

SUUNTO AQUA

MANUALE DELL'UTENTE

1. Uso previsto.....	4
2. Sicurezza.....	5
3. Per iniziare.....	7
3.1. Pulsanti.....	7
3.2. Microfono.....	8
3.3. Connettività Bluetooth.....	9
3.4. Associazione.....	9
3.4.1. Comunicazione di prossimità (NFC).....	9
3.5. App Suunto.....	10
3.6. Indossare le cuffie.....	10
4. Funzionalità.....	11
4.1. Controllo con movimenti della testa.....	11
4.2. Modalità audio.....	12
4.3. Musica offline.....	12
4.4. Personalizzazione pulsanti.....	12
4.5. Feedback vocale.....	13
4.6. Connessione doppio dispositivo.....	13
5. Rilevamento e analisi del movimento.....	15
5.1. Avviso affaticamento collo.....	15
5.2. Valutazione mobilità del collo.....	15
5.3. Valutazione del salto.....	15
6. Monitoraggio dell'allenamento.....	17
6.1. Nuoto.....	17
7. Impostazioni.....	19
7.1. Informazioni sul dispositivo.....	19
7.2. Aggiornamenti software.....	19
7.3. Reset delle cuffie.....	19
8. Batteria e ricarica.....	20
9. Manutenzione e supporto.....	22
9.1. Linee guida per l'utilizzo del prodotto.....	22
9.2. Smaltimento.....	22
10. Riferimento.....	23
10.1. Conformità.....	23
10.2. CE.....	23


1. Uso previsto


Le cuffie Suunto Aqua sono cuffie wireless compatibili con Bluetooth[®], progettate e realizzate per il nuoto e gli sport all'aperto. Con Suunto Aqua puoi ascoltare musica e telefonare in tutta sicurezza e comodità durante l'attività fisica.

Non utilizzare il prodotto in situazioni che richiedono un'attenzione particolare o assoluta. Il prodotto è solo per uso ricreativo.

2. Sicurezza

Tipologie di avvisi di sicurezza


 **AVVISO:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.


 **ATTENZIONE:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.


 **NOTA:** - è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.


 **CONSIGLIO:** - è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzionalità e caratteristiche del dispositivo.


Precauzioni di sicurezza


 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi alle norme del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando il prodotto viene a contatto con la pelle. In tale eventualità, occorre interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.


 **AVVISO:** Prima di iniziare un programma di attività fisica, consulta sempre il tuo medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi lesioni.

 **AVVISO:** I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.


 **AVVISO:** Indossare le cuffie può compromettere la capacità di sentire i suoni dell'ambiente circostante. Usa le cuffie in modo responsabile e dai priorità alla sicurezza.


 **AVVISO:** Prima di ricaricare le cuffie accertati di eliminare eventuali residui di liquido dalla loro porta di ricarica. I liquidi sulla porta di ricarica danneggiano il circuito delle cuffie.


 **AVVISO:** Non utilizzare il prodotto durante i temporali. I temporali possono causare malfunzionamenti del dispositivo e aumentare il rischio di scosse elettriche.


 **AVVISO:** Anche se le cuffie sono impermeabili, quando sono bagnate evita di caricarle. Caricare le cuffie bagnate può provocare incendi o scosse elettriche. Prima di caricare le cuffie accertati che il cavo per ricarica e le cuffie siano asciutti.


 **ATTENZIONE:** Per ricaricare Suunto Aqua utilizza solo il powerbank in dotazione.


 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di repellente per insetti sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Maneggia il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.

 **NOTA:** Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni, ma smaltiscilo come rifiuto elettronico per salvaguardare l'ambiente.

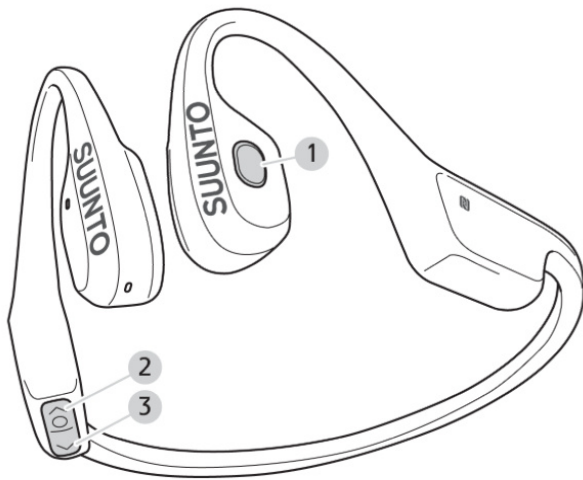
 **NOTA:** Rispetta sempre le leggi e le normative locali quando usi il prodotto all'aperto e in presenza di altre persone.

 **NOTA:** Assicurati di aver compreso appieno come utilizzare le cuffie e le relative limitazioni leggendo tutta la documentazione cartacea e il manuale d'uso online. Ricorda sempre che sei tu il responsabile della tua sicurezza.

3. Per iniziare

3.1. Pulsanti

Suunto Aqua ha tre pulsanti che possono essere usati per cambiare brano, regolare il volume e rispondere o terminare le chiamate.



1. pulsante multifunzione
2. pulsante [◻▶]
3. pulsante [◀◻]

Le funzioni predefinite dei pulsanti sono le seguenti:

Accendere/spegnere il dispositivo

5. tieni premuto il pulsante [◻▶] per 3 secondi per accendere o spegnere il dispositivo

Ascoltare audio

- premi una volta il pulsante multifunzione per avviare o interrompere la riproduzione dell'audio
- premi due volte il pulsante multifunzione per passare al brano successivo
- premi tre volte il pulsante multifunzione per tornare al brano precedente
- premi il pulsante [◻▶] per alzare il volume
- premi il pulsante [◀◻] per abbassare il volume
- tieni premuti contemporaneamente per 3 secondi il pulsante multifunzione e il pulsante [◻▶] per cambiare modalità audio

Fare una chiamata

- premi una volta il pulsante multifunzione per rispondere o per terminare una chiamata
- premi a lungo il tasto multifunzione per rifiutare una chiamata


- premi il pulsante [◂] per alzare il volume
- premi il pulsante [◃] per abbassare il volume

Regolare le impostazioni quando il dispositivo è acceso

- tieni premuti contemporaneamente per 3 secondi il pulsante multifunzione e il pulsante [◃] per attivare il controllo con movimenti della testa
- tieni premuti contemporaneamente per 3 secondi i pulsanti [◃] e [◂] per attivare il monitoraggio dell'attività fisica (la modalità sport predefinita è nuoto in piscina)
- nella modalità associazione, tieni premuti contemporaneamente per 3 secondi il pulsante multifunzione e il pulsante [◂] per attivare di connessione doppio dispositivo
- premi per 3 secondi il pulsante [◃] per passare dalla modalità Bluetooth alla modalità musica offline e viceversa
- premi il pulsante multifunzione per 3 secondi per attivare l'assistente vocale sul telefono

Durante la carica

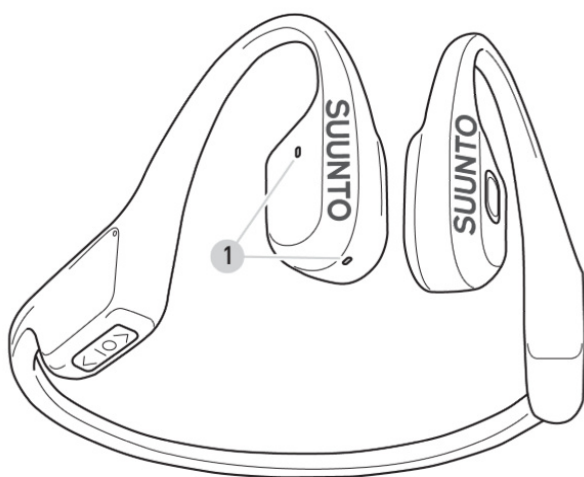
- premi il pulsante multifunzione per 5 secondi per ripristinare le impostazioni di fabbrica

 **CONSIGLIO:** Puoi personalizzare le funzioni dei pulsanti nell'app Suunto. Vedi il paragrafo 4.4. Personalizzazione pulsanti.

3.2. Microfono

Le cuffie Suunto Aqua sono dotate di doppio microfono e tecnologia di cancellazione del rumore ambientale (ENC). Queste funzionalità garantiscono una buona qualità della voce in telefonata anche in condizioni di rumore.

I microfoni si trovano sul lato destro delle cuffie:




1. microfono doppio

3.3. Connettività Bluetooth

Le cuffie Suunto Aqua comunicano con i dispositivi compatibili tramite Bluetooth. Puoi associare il prodotto a qualsiasi dispositivo Bluetooth in grado di riprodurre audio, come telefoni cellulari, smartwatch, tablet, ecc. Per informazioni su come associare le cuffie a un dispositivo compatibile, vedi *3.4. Associazione*.

Puoi collegare le cuffie a due dispositivi Bluetooth contemporaneamente. Vedi *4.6. Connessione doppio dispositivo*.

Se si desidera scollegare le cuffie e il dispositivo compatibile, è possibile farlo nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo abbinato. Ci sono due possibili modalità. Per mantenere le cuffie nell'elenco Bluetooth del dispositivo associato e garantire una rapida riconnessione, è sufficiente scollegare i dispositivi. Se si desidera rimuovere completamente le cuffie dall'elenco Bluetooth del dispositivo associato, eliminare le cuffie dall'elenco delle connessioni Bluetooth. In questo caso, se si desidera utilizzare nuovamente le cuffie e il dispositivo Bluetooth, è necessario riavviare la procedura di associazione dall'inizio.

 **NOTA:** Se ci si sposta al di fuori del raggio di connessione Bluetooth per più di 3 minuti mentre si indossano le cuffie Suunto Aqua, le cuffie e il dispositivo associato si disconnettono.

Quando si perde la connessione Bluetooth tra le cuffie e il dispositivo compatibile, Suunto Aqua entra automaticamente in modalità standby per risparmiare energia. Quando le cuffie sono in modalità standby, premi un pulsante qualsiasi per riconnetterti rapidamente al dispositivo Bluetooth.

Quando le cuffie e il dispositivo associato sono scollegati per più di un'ora, le cuffie si spengono automaticamente.

3.4. Associazione

Prima di utilizzare il dispositivo Suunto Aqua per la prima volta devi associarlo a un dispositivo compatibile.

1. Tieni premuto il pulsante [◻▶] per 5 secondi per accendere le cuffie ed entrare in modalità associazione.
2. Assicurati che il Bluetooth sia attivato sul dispositivo a cui desideri associare il dispositivo Suunto Aqua.
3. Nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo compatibile, apri l'elenco dei dispositivi vicini.
4. Trova le cuffie Suunto Aqua nell'elenco e associa le cuffie al dispositivo.

Quando l'associazione è avvenuta con successo, le cuffie emettono un suono e la luce LED si spegne.

3.4.1. Comunicazione di prossimità (NFC)

Le cuffie Suunto Aqua possono essere associate a un telefono cellulare compatibile tramite la tecnologia near-field communication (NFC), o "comunicazione di prossimità".

Quando le cuffie sono accese, avvicina il lato sinistro con il logo NFC alla parte del telefono cellulare in cui si trova il chip NFC. Sullo schermo appare un messaggio popup che propone di associare il telefono con Suunto Aqua.

3.5. App Suunto

Con l'app Suunto sul tuo telefono, puoi arricchire ulteriormente la tua esperienza con Suunto Aqua. Associa le cuffie all'app mobile per personalizzare i pulsanti, regolare il controllo con movimenti della testa, la modalità audio, le connessioni e altro ancora.

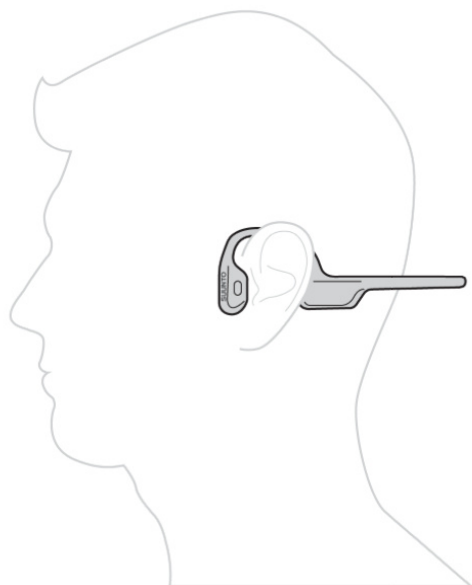
Per regolare le impostazioni delle cuffie nell'app Suunto:

1. Associa le cuffie Suunto Aqua al dispositivo mobile compatibile tramite Bluetooth. Vedi *3.4. Associazione*.
2. Scarica e installa l'app Suunto sul tuo dispositivo mobile compatibile dall'App Store, Google Play o da molti altri app store in Cina.
3. Avvia l'app Suunto sul tuo telefono.
4. L'app si collega automaticamente alle cuffie.
5. Vai al tuo profilo nell'app Suunto e apri il menu delle cuffie per modificare le impostazioni del prodotto.


3.6. Indossare le cuffie

Le cuffie Suunto Aqua sono cuffie a conduzione ossea in stile open-ear, che consentono di ascoltare l'audio senza smettere di sentire l'ambiente circostante durante le attività fisiche.

Per un'esperienza ottimale, posiziona le cuffie dietro la testa, con i ganci sulle orecchie in modo che i trasduttori si appoggino davanti alle orecchie. Mantieni la parte posteriore delle cuffie parallela al suolo.



Le cuffie rimangono ferme sulla testa sia quando nuoti in piscina, sia quando percorri sentieri impervi. Grazie alla loro leggerezza e allo stile open-ear, le cuffie sono comode da usare per diverse ore. Puoi indossare le cuffie insieme a una cuffia per il nuoto, a un casco da bici e persino sotto un berretto.

 **NOTA:** Per una migliore esperienza acustica durante il nuoto, la confezione delle cuffie contiene un paio di inserti auricolari.


4. Funzionalità

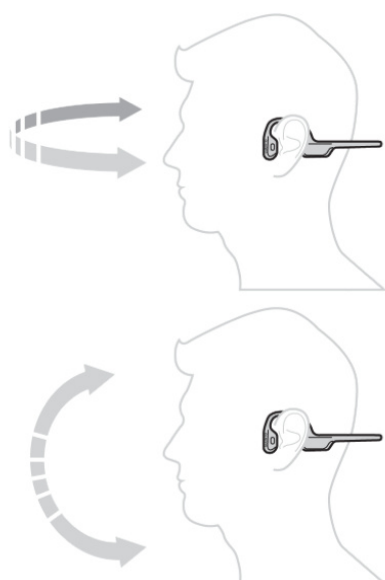
4.1. Controllo con movimenti della testa

Il controllo con movimenti della testa è una funzione che consente di far funzionare le cuffie senza utilizzare le mani. Annuendo e scuotendo la testa, è possibile passare da una traccia audio all'altra e rispondere o rifiutare le telefonate.


Per utilizzare il controllo con movimenti della testa devi attivare l'apposita funzione. Puoi attivare nell'app Suunto o tenendo premuti contemporaneamente per 3 secondi il pulsante multifunzione e il pulsante [\leftarrow].


Dopo aver attivato il controllo con movimenti della testa, puoi controllare la riproduzione audio e le telefonate senza premere alcun pulsante. Mentre ascolti la musica, scuoti due volte la testa per passare al brano successivo. Quando ricevi una chiamata mentre indossi le cuffie, annuisci due volte per rispondere alla chiamata o scuoti due volte la testa per rifiutarla.


 **NOTA:** Assicurati di girare la testa con un angolo sufficientemente ampio e di completare i movimenti entro 1 secondo.



Fai una pausa di almeno 5 secondi tra un'operazione e l'altra.

 **NOTA:** Se utilizzi la funzione di controllo con movimenti della testa durante l'attività fisica, questa potrebbe accidentalmente attivare dei comandi indesiderati. Ti consigliamo di familiarizzare con il comportamento della funzione di controllo con movimenti della testa per determinarne l'idoneità alle tue attività specifiche.

 **NOTA:** Il controllo con movimenti della testa accelera il consumo della batteria delle cuffie e, quando è attivo, ne riduce la durata di circa il 15%.


 **AVVISO:** Il controllo con movimenti della testa è previsto solo per il funzionamento ausiliario. Quando usi questa funzione, dai priorità alla sicurezza. Non affidarti esclusivamente al controllo con movimenti della testa per le azioni critiche che richiedono la massima attenzione e il controllo manuale.


4.2. Modalità audio

Puoi scegliere tra diverse modalità audio quando indossi le cuffie. Suunto Aqua offre una modalità audio normale per l'uso quotidiano e le attività fisiche leggere, una modalità audio con un volume più alto per gli allenamenti all'aperto e in condizioni rumorose e una modalità audio subacquea per il nuoto. Seleziona la modalità che offre la migliore esperienza nella situazione in cui ti trovi.

 **NOTA:** A livelli di volume elevati può verificarsi rumore.

Durante l'ascolto dell'audio, puoi cambiare modalità audio tenendo premuti contemporaneamente per 3 secondi il pulsante multifunzione e il pulsante [◁▷]. Se hai installato l'app Suunto nel tuo telefono, puoi anche cambiare la modalità audio nell'app.

 **AVVISO:** L'uso prolungato delle cuffie ad alto volume può provocare danni all'udito e distorsioni del suono.


 **AVVISO:** Indossare le cuffie può compromettere la capacità di sentire i suoni dell'ambiente circostante. Usa le cuffie in modo responsabile e dai priorità alla sicurezza.


4.3. Musica offline

Le tue cuffie Suunto Aqua possono memorizzare musica offline, così puoi ascoltarla anche quando non sono collegate al telefono, ad esempio mentre nuoti.

Per trasferire la musica alle cuffie, inseriscile nel powerbank e collega quest'ultimo al computer o a un cellulare compatibile tramite il cavo USB (Tipo C) incluso nella confezione del prodotto. Apri la cartella musica delle cuffie sul computer o sul cellulare e copiarvi i file audio. Suunto Aqua può memorizzare circa 8000 brani e supporta i seguenti formati di file: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.


Per passare alla modalità musica offline dalla modalità Bluetooth, tieni premuto il pulsante [◁] per 3 secondi. Puoi anche passare da una modalità musica all'altra nell'app Suunto. Inoltre, nell'app puoi controllare la musica e creare playlist.

 **NOTA:** Per impostazione predefinita, nella cartella musica offline delle cuffie sono memorizzati 10 brani protetti da copyright. Non puoi copiare o eliminare questi brani.

 **NOTA:** La modalità musica offline accelera il consumo della batteria delle cuffie. Puoi ascoltare circa 6 ore di musica offline con una sola carica.

4.4. Personalizzazione pulsanti

Puoi personalizzare le funzioni dei pulsanti delle cuffie nel menu di personalizzazione dei pulsanti dell'app Suunto. Visualizza tutte le funzioni attuali dei pulsanti nel menu di personalizzazione dei pulsanti e crea scorciatoie semplici e comode per le tue funzioni preferite delle cuffie.

 **NOTA:** Quando assegni una combinazione di pulsanti a una nuova funzione, la funzione precedentemente abbinata alla combinazione di pulsanti in questione non avrà alcun pulsante di scelta rapida.

4.5. Feedback vocale

Se hai un orologio Suunto con feedback vocale, durante l'attività fisica puoi ottenere un feedback vocale con informazioni preziose. Il feedback può aiutarti a monitorare i tuoi progressi e fornirti indicatori utili, a seconda delle opzioni di feedback che hai selezionato. Il feedback vocale proviene dal telefono, quindi l'orologio e le cuffie devono essere associati all'app Suunto.

Per attivare il feedback vocale sull'orologio prima di un'attività fisica:

1. Prima di iniziare l'attività fisica, scorri verso il basso e seleziona **Feedback vocale**.
2. Attiva **Feedback vocale dall'app**.
3. Scorri verso il basso e seleziona il feedback vocale che desideri attivare, attivando/disattivando gli interruttori.
4. Assicurati che le cuffie siano accese e associate all'app Suunto.
5. Torna indietro e inizia l'attività fisica come di consueto.

Durante l'attività fisica il telefono ti fornirà vari feedback vocali, a seconda del feedback vocale attivato.

Per attivare il feedback vocale sull'orologio durante un'attività fisica:

1. Premi il pulsante superiore per mettere in pausa l'attività fisica.
2. Seleziona **Opzioni**.
3. Scorri verso il basso e seleziona **Feedback vocale**.
4. Attiva **Feedback vocale dall'app**.
5. Scorri verso il basso e seleziona il feedback vocale che desideri attivare, attivando/disattivando gli interruttori.
6. Assicurati che le cuffie siano accese e associate all'app Suunto.
7. Torna indietro e riprendi l'attività fisica.

4.6. Connessione doppio dispositivo

Puoi collegare le cuffie Suunto Aqua a due dispositivi Bluetooth contemporaneamente. Grazie alla funzione di connessione doppio dispositivo, puoi passare facilmente al telefono e rispondere a una chiamata mentre ascolti la musica dal computer.

Segui questi passaggi per associare le cuffie a due dispositivi:


1. Se le cuffie sono accese, spegnile.
2. Tieni premuto il pulsante [◻▶] per 5 secondi per accendere le cuffie ed entrare in modalità associazione.
3. Mentre la luce LED rossa lampeggia, tieni premuti contemporaneamente il pulsante multifunzione e il pulsante [◻▶] per 3 secondi per attivare la connessione doppio dispositivo. Quando la funzione è attivata, le cuffie emetteranno un suono.
4. Nelle impostazioni Bluetooth del primo dispositivo compatibile, apri l'elenco dei dispositivi vicini.
5. Trova Suunto Aqua nell'elenco e associa le cuffie al primo dispositivo.
6. Spegni le cuffie.
7. Tieni premuto il pulsante [◻▶] per 5 secondi per riaccendere le cuffie ed entrare in modalità associazione.
8. Nelle impostazioni Bluetooth del secondo dispositivo compatibile, apri l'elenco dei dispositivi vicini.

9. Trova Suunto Aqua nell'elenco e associa le cuffie al secondo dispositivo.
10. Quando si connette il secondo dispositivo, il primo dispositivo si disconnette temporaneamente dalle cuffie. Per ricollegare il primo dispositivo, vai alle impostazioni Bluetooth del dispositivo o semplicemente riavvia le cuffie.

Quando le cuffie sono già associate a un dispositivo con l'app Suunto:

1. Attiva la connessione doppio dispositivo nell'app Suunto.
2. Spegni le cuffie.
3. Tieni premuto il pulsante [◻▶] per 5 secondi per riaccendere le cuffie ed entrare in modalità associazione.
4. Nelle impostazioni Bluetooth del secondo dispositivo compatibile, apri l'elenco dei dispositivi vicini.
5. Trova Suunto Aqua nell'elenco e associa le cuffie al secondo dispositivo.
6. Quando si connette il secondo dispositivo, il primo dispositivo si disconnette temporaneamente dalle cuffie. Per ricollegare il primo dispositivo, vai alle impostazioni Bluetooth del dispositivo o semplicemente riavvia le cuffie.

Puoi controllare l'elenco dei dispositivi collegati nell'app Suunto.

 **NOTA:** Quando utilizzi Suunto Aqua con due dispositivi associati contemporaneamente, le cuffie determinano la propria priorità in base all'ordine dei contenuti riprodotti e delle attività. Di solito, il primo audio riprodotto ha la precedenza sul secondo e le chiamate telefoniche hanno la precedenza sulla riproduzione audio. Tuttavia, il funzionamento effettivo dei diversi marchi e modelli di dispositivi compatibili può variare.

5. Rilevamento e analisi del movimento

Con le cuffie Suunto Aqua puoi monitorare lo stato del tuo corpo e ricevere preziosi feedback. Le informazioni ricevute ti aiutano a correggere i movimenti e le posture scorrette e a ridurre il rischio di lesioni.



NOTA: *Le funzioni di rilevamento e analisi del movimento non sono progettate per diagnosticare, trattare o prevenire alcuna condizione medica. I risultati che si ottengono non devono essere considerati come consigli medici né utilizzati in sostituzione di una consulenza sanitaria professionale. Rivolgiti sempre a un operatore sanitario qualificato per qualsiasi domanda relativa a una condizione medica in base ai risultati della valutazione.*

5.1. Avviso affaticamento collo

La funzione Avviso affaticamento collo ti ricorda di muovere il collo quando rimane nella stessa posizione troppo a lungo, per prevenire tensione e infortuni. Per attivare il monitoraggio, attiva l'Avviso affaticamento collo nell'app Suunto. Quando l'Avviso affaticamento collo è attivo, puoi impostare la frequenza con cui si desideri ricevere un promemoria. Le cuffie emetteranno un suono dopo l'intervallo impostato.

La funzione Avviso affaticamento collo è consigliata soprattutto per il ciclismo.

5.2. Valutazione mobilità del collo

La funzione Valutazione mobilità del collo ti fornisce informazioni sulla salute del rachide cervicale.

Puoi valutare la flessione e l'estensione cervicale, la rotazione cervicale e la flessione laterale.

Per completare la valutazione della mobilità del collo:

1. Indossa le cuffie e apri l'app Suunto sul telefono.
2. Attiva la valutazione della mobilità del collo nell'app.
3. Guarda dritto davanti a te per completare la calibrazione visiva.
4. Ruota e inclina la testa secondo le istruzioni delle cuffie.
5. Quando senti di non poter muovere ulteriormente la testa, mantieni la posizione. Quando la registrazione è riuscita, le cuffie emettono un suono e appare un messaggio nell'app Suunto.
6. Dopo aver completato tutte le fasi di valutazione, puoi generare un report nell'app Suunto.
7. Salva il report.

Puoi ripetere la valutazione ogni volta che desideri e accedi ai report salvati nell'app Suunto.

5.3. Valutazione del salto

La funzione Valutazione del salto ti fornisce informazioni sulla forza della parte inferiore del corpo e sull'affaticamento neuromuscolare.

Per valutare l'affaticamento neuromuscolare, indossa le cuffie, attiva la valutazione del salto nell'app Suunto e segui le istruzioni. Per monitorare l'affaticamento neuromuscolare nel corso della stagione di allenamento, devi innanzitutto costruire la linea di base del salto per ricevere i dati iniziali. Puoi monitorare i tuoi progressi nel tempo sulla base dei dati di riferimento. Suunto consiglia di costruire la linea di base del salto quando sei in buone condizioni fisiche.

Per costruire la linea di base del salto:


1. Indossa le cuffie e apri l'app Suunto sul telefono.
2. Attiva Valutazione del salto nell'app.
3. Prima di saltare, assumi una posizione comoda e appoggia le mani sui fianchi. Durante il test tieni le mani sui fianchi.
4. Accovacciati rapidamente e salta il più in alto possibile con entrambe le gambe distese in aria.
5. Atterra nello stesso punto in cui hai iniziato il salto.
6. Quando nell'app Suunto visualizzi che il salto è stato registrato, premi Avanti.
7. Ripeti i passaggi 4 e 5 tre volte per completare il test.

Al termine del test puoi generare un report e salvare i dati nell'app Suunto.

Completa regolarmente la valutazione del salto per seguire i tuoi progressi e controlla il tuo stato di affaticamento e di recupero. I risultati della valutazione verranno illustrati in grafici nel menu Valutazione del salto dell'app Suunto.

6. Monitoraggio dell'allenamento

Puoi utilizzare le tue cuffie Suunto Aqua per monitorare determinati esercizi. Seleziona la modalità sport da monitorare nel menu Cambio sport dell'app Suunto.


 **NOTA:** Quando il monitoraggio dell'allenamento è attivo, riduce la durata della batteria di circa il 15%.

6.1. Nuoto

Le cuffie Suunto Aqua sono impermeabili fino a 5 metri per 2 ore. In questo modo puoi indossare le cuffie e ascoltare la musica durante il nuoto e lo snorkeling. Per informazioni sulla modalità musica offline per il nuoto vedi 4.3. *Musica offline*.

Inoltre, se la modalità nuoto è attivata, puoi utilizzare le cuffie per monitorare il nuoto. Quando è attivata la modalità nuoto, la modalità sonora passa automaticamente alla modalità subacquea.


È possibile monitorare il nuoto utilizzando solo le cuffie o le cuffie collegate all'orologio Suunto. Se colleghi l'orologio Suunto alle cuffie Suunto Aqua, i dati raccolti dalle cuffie durante il nuoto vengono visualizzati sull'orologio. Nel riepilogo dell'esercizio puoi verificare, ad esempio, la durata delle fasi di scivolamento, i dati relativi alla posizione della testa e alla respirazione, ecc. Per ulteriori informazioni vedi l'app Suunto.

 **NOTA:** I dati di nuoto saranno disponibili nel riepilogo dell'esercizio sull'orologio e nell'app Suunto dopo aver terminato e salvato l'esercizio.

Per registrare il nuoto con le cuffie:


1. Tieni premuti contemporaneamente i pulsanti [◀] e [▶] per 3 secondi per entrare in modalità nuoto.
2. Segui le istruzioni delle cuffie per completare la calibrazione visiva.
3. Quando senti che la “swimming mode is on” (modalità nuoto è attiva), inizia a nuotare.
4. Al termine dell'allenamento esci dalla modalità nuoto tenendo premuti contemporaneamente i pulsanti [◀] e [▶] per 3 secondi.
5. Consulta il riepilogo nell'app Suunto.


Per registrare il nuoto con le cuffie collegate all'orologio:


 **NOTA:** Per collegare le cuffie all'orologio Suunto devi installare l'app Suunto Aqua *Swimming* dal SuuntoPlus™ Store sull'orologio.

1. Accendi le cuffie Suunto Aqua.
2. Dalla schermata di avvio dell'esercizio sull'orologio, scorri verso il basso e seleziona SuuntoPlus™.
3. Accendi Suunto Aqua *Swimming*.
4. Attendi che l'orologio si colleghi automaticamente alle cuffie Suunto Aqua.
5. Torna indietro e premi Avvia.
6. Segui le istruzioni delle cuffie per completare la calibrazione visiva.
7. Quando senti che la “swimming mode is on” (modalità nuoto è attiva), inizia a nuotare.
8. Al termine dell'allenamento, poni fine all'esercizio sull'orologio come di consueto.

9. Consulta il riepilogo sull'orologio e nell'app Suunto.

 **NOTA:** Quando sono disponibili più cuffie da collegare all'orologio, assicurati di collegare i dispositivi previsti. Quando sono collegate all'orologio, le cuffie emettono un suono.

 **NOTA:** Se la connessione tra le cuffie e l'orologio viene persa durante l'esercizio o se disattivi il monitoraggio dell'allenamento con le cuffie prima di terminare l'esercizio sull'orologio, le registrazioni dell'esercizio delle cuffie e dell'orologio appariranno come esercizi separati nell'app Suunto.

 **AVVISO:** Per motivi di sicurezza, Suunto raccomanda di non indossare le cuffie durante le immersioni in acque libere.

7. Impostazioni

7.1. Informazioni sul dispositivo

Puoi controllare le informazioni sul dispositivo, ad esempio la versione software delle cuffie, nell'app Suunto.

7.2. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software apportano importanti miglioramenti alle cuffie. Per aggiornare il software, le cuffie devono essere collegate all'app Suunto. Per scaricare il pacchetto di aggiornamento è necessaria una connessione a Internet. Per installare il pacchetto di aggiornamento, il livello di batteria delle cuffie deve essere almeno del 20%.

Quando è disponibile un aggiornamento, una finestra popup offre l'opzione di aggiornamento all'apertura dell'app Suunto. Durante il processo di aggiornamento, tieni le cuffie collegate al telefono. Al termine dell'aggiornamento, le cuffie si riavvieranno.

Puoi controllare la versione del software delle tue cuffie nelle informazioni sul dispositivo nell'app Suunto.

7.3. Reset delle cuffie

Nel caso in cui si desideri cancellare tutte le impostazioni di Suunto Aqua, è possibile resettare il prodotto. Mentre Suunto Aqua è in carica, tieni premuto il pulsante multifunzione per 5 secondi. Quando la luce LED rossa lampeggia due volte e le cuffie emettono un suono, il reset è riuscito.



NOTA: Con il reset, le informazioni sulle associazioni Bluetooth vengono cancellate dalle cuffie. Quando vuoi utilizzare nuovamente le cuffie, devi ripetere il procedimento di associazione dall'inizio. Vedi 3.4. Associazione.

8. Batteria e ricarica

Le prestazioni della batteria con una singola carica dipendono dall'utilizzo delle cuffie e dalle condizioni di utilizzo. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.

Le cuffie si ricaricano completamente in un'ora; si possono ascoltare fino a 10 ore di musica con una sola carica.


Quando il livello della batteria è inferiore al 5%, le cuffie emettono un segnale acustico di allarme di batteria scarica ogni 5 minuti e la luce LED rossa lampeggia.

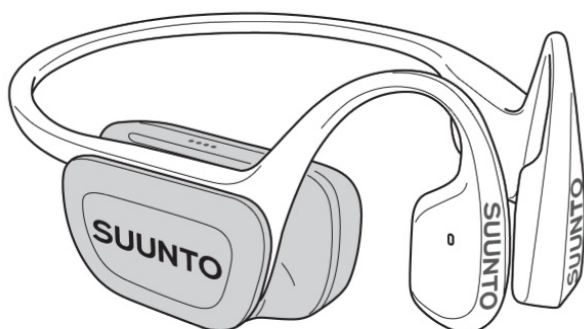
Per controllare lo stato della batteria delle cuffie, collega il prodotto all'app Suunto. Lo stato della batteria può essere visualizzato nella pagina delle cuffie nell'app.


Per ricaricare le cuffie, nella confezione del prodotto è incluso un powerbank portatile, che offre un'autonomia di oltre 20 ore.


Prima di utilizzare il powerbank, è necessario ricaricarlo con un cavo USB-C fornito. Per controllare lo stato della batteria del powerbank, premi il pulsante sulla parte inferiore. Le luci si accendono sul lato superiore del dispositivo; ogni luce rappresenta il 25% della capacità della batteria.

Per caricare Suunto Aqua con il powerbank, premi il pulsante nella parte inferiore del powerbank e inserisci le cuffie nello slot di ricarica. Chiudi il powerbank premendo leggermente la parte posteriore e quella anteriore. Se le cuffie sono accese, si spegneranno automaticamente quando vengono collegate al powerbank. Mentre le cuffie sono in carica, le luci LED sul powerbank lampeggiano. Quando la batteria è completamente carica, le luci LED si spengono.

 **NOTA:** Quando inserisci le cuffie nel powerbank, assicurati che le porte di ricarica siano a contatto. La ricarica si avvia solo quando le luci del powerbank lampeggiano.



 **CONSIGLIO:** Puoi utilizzare il powerbank con il cavo USB fornito per trasferire i file audio alle cuffie. Vedi il paragrafo 4.3. Musica offline.

 **AVVISO:** Prima della ricarica, accertati che le porte di ricarica delle cuffie e del powerbank siano prive di liquidi residui. Eventuale liquido sulle porte di ricarica danneggia il circuito delle cuffie e del powerbank.

9. Manutenzione e supporto

9.1. Linee guida per l'utilizzo del prodotto

Maneggia con cura il dispositivo, evitando urti e cadute. Non riporre le cuffie sotto oggetti pesanti perché potrebbero deformarsi.

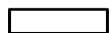
Sebbene le cuffie siano resistenti all'acqua, non immergerle in acqua per un tempo prolungato. Quando la superficie del prodotto è sporca, puliscila con un panno morbido e asciutto. Presta particolare attenzione ai microfoni, ai pulsanti e ai pin del caricabatterie.

In condizioni di utilizzo normali, le cuffie non richiedono manutenzione.

Utilizza esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

9.2. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



10. Riferimento

10.1. Conformità

Per tutte le informazioni correlate alla conformità e per le specifiche tecniche dettagliate, vedi “Sicurezza del prodotto e informazioni normative” fornite con il tuo Suunto Aqua o disponibili su www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Il fabbricante, Suunto Oy, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio HS241 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.suunto.com/EUconformity.





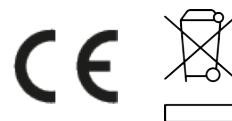
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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 11/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.