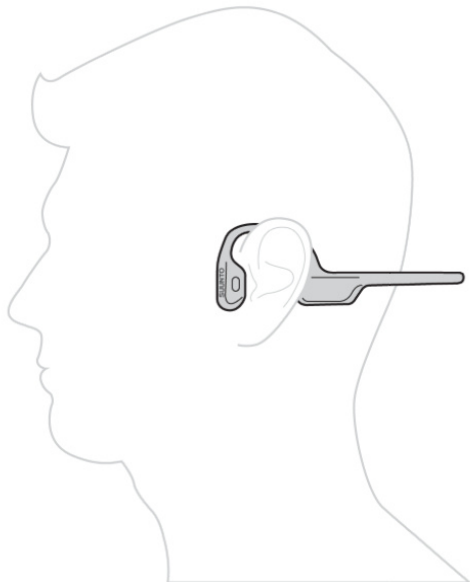
Kuulokeasetusten muokkaaminen Suunto-sovelluksessa:

1. Muodosta Bluetooth-laitepari Suunto Aqua -kuulokkeiden ja yhteensopivan mobiililaitteen välille. Katso 3.4. *Yhdistäminen*.
2. Lataa ja asenna Suunto-sovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen App Storen, Google Playn tai kiinalaisen sovelluskaupan kautta.
3. Avaa Suunto-sovellus puhelimellasi.
4. Sovellus yhdistää kuulokkeisiin automaattisesti.
5. Siirry profiiliin Suunto-sovelluksessa ja avaa kuulokeasetusten valikko, jossa voit muokata tuotteen asetuksia.

3.6. Kuulokkeiden käyttäminen

Suunto Aqua -kuulokkeet ovat open-ear-luujohdekuulokkeet, joiden käytön aikana kuulet myös ympäristön äänet harjoittellessasi.

Saat kuulokkeiden käytöstä parhaan hyödyn, kun asetat ne takaraivollesi niin, että kiinnittimet ovat korviesi takana ja muuntimet korviesi edessä. Aseta kuulokkeiden takaosa vaakasuoraan.



Kuulokkeet pysyvät tukevasti paikoillaan kovassakin menossa, niin uimessa kuin polkujuoksussakin. Kevyet open-ear-kuulokkeet ovat miellyttävät käyttää jopa useiden tuntien ajan. Kuulokkeet sopivat mukavasti uimalakin, pyöräilykypärän ja jopa pipon alle.

 **HUOMAUTUS:** Kuulokkeiden pakkauksessa on mukana pari korvatulppia, jotta saat paremman akustisen kokemuksen uinnin aikana.

4. Ominaisuudet

4.1. Päänliikeohjaus

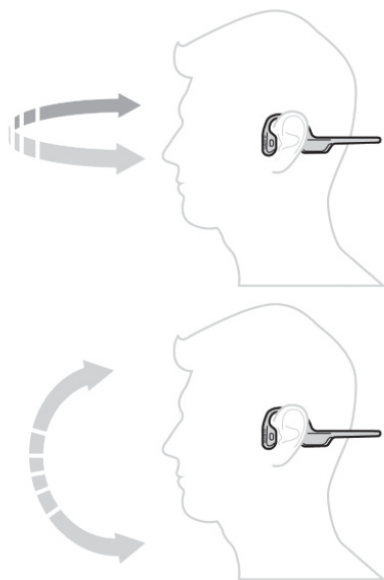
Päänliikeohjaus tekee kuulokkeiden käytöstä kätevää ja vapauttaa kätesi muuhun. Voit vaihtaa kappaletta, vastata puhelimeen tai hylätä puhelun nyökkäämällä tai pudistamalla päätäsi.

Jotta saat päänliikeohjauksen käyttöön, sinun on ensin aktivoitava toiminto. Voit aktivoida toiminnon Suunto-sovelluksessa tai pitämällä monitoimipainikkeen ja [◀] -painikkeen painettuina samanaikaisesti kolmen sekunnin ajan.

Kun olet aktivoinut päänliikeohjauksen, voit ohjata äänentoistoa ja puheluita ilman painikkeita. Kuuntelun aikana vaihda seuraavaan kappaleeseen pudistamalla päätäsi kahdesti. Jos puhelimesi soi, kun sinulla on kuulokkeet päässäsi, nyökkää kahdesti, jos haluat vastata tai pudista päätäsi kahdesti, jos et halua vastata.



HUOMAUTUS: Varmista, että liikutat päätäsi riittävästi ja teet liikkeit yhden sekunnin aikana.



Pidä vähintään viiden sekunnin tauko eri toimintojen välillä.



HUOMAUTUS: Jos käytät päänliikeohjaustoimintoa harjoituksen aikana, se saattaa aiheuttaa tahattomia toimintoja. Suosittelemme, että tutustut päänliikeohjauksen toimintaan nähdäksesi, sopiiko se omaan harjoitteluusi.



HUOMAUTUS: Päänliikeohjaus lisää kuulokkeiden virrankulutusta, ja sen käyttö vähentää akunkestoa noin 15 %.



VAROITUS: Päänliikeohjaus on tarkoitettu vain aputoiminnoksi. Aseta turvallisuus etusijalle käyttäessäsi tätä toimintoa. Älä luota pelkästään päänliikeohjaukseen kriittisissä toiminnoissa, jotka vaativat täyttä huomiota ja manuaalista käyttöä.

4.2. Äänitila

Kuulokkeissa on erilaisia äänitiloja, joista voit valita. Suunto Aqua -kuulokkeiden normaali äänitila on tarkoitettu arkikäyttöön ja kevyeen harjoitteluun. Lisäksi niissä on erillinen, voimakkaampi äänitila ulkoarjoittelua ja meluisia olosuhteita varten sekä vedenalainen äänitila uintia varten. Valitse tila, joka soveltuu tilanteeseesi parhaiten.



HUOMAUTUS: Suureen äänenvoimakkuuteen voi liittyä melua.

Voit vaihtaa äänitilaa kuuntelun aikana pitämällä monitoimipainikkeen painettuna ja painamalla yhtä aikaa [○▷] -painiketta kolmen sekunnin ajan. Jos puhelimeesi on asennettu Suunto -sovellus, voit muuttaa äänitilaa myös sovelluksessa.



VAROITUS: Kuulokkeiden pitkäaikainen käyttö suurella äänenvoimakkuudella voi johtaa kuulovaurioihin ja äänen vääristymiseen.



VAROITUS: Kuulokkeiden käyttö voi vaikuttaa kykyysi kuulla ympäristön ääniä. Käytä kuulokkeita vastuullisesti ja aseta turvallisuus etusijalle.

4.3. Offline-musiikki

Suunto Aqua -kuulokkeisiin voi tallentaa offline-musiikkia, jota voit kuunnella myös silloin, kun kuulokkeita ei ole yhdistetty puhelimeesi, esimerkiksi uinnin aikana.

Siirrä musiikkia kuulokkeisiin asettamalla ne varavirtalähteeseen ja yhdistämällä varavirtalähde tietokoneeseen tai soveltuvaan matkapuhelimeen tuotepakkauksen mukana toimitetulla USB-C-kaapelilla. Avaa kuulokkeiden musiikkikansio tietokoneella tai matkapuhelimella ja kopioi äänitiedostot sinne. Suunto Aqua -kuulokkeisiin mahtuu noin 8 000 kappaletta, ja ne tukevat seuraavia tiedostomuotoja: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Päiset Bluetooth-tilasta offline-musiikkitilaan pitämällä [○▷] -painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan. Voit vaihtaa musiikkitilaa myös Suunto-sovelluksessa. Sovelluksessa voit myös hallinnoida musiikkia ja luoda soittolistoja.



HUOMAUTUS: Kuulokkeiden offline-musiikkikansioon on oletuksena tallennettu 10 tekijänoikeuksin suojattua kappaletta. Näitä kappaleita ei voi kopioida eikä poistaa.



HUOMAUTUS: Offline-musiikkitila lisää kuulokkeiden virrankulutusta. Yhdellä latauksella voi kuunnella noin 6 tuntia offline-musiikkia.

4.4. Painikkeiden mukauttaminen

Voit mukauttaa kuulokkeiden painikkeiden toimintoja Suunto-sovelluksen painikkeiden mukauttamisvalikossa. Näet kaikki tämänhetkiset painiketoiminnot painikkeiden mukauttamisvalikossa, jossa voit luoda helppoja ja käteviä pikavalintoja suosikkitoiminnoillesi.



HUOMAUTUS: Kun yhdistät tietyn painikekoodin uuteen toimintoon, aiemmin samaan painikekoodiin yhdistetyllä toiminnolla ei sen jälkeen ole pikavalintaa.

4.5. Äänipalaute

Jos sinulla on äänipalautetta tukeva Suunto-kello, voit saada harjoituksesi aikana äänipalautetta, joka sisältää tärkeitä tietoja. Palaute voi auttaa sinua seuraamaan edistymistäsi ja antaa sinulle hyödyllisiä merkkejä sen mukaan, mitä palautevaihtoehtoja olet valinnut. Äänipalaute tulee puhelimestasi, joten kellosi ja kuulokkeesi on liitettävä pariksi Suunto-sovelluksen kanssa.

Näin otat äänipalautteen käyttöön kellossasi ennen harjoitusta:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen, vieritä alaspäin ja valitse **Äänipalaute**.
2. Ota **Äänipalaute sovelluksesta** käyttöön.
3. Vieritä alaspäin ja valitse, mitkä äänipalautteet haluat ottaa käyttöön, napauttamalla valintakytkimet päälle tai pois päältä.
4. Varmista, että kuulokkeissasi on virta päällä ja ne on liitetty pariksi Suunto-sovelluksen kanssa.
5. Palaa takaisin ja aloita harjoitus normaaliin tapaan.

Puhelimesi antaa sinulle nyt äänipalautetta harjoituksesi aikana sen mukaan, mitkä äänipalautteet olet ottanut käyttöön.

Näin otat äänipalautteen käyttöön kellossasi harjoituksen aikana:

1. Keskeytä harjoitus painamalla yläpainiketta.
2. Valitse **Valinnat**.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Äänipalaute**.
4. Ota **Äänipalaute sovelluksesta** käyttöön.
5. Vieritä alaspäin ja valitse, mitkä äänipalautteet haluat ottaa käyttöön, napauttamalla valintakytkimet päälle tai pois päältä.
6. Varmista, että kuulokkeissasi on virta päällä ja ne on liitetty pariksi Suunto-sovelluksen kanssa.
7. Palaa takaisin ja jatka harjoitustasi.

4.6. Kahden laitteen yhdistäminen

Voit yhdistää Suunto Aqua -kuulokkeet samanaikaisesti kahteen Bluetooth-laitteeseen. Kahden laitteen yhdistämisen ansiosta voit helposti vastata puhelimeen samalla, kun kuuntelet musiikkia tietokoneesi kautta.

Yhdistä kuulokkeet kahteen laitteeseen seuraavalla tavalla:

1. Jos kuulokkeiden virta päällä, sammuta se.
2. Pääset yhdistämistilaan pitämällä [○▷] -painiketta painettuna viiden sekunnin ajan, jolloin kuulokkeiden virta kytkeytyy päälle.
3. Kun punainen LED-valo vilkkuu, pääset kahden laitteen yhdistämiseen pitämällä monitoimipainikkeen ja [○▷] -painikkeen painettuna kolmen sekunnin ajan. Kuulokkeista kuuluu ääni, kun toiminto on käytössä.
4. Avaa lähellä olevien laitteiden lista ensimmäisen laitteen Bluetooth-asetuksista.
5. Etsi Suunto Aqua listalta ja yhdistä kuulokkeet ensimmäiseen laitteeseen.
6. Sammuta kuulokkeiden virta.
7. Pääset yhdistämistilaan pitämällä [○▷] -painiketta painettuna viiden sekunnin ajan, jolloin kuulokkeiden virta kytkeytyy taas päälle.
8. Avaa lähellä olevien laitteiden lista toisen laitteen Bluetooth-asetuksista.

9. Etsi Suunto Aqua listalta ja yhdistä kuulokkeet toiseen laitteeseen.
10. Kun yhdistät toisen laitteen, ensimmäisen laitteen yhteys kuulokkeisiin katkeaa tilapäisesti. Yhdistä ensimmäinen laite uudelleen avaamalla laitteen Bluetooth-asetukset tai käynnistämällä kuulokkeet uudelleen.

Kun kuulokkeet on yhdistetty laitteeseen Suunto-sovelluksella:

1. Ota käyttöön kahden laitteen yhdistäminen Suunto-sovelluksessa.
2. Sammuta kuulokkeiden virta.
3. Pääset yhdistämistilaan pitämällä [○▷] -painiketta painettuna viiden sekunnin ajan, jolloin kuulokkeiden virta kytkeytyy taas päälle.
4. Avaa lähellä olevien laitteiden lista toisen laitteen Bluetooth-asetuksista.
5. Etsi Suunto Aqua listalta ja yhdistä kuulokkeet toiseen laitteeseen.
6. Kun yhdistät toisen laitteen, ensimmäisen laitteen yhteys kuulokkeisiin katkeaa tilapäisesti. Yhdistä ensimmäinen laite uudelleen avaamalla laitteen Bluetooth-asetukset tai käynnistämällä kuulokkeet uudelleen.

Näet yhdistettyjen laitteiden listan Suunto-sovelluksessa.

 **HUOMAUTUS:** Kun kuulokkeita käytetään samaan aikaan kahden yhdistetyn laitteen kanssa, Suunto Aqua määrittää laitteiden prioriteetin toistetun sisällön ja tehtävien järjestyksen perusteella. Normaalisti ensin toistettu äänilähde on ensisijainen toiseen nähden, ja puhelut menevät äänentoiston edelle. Yhteensopivien laitteiden eri tuotemerkkien ja mallien todellinen toimintatapa saattaa kuitenkin vaihdella.

5. Liikkeentunnistus ja analyysi

Suunto Aqua -kuulokkeilla voit tarkkailla kehosi tilaa ja saada arvokasta palautetta. Tietojen avulla voit korjata virheellisiä liikeratoja ja asentoja ja vähentää loukkaantumisriskiä.



HUOMAUTUS: Liikkeentunnistusta ja analyysia ei ole suunniteltu lääketieteellisten vaivojen diagnosointiin, hoitoon tai ennaltaehkäisyyn. Saatuja tuloksia ei tule pitää lääketieteellisinä neuvoina, eikä niillä voi korvata terveydenhuollon ammattilaisen tekemää arviota. Käänny aina koulutetun terveydenhuollon ammattilaisen puoleen, jos sinulla on kysyttävää terveydentilaasi liittyen arvioinnin tulosten perusteella.

5.1. Kaulan väsymisen hälytys

Kaulan väsymisen hälytys muistuttaa sinua liikuttamaan kaulaasi, jos olet ollut liian pitkään samassa asennossa. Tämä voi auttaa välttämään stressiä ja loukkaantumisia. Aktivoi seuranta ottamalla Kaulan väsymisen hälytys käyttöön Suunto-sovelluksessa. Kun Kaulan väsymisen hälytys on päällä, voit määrittää asetuksissa, kuinka usein haluat saada muistutuksen. Kuulokkeista kuuluu ääni asetuksissa määritetyn ajan kuluttua.

Kaulan väsymisen hälytystä suositellaan pääasiassa pyöräilyyn.

5.2. Kaulan liikkeiden arviointi

Kaulan liikkeiden arviointi antaa tietoa kaularangan terveydestä.

Voit arvioida kaularangan taivutusta ja ojennusta, kiertoa ja sivutaivutusta.

Kaulan liikkeiden arvioinnin tekeminen:

1. Aseta kuulokkeet päähäsi ja avaa Suunto-sovellus puhelimessasi.
2. Ota Kaulan liikkeiden arviointi käyttöön sovelluksessa.
3. Katso suoraan eteenpäin ja kalibroi laite visuaalisesti.
4. Kääntelee ja taivuta päätäsi kuulokkeiden ohjeiden mukaan.
5. Kun tunnet, että et voi liikuttaa päätäsi enempää, pysy samassa asennossa. Kun tallennus on onnistunut, kuulokkeista kuuluu ääni ja Suunto-sovellukseen ilmestyy viesti.
6. Kun olet suorittanut kaikki arvioinnin vaiheet, voit luoda raportin Suunto-sovelluksessa.
7. Tallenna raportti.

Voit toistaa arvioinnin aina, kun haluat, ja pääset tarkastelemaan tallennettuja raportteja Suunto-sovelluksessa.

5.3. Hyppytesti

Hyppytestin avulla saat tietoa alavartalosi voimasta ja hermo-lihasjärjestelmän väsymisestä.

Arvioi hermo-lihasjärjestelmän väsymistä asettamalla kuulokkeet päähäsi, ottamalla Hyppytesti käyttöön Suunto-sovelluksessa ja noudattamalla ohjeita. Voit mitata hermolihaskäytön väsymistä kauden aikana, kun olet ensin arvioinut lähtötasosi. Voit seurata edistymistäsi lähtötietojen avulla. Suunto suosittelee, että arvioit lähtötason, kun olet hyvässä kunnossa fyysisesti.

Lähtötason arvioiminen:

1. Aseta kuulokkeet päähäsi ja avaa Suunto-sovellus puhelimessasi.

2. Ota Hyppytesti käyttöön sovelluksessa.
3. Seiso mukavassa haara-asennossa ja aseta kädet lantiollesi ennen hyppäämistä. Pidä kädet lantiolla koko testin ajan.
4. Mene nopeasti kyykkyyn ja hyppää mahdollisimman korkealle ilmaan niin, että molemmat jalat suoristuvat.
5. Palaa lähtöpisteeseen.
6. Kun näet Suunto-sovelluksessa, että hyppy on tallentunut, valitse Seuraava.
7. Toista vaiheet 4 ja 5 kolme kertaa.

Kun testi on valmis, voit luoda raportin ja tallentaa tiedot Suunto-sovelluksessa.

Tee Hyppytesti säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi, väsymystäsi ja palautumisesi tilaa. Arvioinnin tulokset näkyvät kaavioina Suunto-sovelluksen Hyppytestivalikossa.

6. Harjoittelun seuranta

Suunto Aqua -kuulokkeilla voi tehdä tiettyjen harjoitusten seurantaan. Valitse urheilutila, jota haluat seurata Suunto-sovelluksen urheilutilan vaihtovalikosta.



HUOMAUTUS: Harjoittelun seuranta vähentää akunkestoa noin 15 %.

6.1. Uinti

Suunto Aqua -kuulokkeet ovat vesitiiviit viiteen metriin asti kahden tunnin ajan. Voit siis käyttää kuulokkeita ja kuunnella musiikkia uinnin ja snorklauksen aikana. Lisätietoa uintiin soveltuvasta offline-musiikkilasta on kohdassa 4.3. *Offline-musiikki*.

Lisäksi voit seurata uintiasi kuulokkeiden avulla, jos uintitila on aktivoituna. Kun uintitila on aktivoituna, äänitila vaihtuu automaattisesti vedenalaiseen tilaan.

Voit seurata uintia pelkästään kuulokkeilla tai yhdistämällä kuulokkeet Suunto-kelloosi. Jos yhdistät Suunto-kellon Suunto Aqua -kuulokkeisiisi, näet kuulokkeiden keräämät tiedot uinnin aikana kellostasi. Harjoituksen yhteenvedossa voit tarkistaa esimerkiksi liukuvaiheiden keston, tiedot pääsi asennosta ja hengityksestä. Lisätietoja on Suunto-sovelluksessa.



HUOMAUTUS: Uintitiedot löytyvät harjoituksen yhteenvedosta kellossasi ja Suunto-sovelluksessa sen jälkeen, kun olet lopettanut ja tallentanut harjoituksen.

Uinnin tallentaminen kuulokkeilla:

1. Aktivoi uintitila pitämällä painikkeita [◀] ja [▶] samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan.
2. Tee visuaalinen kalibrointi noudattamalla kuulokkeiden ohjeita.
3. Kun kuulet viestin "swimming mode is on" (uintitila on päällä), aloita uiminen.
4. Kun harjoituksesi on valmis, sammuta uintitila pitämällä painikkeita [◀] ja [▶] samanaikaisesti painettuina kolmen sekunnin ajan.
5. Katso yhteenvedo Suunto-sovelluksessa.

Uinnin tallentaminen kuulokkeilla, jotka on yhdistetty kelloon:



HUOMAUTUS: Jotta voit yhdistää kuulokkeet Suunto-kelloosi, sinun on asennettava kelloosi Suunto Aqua Swimming -sovellus SuuntoPlus™ Storesta.

1. Kytke Suunto Aqua -kuulokkeiden virta päälle.
2. Vieritä harjoituksen aloitusnäyttöä alaspäin kellossasi ja valitse SuuntoPlus™.
3. Ota Suunto Aqua Swimming käyttöön.
4. Odota, että kello yhdistää automaattisesti Suunto Aqua -kuulokkeisiin.
5. Palaa takaisin ja valitse Aloita.
6. Tee visuaalinen kalibrointi noudattamalla kuulokkeiden ohjeita.
7. Kun kuulet viestin "swimming mode is on" (uintitila on päällä), aloita uiminen.
8. Kun harjoituksesi on valmis, lopeta harjoitus kellosta normaaliin tapaan.
9. Katso yhteenvedo kellossa ja Suunto-sovelluksessa.



HUOMAUTUS: Jos käytettävissä on useita kuulokkeita, joihin kellosi voi yhdistää, varmista, että yhdistät oikeat laitteet. Kun kuulokkeet on yhdistetty kelloon, niistä kuuluu ääni.



HUOMAUTUS: Jos kuulokkeiden ja kellon välinen yhteys katkeaa kesken harjoittelun tai jos sammutat harjoittelun seurannan kuulokkeissa ennen kuin lopetat harjoituksen kellosta, kuulokkeiden ja kellon tallentamat harjoittelutiedot näkyvät erillisinä harjoituksina Suunto-sovelluksessa.



VAROITUS: Turvallisuussyistä Suunto suosittelee, että et käytä kuulokkeita avovesisukelluksessa.

7. Asetukset

7.1. Laitetiedot

Voit tarkistaa laitteen tiedot, kuten kuulokkeiden ohjelmistoversion, Suunto-sovelluksen laiteasetuksista.

7.2. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset tuovat merkittäviä parannuksia kuulokkeisiin. Kuulokkeiden on oltava yhdistettyinä Suunto-sovellukseen ohjelmistopäivityksen ajan. Päivityksen lataamiseen tarvitaan Internet-yhteys. Päivityksen asentamiseksi kuulokkeiden akun varaustason on oltava vähintään 20 %.

Kun päivitys on saatavilla, päivitysmahdollisuus avautuu ponnahdusikkunassa, kun avaat Suunto-sovelluksen. Pidä kuulokkeet yhdistettyinä puhelimeen päivitysprosessin ajan. Kun päivitys on valmis, kuulokkeet käynnistyvät uudelleen.

Voit tarkistaa kuulokkeiden ohjelmistoversion Suunto-sovelluksen laiteasetuksista.

7.3. Kuulokkeiden asetusten palauttaminen

Jos haluat poistaa kaikki Suunto Aqua -asetukset, joita olet muokannut, voit palauttaa tuotteen tehdasasetukset. Pidä monitoimipainike painettuna viiden sekunnin ajan, kun Suunto Aqua on latauksessa. Kuulokkeista kuuluu ääni ja LED-valot vilkkuvat kahdesti asetusten palautumisen merkiksi.



HUOMAUTUS: Asetusten palauttaminen poistaa kuulokkeista myös Bluetooth-laiteparitiedot. Jos haluat käyttää kuulokkeita tämän jälkeen, sinun on aloitettava laiteparin muodostaminen alusta. Katso 3.4. Yhdistäminen.

8. Akku ja lataaminen

Ladatun akun kesto riippuu siitä, miten ja missä olosuhteissa kuulokkeita käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

Kuulokkeet latautuvat täyteen yhdessä tunnissa, ja yhdellä latauksella voit kuunnella jopa 10 tuntia musiikkia.

Kun akun varaustaso on alle 5 %, kuulokkeista kuuluu matalan akkutason merkkiäänä kerran viidessä minuutissa ja LED-valo vilkkuu.

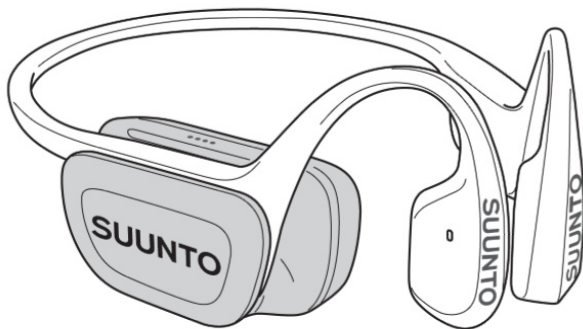
Yhdistä kuulokkeet Suunto-sovellukseen akun varaustason tarkistamiseksi. Näet akun tilan kuulokkeiden sivulla sovelluksessa.

Tuotteen mukana toimitetaan kannettava varavirtalähde, jolla kuulokkeisiin voi ladata 20 tuntia lisää akunkestoja.

Varavirtalähde on ladattava mukana toimitettavalla USB-C-kaapelilla ennen käyttöä. Tarkista varavirtalähteen akun tila painamalla alaosan painiketta. Laitteen yläosan valot syttyvät. Yksi valo kuvastaa neljäsosaa akun kapasiteetista.

Kun haluat ladata Suunto Aqua -kuulokkeet varavirtalähteen avulla, paina varavirtalähteen alaosan painiketta ja aseta kuulokkeet latauskoloon. Sulje varavirtalähde painamalla sen taka- ja etuosat yhteen kevyesti. Jos kuulokkeiden virta on päällä, se sammuu automaattisesti, kun ne liitetään varavirtalähteeseen. Varavirtalähteen LED-valot palavat kuulokkeiden latauksen ajan. Kun akku on täyteen ladattu, LED-valot sammuvat.

 **HUOMAUTUS:** Kun asetat kuulokkeet varavirtalähteeseen, varmista, että latausportit ovat kohdakkain. Lataus alkaa vasta, kun varavirtalähteen valot vilkkuvat.



 **VINKKI:** Voit siirtää äänitiedostoja kuulokkeisiin varavirtalähteen ja mukana toimitetun USB-kaapelin avulla. Katso 4.3. Offline-musiikki.

 **VAROITUS:** Varmista ennen lataamista, että kuulokkeiden ja varavirtalähteen latausportit ovat kuivat. Latausportissa oleva neste vahingoittaa kuulokkeiden ja varavirtalähteen virtapiiriä.

9. Huolto ja tuki

9.1. Käsittelyohjeet

Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä. Älä säilytä kuulokkeita painavien esineiden alla, sillä kuulokkeiden muoto saattaa vääntyä.

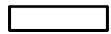
Vaikka kuulokkeet kestävät vettä, älä upota niitä veteen pitkäksi aikaa. Jos tuotteen pinta on likainen, pyyhi se puhtaaksi pehmeällä kuivalla liinalla. Kiinnitä erityistä huomiota mikrofoneihin, painikkeisiin ja latausliitäntään.

Kuulokkeet eivät normaalisti vaadi huoltoa.

Käytä vain alkuperäisiä Suunto-lisävarusteita. Takuu ei korvaa muiden kuin alkuperäisten lisävarusteiden käytöstä aiheutuneita vaurioita.

9.2. Laitteen hävittäminen

Hävitä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



10. Referenssi

10.1. Vaatimustenmukaisuus

Vaatimustenmukaisuuteen liittyvät tiedot ja yksityiskohtaiset tekniset tiedot löytyvät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu Suunto Aqua -kellon mukana, tai osoitteesta www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy vakuuttaa täten, että HS241-radiolaitetyyppi on direktiivin 2014/53/EU säännösten mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa osoitteesta: 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.