

SUUNTO AQUA

KORISNIČKI VODIČ

1. Namjena.....	4
2. Sigurnost.....	5
3. Početak.....	7
3.1. Gumbi.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Povezivost Bluetoothom.....	9
3.4. Uparivanje.....	9
3.4.1. Komunikacija u bliskom polju (NFC).....	9
3.5. Aplikacija Suunto.....	9
3.6. Nošenje slušalica.....	10
4. Značajke.....	11
4.1. Upravljanje pomicanjem glave.....	11
4.2. Način rada za zvuk.....	12
4.3. Izvanmrežna glazba.....	12
4.4. Prilagodba gumba.....	12
4.5. Glasovne povratne informacije.....	13
4.6. Povezivanje s dvama uređajima.....	13
5. Analiza otkrivanja pokreta.....	15
5.1. Upozorenje na umaranje vrata.....	15
5.2. Procjena pokretljivosti vrata.....	15
5.3. Procjena skoka.....	15
6. Praćenje treniranja.....	17
6.1. Plivanje.....	17
7. Postavke.....	19
7.1. Podaci o uređaju.....	19
7.2. Ažuriranja softvera.....	19
7.3. Ponovno postavljanje slušalica.....	19
8. Baterija i punjenje.....	20
9. Briga i podrška.....	22
9.1. Smjernice za rukovanje.....	22
9.2. Odlaganje u otpad.....	22
10. Referenca.....	23
10.1. Sukladnost.....	23
10.2. CE.....	23

1. Namjena

Slušalice Suunto Aqua bežične su slušalice kompatibilne s tehnologijom Bluetooth® koje su osmišljene i izrađene za plivanje i aktivnosti na otvorenom. Uz Suunto Aqua možete sigurno i udobno slušati glazbu i telefonirati dok vježbate.

Proizvod nemojte upotrebljavati u situacijama u kojima je potrebna posebna ili puna pozornost. Proizvod je samo za rekreativnu upotrebu.

2. Sigurnost

Vrste sigurnosnih mjera opreza

 **UPOZORENJE:** - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja može uzrokovati tešku ozljedu ili smrtni ishod.

 **OPREZ:** - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja će uzrokovati oštećenje proizvoda.

 **NAPOMENA:** - upotrebljava se za naglašavanje važnih informacija.

 **SAVJET:** - upotrebljava se za dodatne savjete o tome kako se koristiti značajkama i funkcijama uređaja.

Sigurnosne mjere opreza

 **UPOZORENJE:** Ako proizvod dođe u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadražaj kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite upotrebu i obratite se liječniku.

 **UPOZORENJE:** Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete program vježbanja. Prenaprezanjem se mogu prouzrokovati ozbiljne ozljede.

 **UPOZORENJE:** Proizvodi i usluge Suunto namijenjeni su za rekreativnu uporabu i nisu namijenjeni za upotrebu ni u kakve medicinske svrhe.

 **UPOZORENJE:** Nošenje slušalica može utjecati na vašu sposobnost percepcije zvukova iz okoline. Slušalice upotrebljavajte odgovorno te stavljajte sigurnost na prvo mjesto.

 **UPOZORENJE:** Prije punjenja pripazite da na ulazu za punjenje slušalica ne bude nikakvih ostataka tekućine. Tekućina na ulazu za punjenje oštećuje sklopove slušalica.

 **UPOZORENJE:** Ne upotrebljavajte proizvod za vrijeme grmljavinskih oluja. Grmljavinske oluje mogu uzrokovati nenormalan rad uređaja i povećati rizik od električnog udara.

 **UPOZORENJE:** Čak i ako su slušalice vodonepropusne, nemojte ih puniti dok su vlažne. Punjenje vlažnih slušalica može uzrokovati požar ili električni udar. Prije punjenja slušalica provjerite jesu li kabel za punjenje i slušalice suhi.

 **OPREZ:** Za punjenje uređaja Suunto Aqua upotrebljavajte isključivo priloženu prijenosnu bateriju.

 **OPREZ:** Ne nanosite nikakva otapala na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne nanosite sredstvo za zaštitu od kukaca na proizvod jer bi se njime mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne udarajte i ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

 **NAPOMENA:** Ne bacajte proizvod u otpad, već ga zbrinite kao elektronički otpad kako biste zaštitili okoliš.

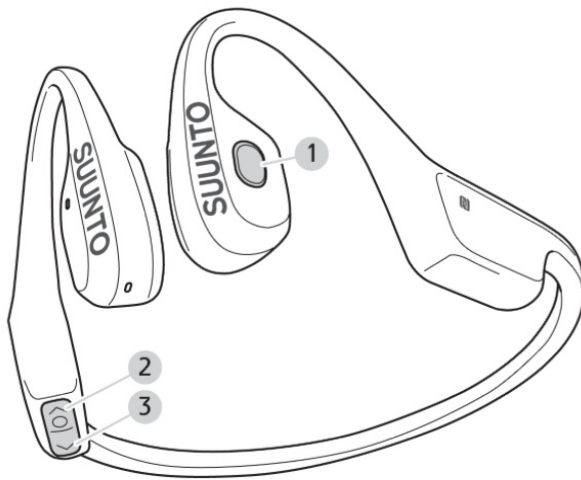
 **NAPOMENA:** Kad proizvod upotrebljavate na otvorenom i kad ga upotrebljavate među ljudima, obavezno se pridržavajte lokalnih zakona i propisa.

 **NAPOMENA:** Obavezno pročitajte svu tiskanu dokumentaciju i elektronički korisnički priručnik kako biste u potpunosti razumjeli kako upotrebljavati slušalice i koja su njihova ograničenja. Ne zaboravite da ste sami odgovorni za vlastitu sigurnost.

3. Početak

3.1. Gumbi

Suunto Aqua ima tri gumba koje možete upotrijebiti da biste promijenili pjesmu, prilagodili glasnoću i odgovorili na telefonski poziv ili ga prekinuli.



1. višefunkcijski gumb
2. gumb [▶]
3. gumb [◀]

Zadane su funkcija gumba sljedeće:

Uključivanje/isključivanje uređaja

- držite gumb [▶] pritisnut 3 sekunde da biste uključili, odnosno isključili uređaj

Slušanje audiosadržaja

- jednom pritisnite višefunkcijski gumb za pokretanje ili zaustavljanje reprodukcije audiosadržaja
- dvaput pritisnite višefunkcijski gumb da biste prešli na sljedeću pjesmu
- triput pritisnite višefunkcijski gumb da biste se vratili na prethodnu pjesmu
- pritisnite gumb [▶] da biste povećali glasnoću
- pritisnite gumb [◀] da biste smanjili glasnoću
- držite višefunkcijski gumb i gumb [▶] istodobno pritisnute 3 ssekunde da biste promijenili način rada za zvuk

Obavljanje telefonskog poziva

- jednom pritisnite višefunkcijski gumb da biste odgovorili na telefonski poziv ili ga prekinuli
- dugo pritisnite višefunkcijski gumb da biste odbacili telefonski poziv

- pritisnite gumb [◂◃] da biste povećali glasnoću
- pritisnite gumb [◀] da biste smanjili glasnoću

Prilagodba postavki dok je uređaj uključen

- držite višefunkcijski gumb i gumb [◀] istodobno pritisnute 3 sekunde da biste omogućili upravljanje pomicanjem glave
- držite gumb [◀] i [◂◃] istodobno pritisnute 3 sekunde da biste aktivirali praćenje vježbanja (zadani način rada za sport jest plivanje u bazenu)
- u načinu rada za uparivanje držite višefunkcijski gumb i gumb [◂◃] istodobno pritisnute 3 sekunde da biste omogućili povezivanje s dvama uređajima
- pritisnite i 3 sekunde držite gumb [◀] da biste iz načina rada putem Bluetooth veze prešli na način rada za izvanmrežnu glazbu i obrnuto
- pritisnite i 3 sekunde držite višefunkcijski gumb da biste aktivirali glasovnog pomoćnika na telefonu

Tijekom punjenja

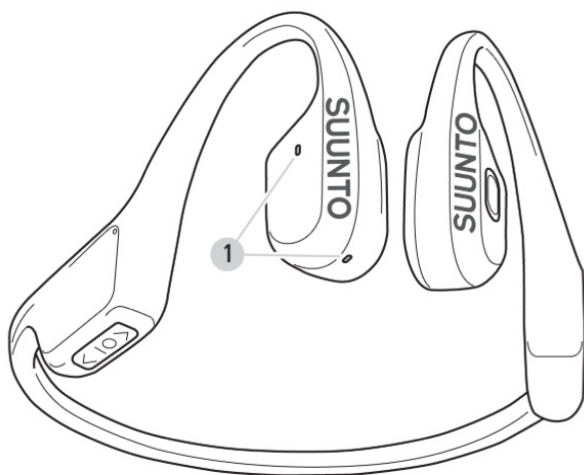
- pritisnite i 5 sekundi držite višefunkcijski gumb da biste vratili tvorničke postavke

 **SAVJET:** Funkcije gumba možete prilagoditi u aplikaciji Suunto. Pogledajte odjeljak 4.4. Prilagodba gumba.

3.2. Mikrofon

Suunto Aqua Sadrži dva mikrofona te funkciju za smanjenje buke iz okoline. Te značajke jamče dobru kvalitetu glasa pri telefonskim pozivima čak i u bučnim uvjetima.

Mikrofoni se nalaze na desnoj strani slušalice:



1. dva mikrofona

3.3. Povezivost Bluetoothom

Slušalice Suunto Aqua komuniciraju s kompatibilnim uređajima putem Bluetootha. Proizvod možete upariti sa svim Bluetooth uređajima koji mogu reproducirati audiosadržaj, kao što su mobilni telefoni, pametni satovi, tableti itd. Upute za uparivanje slušalica s kompatibilnim uređajem potražite u odjeljku 3.4. *Uparivanje*.

Slušalice možete povezati s dvama Bluetooth uređajima istodobno. Pogledajte odjeljak 4.6. *Povezivanje s dvama uređajima*.

Ako želite prekinuti vezu između slušalica i kompatibilnog uređaja, to možete učiniti u postavkama za Bluetooth uparenog uređaja. Imate dvije mogućnosti. Ako želite da slušalice ostanu na popisu za Bluetooth uparenog uređaja radi brzog ponovnog povezivanja, jednostavno prekinite vezu između uređaja. Ako želite potpuno ukloniti slušalice s popisa za Bluetooth uparenog uređaja, izbrišite slušalice s popisa Bluetooth veza. U tom slučaju ćete, ako budete željeli ponovno upotrebljavati slušalice i Bluetooth uređaj, morati pokrenuti uparivanje ispočetka.



NAPOMENA: Ako se na dulje od 3 minute udaljite izvan dometa Bluetooth veze dok nosite Suunto Aqua, prekida se veza između slušalica i uparenog uređaja.

Kad se Bluetooth veza između slušalica i kompatibilnog uređaja izgubi, Suunto Aqua automatski prelazi u stanje mirovanja radi uštede energije. Kad su slušalice u stanju mirovanja, pritisnite bilo koji gumb za brzo ponovno povezivanje s Bluetooth uređajem.

Ako slušalice dulje od sat vremena nisu povezane s uparenim uređajem, automatski se isključuju.

3.4. Uparivanje

Prije prve upotrebe slušalica Suunto Aqua morate upariti s kompatibilnim uređajem.

1. Držite gumb [○▷] pritisnut 5 sekundi da biste uključili slušalice i aktivirali način rada za uparivanje.
2. Provjerite je li omogućen Bluetooth na uređaju s kojim želite upariti Suunto Aqua.
3. U postavkama za Bluetooth kompatibilnog uređaja otvorite popis uređaja u blizini.
4. Pronađite slušalice Suunto Aqua na popisu i uparite ih s uređajem.

Kad uparivanje uspije, iz slušalica će se začuti zvuk, a LED svjetlo će se isključiti.

3.4.1. Komunikacija u bliskom polju (NFC)

Suunto Aqua se može upariti s kompatibilnim mobilnim telefonom uz pomoć NFC-a.

Kad su slušalice uključene, stavite njihovu lijevu stranu s logom NFC-a blizu dijela mobilnog telefona na kojem se nalazi NFC čip. Na zaslonu će se prikazati skočna poruka kojom se nudi uparivanje telefona s uređajem Suunto Aqua.

3.5. Aplikacija Suunto

Uz aplikaciju Suunto na svom telefonu možete dodatno obogatiti svoje iskustvo upotrebe uređaja Suunto Aqua. Uparite slušalice s mobilnom aplikacijom da biste prilagodili gumbе, upravljanje pomicanjem glave, način rada za zvuk, veze i ostalo.

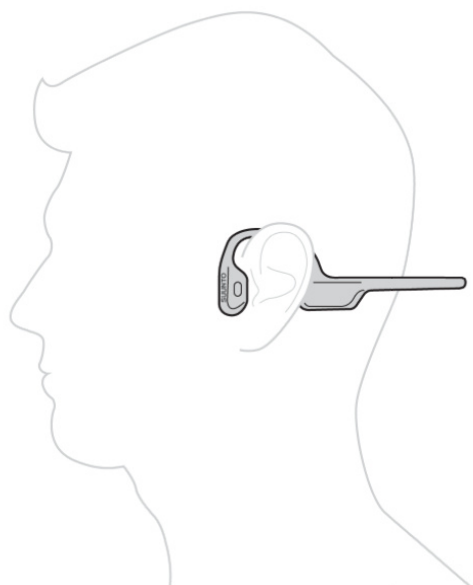
Da biste prilagodili postavke slušalica u aplikaciji Suunto, učinite sljedeće:

1. Uparite slušalice Suunto Aqua s kompatibilnim mobilnim uređajem putem Bluetootha. Pogledajte odjeljak 3.4. *Uparivanje*.
2. Iz trgovine App Store, Google Play ili neke od popularnih trgovina aplikacija u Kini preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto na kompatibilni mobilni uređaj.
3. Pokrenite aplikaciju Suunto na telefonu.
4. Aplikacija se automatski povezuje sa slušalicama.
5. Idite na svoj profil u aplikaciji Suunto pa otvorite izbornik slušalica da biste prilagodili postavke proizvoda.

3.6. Nošenje slušalica

Slušalice Suunto Aqua otvorene su slušalice s koštanom provodljivošću koje vam omogućuju da i dalje čujete zvukove iz okoline dok tijekom vježbanja slušate audiosadržaj.

Za pravilnu primjenu stavite slušalice na potiljak s kukicama na ušima tako da zvučnici leže ispred ušiju. Stražnji dio slušalica mora biti usporedan s tlom.



Slušalice će vam stabilno stajati na glavi bez obzira na to plivate li u bazenu ili se krećete neravnim terenom. Budući da su lagane i otvorene, slušalice se mogu udobno nositi satima. Slušalice možete nositi i uz kapu za plivanje, biciklističku kacigu ili čak ispod vunene kape.



NAPOMENA: Radi boljeg akustičkog doživljaja tijekom plivanja u pakiranju sa slušalicama nalazi se i par čepića za uši.

4. Značajke

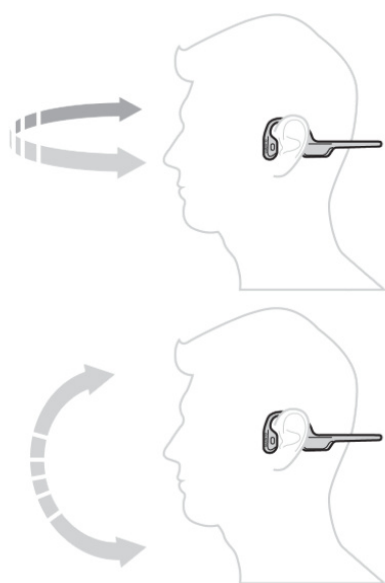
4.1. Upravljanje pomicanjem glave

Upravljanje pomicanjem glave funkcija je za praktično upravljanje bez upotrebe ruku. Kimanjem i odmahivanjem glavom možete prijeći s jedne pjesme na drugu i odgovoriti na telefonske pozive ili ih odbiti.

Da biste upotrebljavali upravljanje pomicanjem glave, morate tu funkciju aktivirati. Možete je aktivirati u aplikaciji Suunto ili držeći višefunkcijski gumb i gumb [$\triangleleft$] istodobno pritisnute 3 sekunde.

Nakon aktiviranja upravljanja pomicanjem glave moći ćete kontrolirati reprodukciju audiosadržaja i telefonske pozive bez pritiskanja gumba. Dok slušate glazbu, odmahnite glavom dvaput da biste prešli na sljedeću pjesmu. Ako imate dolazni poziv dok nosite slušalice, kimnite glavom dvaput da biste odgovorili na poziv ili odmahnite glavom dvaput da biste ga odbili.

 **NAPOMENA:** Obavezno okrenite glavu pod dovoljno velikim kutom i pokrete izvedite u roku od 1 sekunde.



Između različitih radnji napravite stanku od najmanje 5 sekundi.

 **NAPOMENA:** Upotreba upravljanja pomicanjem glave tijekom vježbanja može dovesti do pogrešnih signala. Preporučujemo da se upoznate s ponašanjem funkcije upravljanja pomicanjem glave kako biste odredili koliko je primjerena za vašu konkretnu aktivnost.

 **NAPOMENA:** Upravljanje pomicanjem glave ubrzava potrošnju baterije slušalica i, kad je uključeno, smanjuje trajanje baterije za približno 15 %.

 **UPOZORENJE:** Upravljanje pomicanjem glave namijenjeno je samo za pomoćne radnje. Pri upotrebi te funkcije stavljajte sigurnost na prvo mjesto. Za kritične radnje koje traže vašu punu pozornost i ručnu kontrolu ne oslanjajte se isključivo na upravljanje pomicanjem glave.

4.2. Način rada za zvuk

Kad nosite slušalice, možete odabrati jedan od različitih načina rada za zvuk. Suunto Aqua Nudi normalni način rada za zvuk za svakodnevnu upotrebu i lagano vježbanje, način rada za zvuk veće glasnoće za vježbanje na otvorenom i bučne uvjete te podvodni način rada za zvuk za plivanje. Odaberite način rada koji vam bolje odgovara u određenoj situaciji.



NAPOMENA: Pri visokim razinama glasnoće može se pojaviti šum.

Kad slušate audiosadržaj, način rada za zvuk možete promijeniti držeći višefunkcijski gumb i gumb [▷▷] istodobno pritisnute 3 sekunde. Ako na telefonu imate instaliranu aplikaciju Suunto, način rada za zvuk možete promijeniti i u aplikaciji.



UPOZORENJE: Produljena upotreba slušalice pri visokim razinama glasnoće može uzrokovati oštećenje sluha i izobličenje zvukova.



UPOZORENJE: Nošenje slušalice može utjecati na vašu sposobnost percepcije zvukova iz okoline. Slušalice upotrebljavajte odgovorno te stavljajte sigurnost na prvo mjesto.

4.3. Izvanmrežna glazba

Na slušalice Suunto Aqua možete pohraniti izvanmrežnu glazbu da biste je mogli slušati i kad slušalice nisu povezane s telefonom. Primjerice, tijekom plivanja.

Da biste prenijeli glazbu na slušalice, postavite ih u prijenosnu bateriju pa prijenosnu bateriju povežite s računalom ili kompatibilnim mobilnim telefonom putem USB (Type-C) kabela priloženog u pakiranju proizvoda. Otvorite mapu za glazbu na slušalicama na računalu ili mobilnom telefonu pa u nju kopirajte audiodatoteke. Na slušalice Suunto Aqua moguće je pohraniti otprilike 8000 pjesama, a podržani su sljedeći formati datoteka: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Da biste iz načina rada putem Bluetooth veze prešli na način rada s izvanmrežnom glazbom, pritisnite i 3 sekunde držite gumb [◀]. Način rada za glazbu možete promijeniti i u aplikaciji Suunto. U aplikaciji možete i upravljati glazbom te izrađivati popise za reprodukciju.



NAPOMENA: Po zadanom je u mapi za izvanmrežnu glazbu na slušalicama pohranjeno 10 pjesama zaštićenih autorskih prava. Te pjesme ne možete kopirati ni izbrisati.



NAPOMENA: U načinu rada s izvanmrežnom glazbom baterija slušalice troši se brže. Uz jedno punjenje možete slušati otprilike 6 sati izvanmrežne glazbe.

4.4. Prilagodba gumba

Funkcije gumba na slušalicama možete prilagoditi na izborniku za prilagodbu gumba u aplikaciji Suunto. Na izborniku za prilagodbu gumba pogledajte sve aktivne funkcije gumba te izradite jednostavne i praktične prečace za omiljene funkcije slušalice.



NAPOMENA: Kad novoj funkciji dodijelite neku kombinaciju gumba, za funkciju prethodno uparenu s tom kombinacijom više neće postojati prečac.

4.5. Glasovne povratne informacije

Ako imate Suunto sat s mogućnošću glasovnih povratnih informacija, možete tijekom vježbanja dobiti korisne glasovne povratne informacije. Povratne vam informacije mogu pojednostavniti praćenje napredovanja i dati korisne pokazatelje, ovisno o tome koje ste opcije povratnih informacija odabrali. Glasovne povratne informacije dolaze s telefona, pa sat i slušalice moraju biti upareni s aplikacijom Suunto.

Da biste prije vježbanja aktivirali glasovne povratne informacije na satu, učinite sljedeće:

1. Prije početka vježbanja pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
2. Uključite opciju **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumbе.
4. Provjerite jesu li slušalice uključene i uparene s aplikacijom Suunto.
5. Vratite se i počnite vježbati kao i inače.

Telefon će vam sada tijekom vježbanja davati razne glasovne povratne informacije, ovisno o tome koje ste glasovne povratne informacije aktivirali.

Da biste tijekom vježbanja aktivirali glasovne povratne informacije na satu, učinite sljedeće:

1. Pritisnite gornji gumb da biste pauzirali vježbanje.
2. Odaberite **Options**.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
4. Uključite opciju **Voice feedback from app**.
5. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumbе.
6. Provjerite jesu li slušalice uključene i uparene s aplikacijom Suunto.
7. Vratite se i nastavite s vježbanjem.

4.6. Povezivanje s dvama uređajima

Slušalice Suunto Aqua možete povezati s dvama Bluetooth uređajima istodobno. Uz pomoć funkcije povezivanja s dvama uređajima možete jednostavno prijeći na telefon i javiti se na poziv dok slušate glazbu s računala.

Sljedite ove korake da biste slušalice uparili s dvama uređajima:

1. Ako su slušalice uključene, isključite ih.
2. Držite gumb [○▷] pritisnut 5 sekundi da biste uključili slušalice i aktivirali način rada za uparivanje.
3. Dok crveno LED svjetlo treperi, držite višefunkcijski gumb i gumb [○▷] istodobno pritisnute tijekom 3 sekunde da biste omogućili povezivanje s dvama uređajima. Kad funkcija bude omogućena, iz slušalice će se začuti zvuk.
4. U postavkama za Bluetooth prvog kompatibilnog uređaja otvorite popis uređaja u blizini.
5. Pronađite Suunto Aqua na popisu i uparite slušalice s prvim uređajem.
6. Isključite slušalice.
7. Držite gumb [○▷] pritisnut 5 sekundi da biste ponovno uključili slušalice i aktivirali način rada za uparivanje.
8. U postavkama za Bluetooth drugog kompatibilnog uređaja otvorite popis uređaja u blizini.
9. Pronađite Suunto Aqua na popisu i uparite slušalice s drugim uređajem.

10. Kad povežete drugi uređaj, veza prvog uređaja sa slušalicama privremeno se prekida. Da biste ponovno povezali prvi uređaj, idite na postavke za Bluetooth uređaja ili jednostavno ponovno pokrenite slušalice.

Kad su slušalice već uparene s uređajem s aplikacijom Suunto:

1. Omogućite povezivanje s dvama uređajima u aplikaciji Suunto.
2. Isključite slušalice.
3. Držite gumb [◻▶] pritisnut 5 sekundi da biste ponovno uključili slušalice i aktivirali način rada za uparivanje.
4. U postavkama za Bluetooth drugog kompatibilnog uređaja otvorite popis uređaja u blizini.
5. Pronađite Suunto Aqua na popisu i uparite slušalice s drugim uređajem.
6. Kad povežete drugi uređaj, veza prvog uređaja sa slušalicama privremeno se prekida. Da biste ponovno povezali prvi uređaj, idite na postavke za Bluetooth uređaja ili jednostavno ponovno pokrenite slušalice.

Popis povezanih uređaja možete pogledati u aplikaciji Suunto.



NAPOMENA: Kad Suunto Aqua upotrebljavate s dvama uparenim uređajima istodobno, slušalice određuju koji uređaj ima prednost na temelju redoslijeda reproduciranog sadržaja i zadataka. Obično audiosadržaj koji je prvi reproduciran ima prednost pred drugim, a telefonski poziv ima prednost pred reprodukcijom audiosadržaja. No stvarno funkcioniranje različitih robnih marki i modela kompatibilnih uređaja može varirati.

5. Analiza otkrivanja pokreta

Pomoću slušalica Suunto Aqua možete pratiti status svojeg tijela i dobivati vrijedne povratne informacije. Informacijama koje dobijete možete ispraviti nepravilne pokrete i držanje te smanjiti opasnost od ozljeda.



NAPOMENA: Funkcije otkrivanja pokreta i analize nisu namijenjene za dijagnosticiranje, liječenje ni sprječavanje bolesti. Dobiveni rezultati ne smiju se smatrati medicinskim savjetom niti se upotrebljavati kao zamjena za profesionalne zdravstvene konzultacije. Uvijek se konzultirajte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom ako imate pitanja u vezi s medicinskim stanjem na temelju rezultata procjene.

5.1. Upozorenje na umaranje vrata

Funkcija upozorenja na umaranje vrata podsjeća vas da pomaknete vrat nakon što ga predugo držite u istom položaju da ne bi došlo do naprezanja i ozljede. Da biste aktivirali taj nadzor, uključite upozorenje na umaranje vrata u aplikaciji Suunto. Kad je uključeno upozorenje na umaranje vrata, možete postaviti koliko često želite primati podsjetnik. Iz slušalica će se začuti zvuk nakon postavljenog intervala.

Upotreba funkcije upozorenja na umaranje vrata prvenstveno se preporučuje za vožnju biciklom.

5.2. Procjena pokretljivosti vrata

Funkcija procjene pokretljivosti vrata daje vam informacije o zdravlju vratne kralježnice.

Možete procijeniti fleksiju i ekstenziju vrata, rotaciju vrata i bočnu fleksiju.

Da biste procijenili pokretljivost vrata, učinite sljedeće:

1. Stavite slušalice i otvorite aplikaciju Suunto na telefonu.
2. U aplikaciji omogućite procjenu pokretljivosti vrata.
3. Gledajte ispred sebe da biste proveli vizualnu kalibraciju.
4. Okrećite i nagnjite glavu prema uputama iz slušalica.
5. Kad osjetite da ne možete dalje pomicati glavu, zadržite taj položaj. Nakon uspješnog snimanja iz slušalica će se začuti zvuk te će se u aplikaciji Suunto pojaviti poruka.
6. Po završetku svih koraka procjene možete generirati izvješće u aplikaciji Suunto.
7. Spremite izvješće.

Kad god želite, u aplikaciji Suunto možete ponoviti procjenu i pristupiti spremljenim izvješćima.

5.3. Procjena skoka

Funkcija procjene skoka daje vam informacije o snazi tijela i neuromišićnom umoru.

Da biste procijenili neuromišićni umor, stavite slušalice, u aplikaciji Suunto omogućite procjenu skoka pa slijedite upute. Da biste pratili neuromišićni umor tijekom treninga, najprije morate uspostaviti početnu vrijednost za skok i zabilježiti početne podatke. Potom na temelju početnih podataka možete pratiti napredak s vremenom. Suunto preporučuje da početnu vrijednost za skok zabilježite kad ste u dobroj fizičkoj kondiciji.

Bilježenje početne vrijednosti za skok:

1. Stavite slušalice i otvorite aplikaciju Suunto na telefonu.
2. U aplikaciji omogućite procjenu skoka.
3. Prije skoka stanite držeći noge ugodno raširene i postavite ruke na bokove. Tijekom testa držite ruke na bokovima.
4. Brzo čučnite pa skočite što više ispruženih nogu.
5. Doskočite na isto mjesto s kojeg ste i poskočili.
6. Kad u aplikaciji Suunto vidite da je skok zabilježen, pritisnite Dalje.
7. Tripot ponovite 4. i 5. korak da biste dovršili test.

Po završetku testa možete generirati izvješće i spremiti podatke u aplikaciji Suunto.

Redovito provodite procjenu skoka da biste pratili napredak te provjeravali umor i status oporavka. Rezultati procjena prikazivat će se na grafikonima na izborniku za procjenu skoka u aplikaciji Suunto.

6. Praćenje treniranja

Slušalice Suunto Aqua možete upotrebljavati za praćenje određenih vježbi. Da biste ih pratili, na preklopnom izborniku Sportovi u aplikaciji Suunto odaberite sportski način rada.



NAPOMENA: Uključeno praćenje treninga smanjuje trajanje baterije za približno 15 %.

6.1. Plivanje

Slušalice Suunto Aqua vodootporne su na dubini do 5 metara tijekom 2 sata. Stoga slušalice možete nositi za slušanje glazbe tijekom plivanja i ronjenja s disalicom. Informacije o upotrebi načina rada s izvanmrežnom glazbom tijekom plivanja potražite u odjeljku 4.3. *Izvanmrežna glazba*.

Slušalice možete upotrebljavati i za praćenje plivanja ako je uključen način rada za plivanje. Kad se aktivira način rada za plivanje, način rada za zvuk automatski se mijenja u podvodni način rada.

Plivanje možete pratiti isključivo putem slušalica ili dok su slušalice povezane sa satom Suunto. Ako slušalice Suunto Aqua povežete sa satom Suunto, podatke koje slušalice prikupe tijekom plivanja vidjet ćete na satu. U sažetku vježbanja možete, primjerice, provjeriti trajanje faza klizanja, podatke o položaju glave i udisajima itd. Više informacija potražite u aplikaciji Suunto.



NAPOMENA: Podaci o plivanju nalazit će se u sažetku vježbanja na satu i u aplikaciji Suunto po dovršetku i spremanju vježbanja.

Snimanje plivanja putem slušalica:

1. Držite gumbе [◀] i [▶] istodobno pritisnute 3 sekunde da biste aktivirali način rada za plivanje.
2. Pratite upute u slušalicama da biste dovršili vizualnu kalibraciju.
3. Kad čujete poruku „swimming mode is on” (Uključen je način rada za plivanje), počnite plivati.
4. Kad završite trening, isključite način rada za plivanje tako da istodobno pritisnete i 3 sekunde zadržite gumbе [◀] i [▶].
5. Pogledajte sažetak u aplikaciji Suunto.

Snimanje plivanja putem slušalica povezanih sa satom:



NAPOMENA: Da biste slušalice povezali sa satom Suunto, morate na sat instalirati aplikaciju Suunto Aqua Swimming ili trgovine SuuntoPlus™ Store.

1. Uključite slušalice Suunto Aqua.
2. Na zaslonu za početak vježbanja na satu pomaknite se prema dolje i odaberite SuuntoPlus™.
3. Uključite opciju Suunto Aqua Swimming.
4. Pričekajte da se sat automatski poveže sa slušalicama Suunto Aqua.
5. Vratite se pa pritisnite Start.
6. Pratite upute u slušalicama da biste dovršili vizualnu kalibraciju.

7. Kad čujete poruku „swimming mode is on” (Uključen je način rada za plivanje), počnite plivati.
8. Kad završite s treningom, završite vježbanje na satu kao i inače.
9. Pogledajte sažetak na satu i u aplikaciji Suunto.



NAPOMENA: Kad je satu dostupno više pari slušalica za povezivanje, pazite da se povežete sa željenim uređajem. Kad se povežu sa satom, iz slušalica se začuje zvuk.



NAPOMENA: Ako se tijekom vježbanja prekine veza između slušalica i sata ili isključite praćenje treninga putem slušalica prije nego što završite vježbanje na satu, zabilješke vježbanja na slušalicama i na satu u aplikaciji Suunto prikazuju se kao zasebna vježbanja.



UPOZORENJE: Suunto radi sigurnosti preporučuje da slušalice nikad ne nosite pri ronjenju na otvorenom moru.

7. Postavke

7.1. Podaci o uređaju

Informacije o uređaju, na primjer, verziju softvera slušalica, možete provjeriti u aplikaciji Suunto.

7.2. Ažuriranja softvera

Ažuriranjem softvera slušalicama se dodaju važna poboljšanja. Za potrebe ažuriranja softvera slušalice moraju biti povezane s aplikacijom Suunto. Za preuzimanje paketa ažuriranja potrebna je internetska veza. Za instaliranje paketa ažuriranja baterija slušalica mora biti napunjena najmanje 20 %.

Kad je ažuriranje dostupno, nakon otvaranja aplikacije Suunto prikazuje se skočni prozor u kojem vam se nudi mogućnost ažuriranja. Slušalice moraju ostati povezane s mobilnim telefonom tijekom cijelog postupka ažuriranja. Kad ažuriranje završi, slušalice će se ponovno pokrenuti.

Verziju softvera slušalica možete provjeriti u postavkama uređaja u aplikaciji Suunto.

7.3. Ponovno postavljanje slušalica

Ako želite izbrisati sve svoje postavke iz proizvoda Suunto Aqua, proizvod možete ponovno postaviti. Dok se Suunto Aqua puni, držite višefunkcijski gumb pritisnut 5 sekundi. Kad crveno LED svjetlo dvaput zatrepti i iz slušalica se začuje zvuk, znači da je ponovno postavljanje uspjelo.

 **NAPOMENA:** Nakon ponovnog postavljanja iz slušalica se brišu zapisi o uparivanju putem Bluetootha. Kad budete željeli ponovno upotrebljavati slušalice, morat ćete iznova pokrenuti uparivanje. Pogledajte odjeljak 3.4. Uparivanje.

8. Baterija i punjenje

Trajanje baterije nakon punjenja ovisi o tome kako se i u kojim uvjetima služite slušalicama. Niske temperature, na primjer, smanjuju trajanje jednog punjenja. Općenito govoreći, kapacitet baterija koje se mogu puniti smanjuje se s vremenom.

Slušalice se potpuno napune u roku od jednog sata, nakon čega možete slušati do 10 sati glazbe bez ponovnog punjenja.

Kad je razina napunjenosti baterije niža od 5 %, u slušalicama se svakih 5 minuta čuje upozorenje na nisku napunjenost baterije i treperi crveno LED svjetlo.

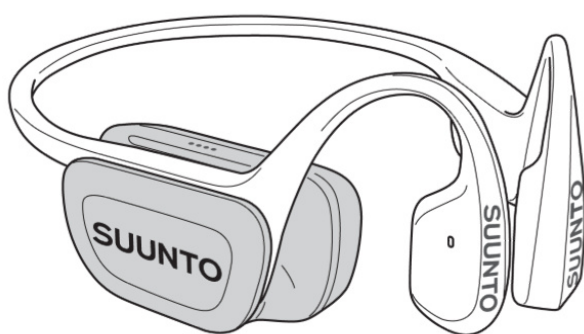
Da biste provjerili status baterije slušalica, povežite proizvod s aplikacijom Suunto. Status baterije možete vidjeti na stranici slušalica u aplikaciji.

U pakiranju proizvoda nalazi se prijenosna baterija za punjenje slušalica koja omogućuje dodatnih 20 sati trajanja baterije.

Da biste mogli upotrebljavati prijenosnu bateriju, najprije je morate napuniti putem priloženog USB-C kabela. Da biste provjerili status napunjenosti prijenosne baterije, pritisnite gumb na dnu baterije. Pri vrhu uređaja uključit će se svjetla od kojih svako predstavlja 25 % kapaciteta baterije.

Da biste Suunto Aqua punili uz pomoć prijenosne baterije, pritisnite gumb na dnu prijenosne baterije pa umetnite slušalice u utor za punjenje. Zatvorite prijenosnu bateriju tako da blago pritisnite stražnji i prednji dio jedan prema drugome. Ako su slušalice uključene, automatski će se isključiti kad se povežu s prijenosnom baterijom. Dok se slušalice pune, LED svjetla na prijenosnoj bateriji trepere. Kad se baterija potpuno napuni, LED svjetla se isključe.

 **NAPOMENA:** Kad umećete slušalice u prijenosnu bateriju, provjerite jesu li priključci za punjenje u kontaktu. Punjenje počinje tek kad svjetla na prijenosnoj bateriji trepere.



 **SAVJET:** Prijenosnu bateriju u kombinaciji s priloženim USB kabelom možete upotrebljavati za prijenos audiodatoteka na slušalice. Pogledajte odjeljak 4.3. Izvanmrežna glazba.

 **UPOZORENJE:** *Prije punjenje provjerite da na priključcima za punjenje na slušalicama i prijenosnoj bateriji nema ostataka tekućine. Tekućina na priključcima za punjenje oštećuje sklopove slušalica i prijenosne baterije.*

9. Briga i podrška

9.1. Smjernice za rukovanje

Pažljivo rukujte uređajem. Nemojte ga udarati ni ispuštati. Slušalice ne spremajte ispod teških predmeta jer bi se mogle deformirati.

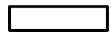
Iako su slušalice vodootporne, nemojte ih dulje vrijeme namakati u vodi. Kad se površina proizvoda zaprlja, očistite je mekom suhom krpicom. Posebnu pažnju posvetite mikrofону, gumbima i pinovima za punjač.

U normalnim okolnostima slušalice nije potrebno servisirati.

Upotrebljavajte samo originalni Suunto pribor. Jamstvo ne obuhvaća oštećenja nastala upotrebom neoriginalnog pribora.

9.2. Odlaganje u otpad

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



10. Referenca

10.1. Sukladnost

Za informacije vezane uz sukladnost i detaljne tehničke specifikacije pogledajte „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koje se isporučuju zajedno s vašim Suunto Aqua ili su dostupne na www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa HS241 sukladna s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: www.suunto.com/EUconformity.





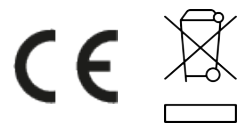
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.