

SUUNTO AQUA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. Rendeltetésszerű használat.....	4
2. Biztonság.....	5
3. Első lépések.....	7
3.1. Gombok.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-kapcsolat.....	9
3.4. Párosítás.....	9
3.4.1. Kis hatóságú kommunikáció (Near-field communication, NFC).....	9
3.5. Suunto alkalmazás.....	10
3.6. A fejhallgató használata.....	10
4. Jellemzők.....	11
4.1. Fejmozgásalapú vezérlés.....	11
4.2. Hangmódok.....	12
4.3. Offline zene.....	12
4.4. Gombok személyre szabása.....	12
4.5. Hangalapú visszajelzés.....	13
4.6. Két eszköz csatlakoztatása.....	13
5. Mozgásészlelés és -elemzés.....	15
5.1. Nyakfáradtság miatti riasztás.....	15
5.2. Nyak mobilitásának felmérése.....	15
5.3. Ugrásfelmérés.....	15
6. Edzéskövetés.....	17
6.1. Úszás.....	17
7. Beállítások.....	19
7.1. Eszközinformációk.....	19
7.2. Szoftverfrissítések.....	19
7.3. A fejhallgató alaphelyzetbe állítása.....	19
8. Akkumulátor és töltés.....	20
9. Karbantartás és támogatás.....	22
9.1. Kezelési útmutató.....	22
9.2. Hulladékkezelés.....	22
10. Referencia.....	23
10.1. Megfelelőség.....	23
10.2. CE.....	23

1. Rendeltetésszerű használat

A Suunto Aqua fejhallgató vezeték nélküli, Bluetooth®-kompatibilis, úszáshoz és kültéri sportoláshoz szánt és gyártott fejhallgató. A Suunto Aqua segítségével biztonságosan és kényelmesen hallgathat zenét és telefonálhat edzés közben.

Ne használja a terméket olyan helyzetben, amely különleges vagy teljes figyelmet igényel. A termék kizárólag rekreációs célú használatra szolgál.

2. Biztonság

A biztonsági óvintézkedések típusai

 **FIGYELEM:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** - olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** - fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** - extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!

 **FIGYELEM:** Az edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával. A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

 **FIGYELEM:** A fejhallgató viselése befolyásolhatja annak képességét, hogy hallja a környezetét. Használja felelős módon a fejhallgatót, és a biztonságot helyezze előtérbe.

 **FIGYELEM:** Mielőtt töltené, győződjön meg arról, hogy a fejhallgató töltőportja mentes a folyadékmaradványoktól. A töltőporton lévő folyadék károsítja a fejhallgató áramkörét.

 **FIGYELEM:** Ne használja a terméket zivatar idején. A zivataros időjárás a készülék rendellenes működését okozhatja, és növelheti az áramütés veszélyét.

 **FIGYELEM:** A fejhallgatót akkor se töltsé nedves állapotban, ha vízálló eszközről van szó. A nedves fejhallgató töltése tüzet vagy áramütést okozhat. A fejhallgató töltése előtt győződjön meg arról, hogy a töltőkábel és a fejhallgató száraz.

 **VIGYÁZAT:** A Suunto Aqua töltéséhez kizárólag a mellékelt powerbanket használja.

 **VIGYÁZAT:** A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.

 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.



MEGJEGYZÉS: A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.



MEGJEGYZÉS: Mindig tartsa be a helyi jogszabályokat és előírásokat, ha a terméket kültéren és emberek között használja.

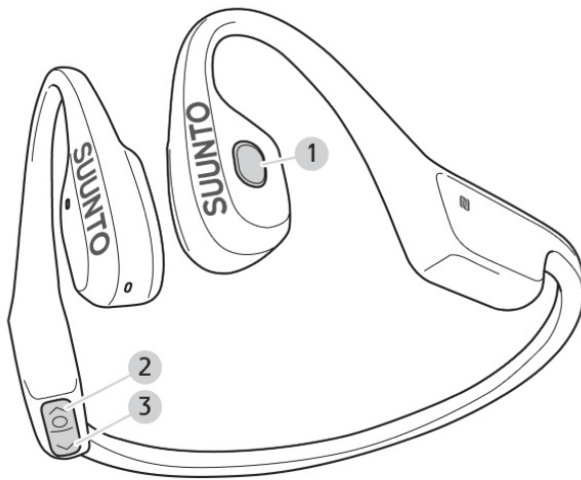


MEGJEGYZÉS: Minden nyomtatott és online használati útmutató elolvasásával bizonyosodjon meg arról, hogy tisztában van a fejhallgató használatával és a használat korlátaival. Mindig tartsa szem előtt, hogy a saját biztonságáért Ön a felelős.

3. Első lépések

3.1. Gombok

A Suunto Aqua három gombjának segítségével zeneszámot válthat, hangerőt állíthat, és fogadhatja vagy befejezheti a telefonhívásokat.



1. multifunkciós gomb
2. [▶] gomb
3. [◀] gomb

A gombok alapértelmezett funkciói a következők:

Az eszköz be-/kikapcsolása

- tartsa nyomva a [▶] gombot 3 másodpercig az eszköz be-/kikapcsolásához

Zenehallgatás

- nyomja meg egyszer a multifunkciós gombot a zeneszám lejátszásának elindításához vagy leállításához
- nyomja meg kétszer a multifunkciós gombot a következő zeneszámra való ugráshoz
- nyomja meg háromszor a multifunkciós gombot az előző zeneszámra való visszalépéshez
- nyomja meg a [▶] gombot a hangerő növeléséhez
- nyomja meg a [◀] gombot a hangerő csökkentéséhez
- tartsa a multifunkciós gombot és a [▶] gombot 3 másodpercig egyidejűleg lenyomva a hangmódváltáshoz

Telefonhívás

- hívás fogadásához vagy befejezéséhez nyomja meg egyszer a multifunkciós gombot
- hívás elutasításához nyomja hosszan a multifunkciós gombot

- nyomja meg a [◀▶] gombot a hangerő növeléséhez
- nyomja meg a [◀] gombot a hangerő csökkentéséhez

A beállítások módosítása bekapcsolt eszközön

- a fejmozgásalapú vezérlés engedélyezéséhez tartsa 3 másodpercig egyidejűleg nyomva a multifunkciós gombot és a [◀] gombot
- tartsa a [◀] és [▶] gombokat egyszerre lenyomva 3 másodpercig, hogy aktív úszás módba lépjen (az alapértelmezett sportmód a medencés úszás)
- a kettős eszközkapcsolat engedélyezéséhez tartsa 3 másodpercig egyidejűleg nyomva a multifunkciós gombot és a [▶] gombot
- ha a Bluetooth mód és az offline zene mód között szeretne váltani, tartsa nyomva a [◀] gombot 3 másodpercig
- a telefonján lévő hangalapú asszisztens aktiválásához tartsa nyomva 3 másodpercig a multifunkciós gombot

Töltés közben

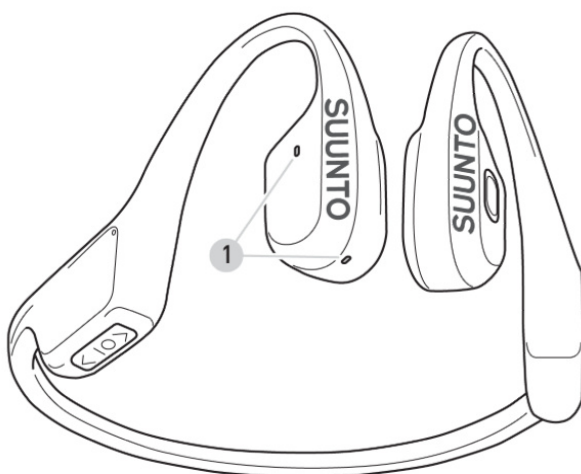
- a gyári beállítások visszaállításához aktiválásához tartsa nyomva 5 másodpercig a multifunkciós gombot

 **TIPP:** A gombokhoz tartozó funkciókat a Suunto alkalmazásban szabhatja személyre
Lásd: 4.4. Gombok személyre szabása.

3.2. Mikrofon

A Suunto Aqua duálmikrofonnal és környezetizaj-szűrés (Environmental Noise Cancellation, ENC) technológiával rendelkezik. Ezek a megoldások garantálják a telefonhívások jó hangminőségét még zajos körülmények között is.

A mikrofonok a fejhallgató jobb oldalán helyezkednek el:



1. duálmikrofon

3.3. Bluetooth-kapcsolat

A Suunto Aqua Bluetooth-kapcsolaton keresztül kommunikál a kompatibilis eszközökkel. A terméket bármilyen hanglejátszásra alkalmas Bluetooth-eszközzel, például mobiltelefonnal, okosórával, táblagéppel stb. párosíthatja. A fejhallgató és egy kompatibilis eszköz párosításával kapcsolatos információkért lásd: *3.4. Párosítás*.

A fejhallgató egyszerre két Bluetooth-eszközhöz is csatlakoztatható. Lásd: *4.6. Két eszköz csatlakoztatása*.

Ha le akarja választani egymásról a fejhallgatót és a kompatibilis eszközt, ezt a párosított eszköz Bluetooth-beállításában teheti meg. Két lehetősége van. Ahhoz, hogy a fejhallgató a párosított eszköz Bluetooth-listáján maradjon, és biztosítsa a gyors újracsatlakozást, egyszerűen válassza le egymásról az eszközöket. Ha teljesen el szeretné távolítani a fejhallgatót a párosított eszköz Bluetooth-listájáról, törölje a fejhallgatót a Bluetooth-kapcsolatok listájából. Ebben az esetben, ha szeretné újra együtt használni a fejhallgatót és a Bluetooth-eszközt, akkor előlről kell kezdenie a párosítási folyamatot.



MEGJEGYZÉS: Ha a Suunto Aqua viselése közben több mint 3 percig a Bluetooth-kapcsolat hatósugarán kívülre kerül, a fejhallgató és a párosított eszköz szétkapcsolódik.

Ha a fejhallgató és a kompatibilis eszköz közötti Bluetooth-kapcsolat megszakad, a Suunto Aqua automatikusan készenléti üzemmódba kapcsol, hogy energiát takarítson meg. Ha a fejhallgató készenléti üzemmódban van, bármelyik gomb megnyomásával gyorsan újra csatlakozhat a Bluetooth-eszközhöz.

Ha a fejhallgató és a párosított eszköz egy óránál hosszabb ideig nem csatlakozik egymáshoz, a fejhallgató automatikusan kikapcsol.

3.4. Párosítás

Mielőtt először használná a Suunto Aqua készüléket, párosítania kell egy kompatibilis eszközzel.

1. Tartsa nyomva a [◁▷] gombot 5 másodpercig a fejhallgató bekapcsolásához és a párosítási módba való belépéshez.
2. Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth engedélyezve van azon az eszközön, amellyel párosítani szeretné a Suunto Aqua készüléket.
3. A kompatibilis eszköz Bluetooth-beállításai alatt nyissa meg a közeli eszközök listáját.
4. Keresse meg a Suunto Aqua fejhallgatót a listában, és párosítsa az eszközzel.

Ha a párosítás sikeres, a fejhallgató hangjelzést ad, a LED-fény pedig kialszik.

3.4.1. Kis hatóságú kommunikáció (Near-field communication, NFC)

Lehetőség van arra, hogy Suunto Aqua eszközét NFC segítségével párosítsa kompatibilis mobiltelefonnal.

Ha a fejhallgató be van kapcsolva, tegye az NFC-logóval ellátott bal oldalát a mobiltelefon azon részéhez, ahol az NFC-áramkör található. A képernyőn megjelenik egy felugró üzenet, amely felajánlja a telefon és a Suunto Aqua párosítását.

3.5. Suunto alkalmazás

A telefonján futó Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja a Suunto Aqua által nyújtott élményt. A fejhallgatót a mobilalkalmazással összepárosítva személyre szabhatók a gombjai, valamint lehetséges a fejmozgásalapú vezérlés, a hangmód, a kapcsolatok és egyéb beállítások.

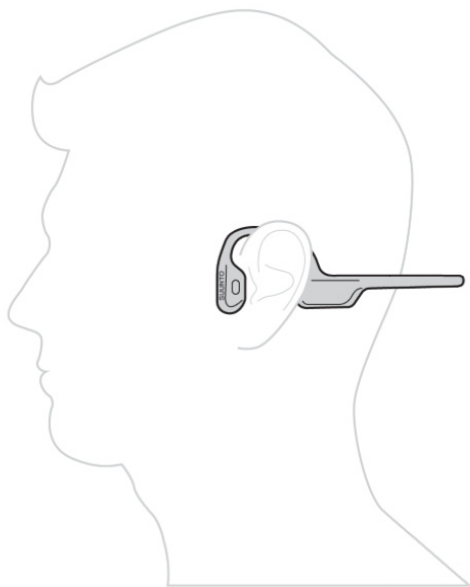
A fejhallgató beállításai a következőképpen módosíthatók a Suunto alkalmazásban:

1. Párosítsa Suunto Aqua fejhallgatóját Bluetooth-kapcsolaton keresztül egy kompatibilis mobil eszközzel. Lásd: 3.4. *Párosítás*.
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást a kompatibilis eszközére az App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el telefonján a Suunto alkalmazást.
4. Az alkalmazás automatikusan csatlakozik a fejhallgatóhoz.
5. A Suunto alkalmazásban lépjen a profiljára, és nyissa meg a fejhallgató menüt a termékbeállítások módosításához.

3.6. A fejhallgató használata

A Suunto Aqua fejhallgató a füljáratot szabadon hagyó kialakítású, csontvezetési fejhallgató, amely lehetővé teszi, hogy edzés közben úgy hallgassa az audiotartalmakat, hogy közben a környezete is hallható marad.

A megfelelő élmény érdekében helyezze a fejhallgatót a feje hátuljára – a kampókkal a fülén – úgy, hogy a hangszórók a füle előtt legyenek. Ügyeljen arra, hogy a fejhallgató hátulja párhuzamos legyen a talajjal.



Akár medencében úszik, akár görgyös felületű ösvényeken halad, a fejhallgató stabilan a fején marad. Kis tömegének és a füljáratot szabadon hagyó kialakításának köszönhetően a fejhallgató több órán keresztül is kényelmesen használható. A fejhallgató viselhető úszósapkával, biciklis sisakkal, de akár sapka alatt is.



MEGJEGYZÉS: Az úszás közbeni jobb akusztikai élmény érdekében a fejhallgató tartozékát képezi egy pár fül dugó is.

4. Jellemzők

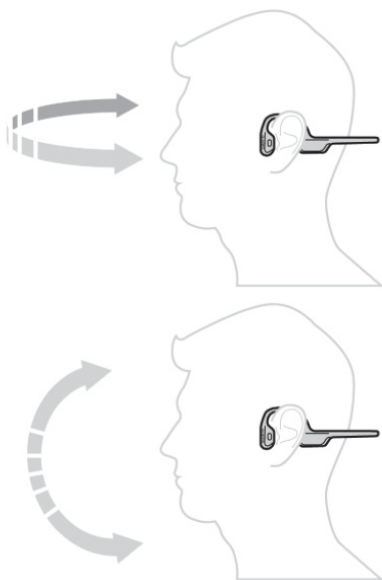
4.1. Fejmozgásalapú vezérlés

A fejmozgásalapú vezérlés a kényelmes, kéz nélkül végezhető kezelést szolgáló funkció. Bólintással és fejrázással válthat a zeneszámok között, és fogadhatja vagy utasíthatja el a telefonhívásokat.

A fejmozgásalapú vezérlés használatához aktiválni kell a funkciót. A funkciót a Suunto alkalmazásban vagy pedig a multifunkciós gomb és a [◀] gomb 3 másodpercig tartó egyidejű nyomva tartásával aktiválhatja.

A fejmozgásalapú vezérlés aktiválása után a hanglejátszást és a telefonhívásokat gombok megnyomása nélkül vezérelheti. Zenehallgatás közben a fejét kétszer megrázva válthat a következő zeneszámra. Ha bejövő hívása érkezik a fejhallgató viselése közben, a hívás fogadásához bólintson kétszer, vagy pedig a hívás elutasításához rázza meg a fejét kétszer.

 **MEGJEGYZÉS:** Ügyeljen arra, hogy a fejét kellően nagy szögben fordítsa el, és hogy a mozdulatokat 1 másodpercen belül végezze el.



A különböző műveletek között tartson legalább 5 másodperces szünetet.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a fejmozgásalapú vezérlést edzés közben használja, az téves működtetést eredményezhet. Javasoljuk, hogy ismerkedjen meg a fejmozgásalapú vezérlés viselkedésével, hogy megállapíthassa, mennyire alkalmas az Ön konkrét tevékenységeihez.

 **MEGJEGYZÉS:** A fejmozgásalapú vezérlés használata felgyorsítja a fejhallgató akkumulátorának merülését, és bekapcsolt állapotban körülbelül 15%-kal csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

 **FIGYELEM:** A fejmozgásalapú vezérlés csak kiegészítő szerepet tölt be. A funkció használatakor a biztonságot helyezze előtérbe. Ne hagyatkozzon kizárólag a fejmozgásalapú vezérlésre olyan kritikus fontosságú műveleteknél, amelyek teljes figyelmet és kézi vezérlést igényelnek.

4.2. Hangmódok

A fejhallgató használatakor különféle hangmódok közül választhat. A Suunto Aqua egy normál hangmódot kínál a mindennapi használathoz és a könnyű edzésekhez, egy magasabb hangerőt használó hangmódot a szabadtéri edzéshez és zajos körülményekhez, valamint egy vízalatti hangmódot az úszáshoz. Válassza ki azt az üzemmódot, amely az adott helyzetben a legjobb élményt nyújtja.



MEGJEGYZÉS: Nagy hangerőnél zaj léphet fel.

Audiotartalom hallgatása közben a multifunkciós gomb és a [◁▷] gomb 3 másodpercig történő egyidejű nyomva tartásával válthat hangmódot. Ha a telefonjára telepítve van a Suunto alkalmazás, akkor a hangmódot az alkalmazásban is megváltoztathatja.



FIGYELEM: A fejhallgató nagy hangerőn való tartós használata halláskárosodáshoz és hangtorzuláshoz vezethet.



FIGYELEM: A fejhallgató viselése befolyásolhatja annak képességét, hogy hallja a környezetét. Használja felelős módon a fejhallgatót, és a biztonságot helyezze előtérbe.

4.3. Offline zene

Suunto Aqua fejhallgatója képes zeneszámok offline tárolására, így akkor is hallgathat zenét, amikor a fejhallgató nincs a telefonjához csatlakoztatva (például úszás közben).

Ha zenét szeretne átvinni a fejhallgatóra, helyezze az eszközt a powerbankbe, majd csatlakoztassa a powerbanket számítógépéhez vagy egy kompatibilis telefonhoz a terméksomagban található USB (Type-C)-kábelrel. Nyissa meg a fejhallgató zenéit tartalmazó mappát a számítógépen vagy mobiltelefonon, és másolja ide a kívánt hangfájlokat. A Suunto Aqua nagyjából 8000 zeneszámot tud tárolni, és a következő fájlformátumokat támogatja: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Ha Bluetooth módról offline zene módra szeretne váltani, tartsa nyomva a [◀] gombot 3 másodpercig. A Suunto alkalmazásban is válthat a zenemódok között. Az alkalmazásban a zenét is vezérelheti, valamint lejátszási listákat is létrehozhat.



MEGJEGYZÉS: Alapértelmezés szerint 10, szerzői jog által védett zene található a fejhallgató zenemappájában. Ezekről a számokról nem készíthet másolatot, és nem is törölheti őket.



MEGJEGYZÉS: Az offline zene mód jobban igénybe veszi a fejhallgató akkumulátorát. Egy töltéssel nagyjából 6 órán át hallgathat zenét offline módban.

4.4. Gombok személyre szabása

A fejhallgató gombjaihoz tartozó funkciókat a Suunto alkalmazás Button customization (Gombok személyre szabása) menüjében szabhatja személyre. A Button customization (Gombok személyre szabása) menüben megtekintheti a gombokhoz jelenleg hozzárendelt funkciókat, valamint egyszerűen és kényelmesen használható gyorsgombokat állíthat be kedvenc fejhallgató-funkcióihoz.



MEGJEGYZÉS: Amikor egy új funkcióhoz rendel gombkombinációt, az adott gombkombinációhoz korábban hozzárendelt funkció egyetlen gyorsgombhoz sem lesz társítva.

4.5. Hangalapú visszajelzés

Ha a hangalapú visszajelzés szolgáltatására képes Suunto órával rendelkezik, akkor edzés során értékes információkat tartalmazó hangos visszajelzést kaphat. A visszajelzés segíthet nyomon követni a fejlődését, és hasznos mutatókkal szolgálhat, attól függően, hogy milyen visszajelzési lehetőségeket választott. A hangos visszajelzés a telefonról érkezik, ezért az órának és a fejhallgatónak párosítva kell lennie a Suunto alkalmazással.

A hangos visszajelzés edzés előtti aktiválása az órán:

1. Az edzés megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
2. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
3. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
4. Győződjön meg róla, hogy a fejhallgató be van kapcsolva és párosítva van a Suunto alkalmazással.
5. Lépjen vissza, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

A telefon inntől kezdve különböző hangos visszajelzéseket ad az edzés során, attól függően, hogy melyik hangos visszajelzést aktiválta.

A hangos visszajelzés edzés közbeni aktiválása az órán:

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot.
2. Válassza az **Options** lehetőséget.
3. Görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
4. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
5. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
6. Győződjön meg róla, hogy a fejhallgató be van kapcsolva és párosítva van a Suunto alkalmazással.
7. Lépjen vissza, és folytassa az edzést.

4.6. Két eszköz csatlakoztatása

A Suunto Aqua fejhallgató egyszerre két Bluetooth-eszközhöz is csatlakoztatható. A két eszköz csatlakozását biztosító funkció segítségével könnyedén átkapcsolhat a telefonjára, és válaszolhat egy hívásra, miközben zenét hallgat a számítógépéről.

Kövesse ezeket a lépéseket a fejhallgató két eszközzel történő párosításához:

1. Ha a fejhallgató be van kapcsolva, kapcsolja ki.
2. Tartsa nyomva a [◁▷] gombot 5 másodpercig a fejhallgató bekapcsolásához és a párosítási módba való belépéshez.
3. Amíg a piros LED-fény villog, tartsa a multifunkciós gombot és a [◁▷] gombot 3 másodpercig egyszerre lenyomva a kettős eszközkapcsolat engedélyezéséhez. A fejhallgató hangot fog lejátszani, ha a funkció engedélyezve van.
4. Az első kompatibilis eszköz Bluetooth-beállításai alatt nyissa meg a közeli eszközök listáját.

5. Keresse meg a Suunto Aqua fejhallgatót a listában, és párosítsa az első eszközzel.
6. Kapcsolja ki a fejhallgatót.
7. Tartsa nyomva a [◁▷] gombot 5 másodpercig a fejhallgató ismételt bekapcsolásához és a párosítási módba való belépéshez.
8. A második kompatibilis eszköz Bluetooth-beállításai alatt nyissa meg a közeli eszközök listáját.
9. Keresse meg a Suunto Aqua fejhallgatót a listában, és párosítsa a második eszközzel.
10. Amikor csatlakoztatja a második eszközt, az első eszköz ideiglenesen leválasztódik a fejhallgatóról. Az első eszköz újbóli csatlakoztatásához lépjen be a készülék Bluetooth-beállításába, vagy egyszerűen indítsa újra a fejhallgatót.

Ha a fejhallgató már párosítva lett egy eszközzel a Suunto alkalmazáson keresztül:

1. Engedélyezze a két eszköz csatlakoztatását a Suunto alkalmazásban.
2. Kapcsolja ki a fejhallgatót.
3. Tartsa nyomva a [◁▷] gombot 5 másodpercig a fejhallgató ismételt bekapcsolásához és a párosítási módba való belépéshez.
4. A második kompatibilis eszköz Bluetooth-beállításai alatt nyissa meg a közeli eszközök listáját.
5. Keresse meg a Suunto Aqua fejhallgatót a listában, és párosítsa a második eszközzel.
6. Amikor csatlakoztatja a második eszközt, az első eszköz ideiglenesen leválasztódik a fejhallgatóról. Az első eszköz újbóli csatlakoztatásához lépjen be a készülék Bluetooth-beállításába, vagy egyszerűen indítsa újra a fejhallgatót.

A csatlakoztatott eszközök listáját a Suunto alkalmazásban ellenőrizheti.



MEGJEGYZÉS: Ha a Suunto Aqua fejhallgatót két párosított eszközzel használja egyidejűleg, a fejhallgató a lejátszott tartalom és a feladatok sorrendje alapján határozza meg az eszközök prioritását. Általában az elsőként lejátszott audiotartalom elsőbbséget élvez a másodikkal szemben, a telefonhívások pedig elsőbbséget élveznek a hanglejátszással szemben. A kompatibilis eszközök különböző márkáinak és modelljeinek tényleges működése azonban eltérő lehet.

5. Mozcásészlelés és -elemzés

A Suunto Aqua fejhallgatóval megfigyelheti fizikai állapotát, és értékes visszajelzést kaphat. A kapott információk segítenek a helytelen mozgások és testtartások kijavításában és a sérülések veszélyének csökkentésében.



MEGJEGYZÉS: A mozgásészlelési és -elemzési funkciók nem használhatók egészségügyi problémák diagnosztizálására, kezelésére vagy megelőzésére. A kapott eredmények nem kezelhetők orvosi tanácsként, és nem használhatók egészségügyi konzultáció kiváltására. Mindig forduljon képesített egészségügyi szakemberhez, ha a felmérés eredményei alapján kérdése merül fel egészségügyi állapotával kapcsolatban.

5.1. Nyakfáradtság miatti riasztás

A nyakfáradtság miatti riasztás funkció emlékezteti arra, hogy mozgassa át a nyakát, ha túl sokáig ugyanabban a pozícióban tartja, aminek célja a feszültség és a sérülések megelőzése. A funkció aktiválásához kapcsolja be a Neck fatigue alert (Nyakfáradtság miatti riasztás) beállítást a Suunto alkalmazásban. Amikor be van kapcsolva a nyakfáradtság miatti riasztás, megadhatja, hogy milyen gyakran szeretne emlékeztetőt kapni. A fejhallgató hangjelzéssel jelzi, amikor lejár a kiválasztott idő.

A nyakfáradtság miatti riasztás elsősorban kerékpározáshoz ajánlott.

5.2. Nyak mobilitásának felmérése

A nyak mobilitásának felmérése funkció a nyaki gerinc állapotáról nyújt információt.

Segítségével felmérhető a nyak hajlíthatósága, nyújthatósága, forgathatósága és oldalirányú nyújthatósága.

A nyak mobilitásának felméréséhez:

1. Vegye fel a fejhallgatót, és nyissa meg telefonján a Suunto alkalmazást.
2. Engedélyezze a Neck mobility assessment (Nyak mobilitásának felmérése) funkciót az alkalmazásban.
3. Nézzon egyenesen előre a vizuális kalibráció elvégzéséhez.
4. Fordítsa és forgassa a fejét a fejhallgató utasításait követve.
5. Amikor úgy érzi, hogy nem tudja tovább mozdítani a fejét, tartsa meg az adott pozíciót. Sikeres rögzítéskor a fejhallgató hangjelzést ad, és egy előugró üzenet jelenik meg a Suunto alkalmazásban.
6. Az összes felmérési lépés elvégzését követően jelentést generálhat a Suunto alkalmazásban.
7. Mentse el a jelentést.

Bármikor megismételheti a felmérést, és hozzáférhet a mentett jelentéseihez a Suunto alkalmazásban.

5.3. Ugrásfelmérés

Az ugrásfelmérés funkció az alsó test erejéről és a neuromuszkuláris fáradtságról nyújt információt.

A neuromuszkuláris fáradtság felméréséhez vegye fel a fejhallgatót, engedélyezze a Jump assessment (Ugrásfelmérés) funkciót a Suunto alkalmazásban, és kövesse az utasításokat. Ahhoz, hogy nyomon követhesse a neuromuszkuláris fáradtságot az edzése során, először meg kell határozni az ugrási alapszintet, hogy megkaphassa az első adatokat. Az idő folyamán elért fejlődését az alapadatok alapján követheti nyomon. A Suunto azt javasolja, hogy akkor határozza meg az ugrási alapszintet, amikor jó fizikai állapotban van.

Az ugrási alapszint meghatározásához:

1. Vegye fel a fejhallgatót, és nyissa meg telefonján a Suunto alkalmazást.
2. Engedélyezze a Jump assessment (Ugrásfelmérés) funkciót az alkalmazásban.
3. Vegyen fel kényelmes álló pozíciót kis terpeszszel, és helyezze a kezét a csípőjére az ugrás előtt. A teszt során a keze maradjon a csípőjén.
4. Gyorsan guggoljon le és ugorjon amilyen magasra csak tud, a levegőben mindkét lába legyen nyújtva.
5. Ugyanott érjen földet, ahonnan felugrott.
6. Amikor a Suunto alkalmazás azt jelzi, hogy rögzített az ugrást, nyomja meg a Next (Következő) gombot.
7. A teszt befejezéséhez ismételje meg háromszor a 4. és 5. lépést.

A teszt befejezését követően jelentést generálhat, és elmentheti adatait a Suunto alkalmazásban.

Rendszeresen végezze el az ugrásfelmérést a fejlődése nyomon követéséhez, valamint a fáradtsági és regenerálódási állapota ellenőrzéséhez. A felmérés eredményei grafikonokon ábrázolva láthatók a Suunto alkalmazás Jump assessment (Ugrásfelmérés) menüjében.

6. Edzéskövetés

Suunto Aqua fejhallgatóját bizonyos edzések követéséhez is használhatja. A Suunto alkalmazás Sports (Sportágak) kapcsolómenüjében válassza ki a követni kívánt sportágat.



MEGJEGYZÉS: Amikor be van kapcsolva az edzéskövetés, körülbelül 15%-kal csökken az akkumulátor üzemideje.

6.1. Úszás

A Suunto Aqua fejhallgató 5 méter mélységig, 2 órán át vízálló. Így úszás és sznorkelés közben is viselheti a fejhallgatót és hallgathat zenét. Az úszáshoz használható offline zenehallgatási móddal kapcsolatban lásd: 4.3. *Offline zene*.

Emellett az úszás nyomon követéséhez is használhatja a fejhallgatót, ha aktiválva van az úszás mód. Amikor aktiválva van az úszás mód, a hangmód automatikusan víz alatti módra vált.

Az úszás nyomon követése lehetséges csak a fejhallgató használatával, illetve Suunto órához csatlakoztatott fejhallgatóval is. Ha Suunto óráját Suunto Aqua fejhallgatóhoz csatlakoztatja, az óráján láthatja az úszás közben a fejhallgató által gyűjtött adatokat. Az edzés összefoglalójában ellenőrizheti például a siklási fázisok időtartamát, a fejpozícióval és légzéssel kapcsolatos adatokat stb. További információt a Suunto alkalmazásban talál.



MEGJEGYZÉS: Az úszási adatok az órán és a Suunto alkalmazásban az edzési összefoglalóban lesznek hozzáférhetők az edzés befejezését és mentését követően.

Úszás rögzítése fejhallgatóval:

1. Tartsa a [◀] és [▶] gombokat egyszerre lenyomva 3 másodpercig, hogy aktív úszás módba lépjen.
2. Kövesse a fejhallgató utasításait a vizuális kalibráció elvégzéséhez.
3. Amikor azt hallja, hogy „swimming mode is on” (úszás mód bekapcsolva), kezdjen el úszni.
4. Amikor befejezte az edzést, lépjen ki az úszás módból a [◀] és a [▶] gomb egyszerre 3 másodpercig történő nyomva tartásával.
5. Tekintse meg az összefoglalót a Suunto alkalmazásban.

Úszás rögzítése órához csatlakoztatott fejhallgatóval:



MEGJEGYZÉS: A fejhallgató Suunto órához való csatlakoztatásához telepítse az órára a Suunto Aqua Swimming alkalmazást a SuuntoPlus™ Store áruházból.

1. Kapcsolja be a Suunto Aqua fejhallgatót.
2. Az óra edzésindító képernyőjén görgessen le, és válassza a SuuntoPlus™ lehetőséget.
3. Kapcsolja be a Suunto Aqua Swimming beállítást.
4. Várja meg, amíg az óra automatikusan csatlakozik a Suunto Aqua fejhallgatóhoz.
5. Lépjen vissza, és nyomja meg a Start gombot.
6. Kövesse a fejhallgató utasításait a vizuális kalibráció elvégzéséhez.
7. Amikor azt hallja, hogy „swimming mode is on” (úszás mód bekapcsolva), kezdjen el úszni.
8. Amikor végzett az úszással, a szokásos módon fejezze be az órán az edzést.
9. Az összefoglalót az órán vagy a Suunto alkalmazásban is megtekintheti.



MEGJEGYZÉS: Amikor több fejhallgató is rendelkezésre áll az órához való csatlakoztatásra, ellenőrizze, hogy a megfelelő eszközöket csatlakoztatja egymáshoz. Órához való csatlakoztatáskor a fejhallgató hangjelzést ad.



MEGJEGYZÉS: Ha edzés közben megszakad a fejhallgató és az óra közötti kapcsolat, vagy ha a fejhallgatóval kikapcsolja az edzéskövetést, mielőtt befejezi az edzést az órán, a fejhallgató és az óra edzési adatai külön edzésként jelennek meg a Suunto alkalmazásban.



FIGYELEM: Biztonsági okokból a Suunto azt javasolja, hogy ne viselje a fejhallgatót nyílt vízben való merüléskor.

7. Beállítások

7.1. Eszközinformációk

Az eszközinformációk, például a fejhallgató szoftververziója a Suunto alkalmazásban tekinthetők meg.

7.2. Szoftverfrissítések

A szoftverfrissítésekkel a fejhallgató fontos fejlesztéseket kap. A szoftver frissítéséhez a fejhallgatót a Suunto alkalmazáshoz kell csatlakoztatni. A frissítés csomag letöltéséhez internetkapcsolatra van szükség. A frissítés csomag telepítéséhez az szükséges, hogy a fejhallgató akkumulátorának töltöttségi szintje legalább 20%-os legyen.

Ha rendelkezésre áll frissítés, a Suunto alkalmazás megnyitása után egy felugró ablak ajánlja fel a frissítés lehetőségét. A frissítési folyamat alatt tartsa a fejhallgatót a mobiltelefonhoz csatlakoztatva. Ha a frissítés befejeződött, a fejhallgató újraindul.

A fejhallgató szoftververzióját a Suunto alkalmazásban az eszköz beállításai között ellenőrizheti.

7.3. A fejhallgató alaphelyzetbe állítása

Ha valamennyi beállítást törölni szeretné a Suunto Aqua eszközről, akkor ezt a termék alaphelyzetbe állításával teheti meg. Miközben a Suunto Aqua töltődik, tartsa 5 másodpercig nyomva a multifunkciós gombot. Ha a piros LED-fény kétszer felvillan, a fejhallgató pedig hangjelzést ad, az alaphelyzetbe állítás sikeres volt.

 **MEGJEGYZÉS:** Az alaphelyzetbe állítás után a Bluetooth párosítási rekordok törlődnek a fejhallgatóból. Ha újra használni szeretné a fejhallgatót, akkor előlről kell kezdenie a párosítási folyamatot. Lásd: 3.4. Párosítás.

8. Akkumulátor és töltés

Az egy töltéssel elérhető akkumulátorteljesítmény attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a fejhallgatót. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

A fejhallgató egy óra alatt teljesen feltöltődik, és egy feltöltéssel akár 10 órányi zene is hallgatható.

Ha az akkumulátor töltöttségi szintje 5%-nál kevesebb, a fejhallgató 5 percenként alacsony töltöttségi szintre figyelmeztető hangjelzést ad, a piros LED-fény pedig villog.

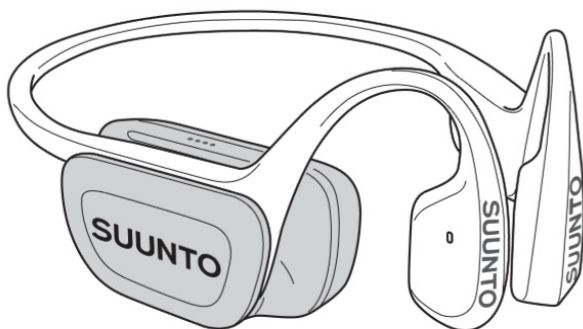
A fejhallgató akkumulátora állapotának ellenőrzéséhez csatlakoztassa a terméket a Suunto alkalmazáshoz. Az akkumulátor állapota az alkalmazásban a fejhallgató oldalán látható.

A fejhallgató töltéséhez a termékcsomag egy hordozható powerbanket tartalmaz, amely további 20 órányi üzemidőt biztosít.

Használat előtt a powerbanket fel kell tölteni a mellékelt USB-C típusú kábellel. A powerbank akkumulátorának állapota a powerbank alján található gomb megnyomásával ellenőrizhető. A gomb megnyomásakor világítani kezdenek az eszköz tetején található fények – egy-egy fény 25%-nyi akkumulátorkapacitást jelent.

A Suunto Aqua eszköz powerbankkel való feltöltéséhez nyomja meg a powerbank alján lévő gombot, és helyezze a fejhallgatót a töltőfoglatba. Zárolja a powerbanket a hátsó és első részének enyhe összenyomásával. Ha a fejhallgató be van kapcsolva, a powerbankhez csatlakoztatva automatikusan kikapcsolódik. Amíg a fejhallgató töltődik, a powerbankben található LED-fények villognak. Amikor az akkumulátor teljesen feltöltődött, a LED-fények kialszanak.

 **MEGJEGYZÉS:** Amikor behelyezi a fejhallgatót a powerbankbe, győződjön meg arról, hogy a töltőportok érintkeznek. A töltés csak akkor kezdődik meg, amikor a powerbank LED-fényei villogni kezdenek.



 **TIPP:** A powerbanket a mellékelt USB-kábelrel használva vihet át hangfájlokat a fejhallgatóra. Lásd: 4.3. Offline zene.

 **FIGYELEM:** Töltés előtt győződjön meg arról, hogy a fejhallgató és a powerbank töltőportjai mentesek a folyadékmaradványoktól. A töltőportokban lévő folyadék károsítja a fejhallgató és a powerbank áramkörét.

9. Karbantartás és támogatás

9.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le! Ne tárolja a fejhallgatót nehéz tárgyak alatt, mert a fejhallgató deformálódhat.

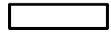
Bár a fejhallgató vízálló, ne tegye ki hosszú ideig a víz áztató hatásának. Ha a fejhallgató felülete piszkos, törölje le puha, száraz kendővel. Fordítson különös figyelmet a mikrofonokra, a gombokra és a töltőérintkezőkre.

Normális körülmények között a fejhallgatót nem szükséges szervizelni.

Csak eredeti Suunto tartozékokat használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

9.2. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétkbe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



10. Referencia

10.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto Aqua terméke mellé, vagy elérhet a www.suunto.com/userguides útvonalon.

10.2. CE

A Suunto Oy kijelenti, hogy a HS241 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU számú irányelv előírásainak. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: 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.