

SUUNTO AQUA

ユーザーガイド

1. 使用目的.....	4
2. 安全.....	5
3. はじめに.....	7
3.1. ボタン.....	7
3.2. マイク.....	8
3.3. ブルートゥース接続.....	8
3.4. ペ어링中.....	9
3.4.1. 近距離無線通信 (NFC).....	9
3.5. Suunto アプリ.....	9
3.6. ヘッドホンの装着.....	10
4. 特徴.....	11
4.1. ヘッドジェスチャーコントロール.....	11
4.2. サウンドモード.....	12
4.3. オフライン音楽.....	12
4.4. ボタンのカスタマイズ.....	12
4.5. 音声フィードバック.....	13
4.6. デュアルデバイス接続.....	13
5. モーション検出と分析.....	15
5.1. 頸部疲労アラート.....	15
5.2. 頸部可動性評価.....	15
5.3. ジャンプ評価.....	15
6. ワークアウト追跡.....	17
6.1. スイミング.....	17
7. 設定.....	19
7.1. デバイス情報.....	19
7.2. ソフトウェア更新.....	19
7.3. ヘッドホンのリセット.....	19
8. バッテリーと充電.....	20
9. お手入れとサポート.....	21
9.1. 取り扱い上の注意.....	21
9.2. 廃棄.....	21
10. 参照.....	22
10.1. 法令遵守.....	22
10.2. CE.....	22

1. 使用目的

Suunto Aqua ヘッドホンは、スイミングとアウトドアスポーツのために設計・製造されたワイヤレス Bluetooth® 対応ヘッドホンです。Suunto Aqua を使用すると、安全かつ快適な方法で、エクササイズ中に音楽を聴いたり、通話したりできます。

特別な、または十分な注意が必要な状況では本製品を使用しないでください。本製品はレクリエーション専用です。

2. 安全

安全注意表示の種類

 **警告:** - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連して使用されません。

 **注意:** - はこの製品の損傷につながる可能性がある手順または状況に関連して使用されません。

 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。

 **ヒント:** - はこのデバイスの特徴と機能を活用する方法に関する追加のヒントを提供するために使用されます。

安全上の注意

 **警告:** 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときにアレルギーまたは痒みが発生することがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受けてください。

 **警告:** エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。過度のエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

 **警告:** Suunto 製品およびサービスは、レクリエーションでの使用のみを想定しており、医療目的で使用されることを意図していません。

 **警告:** ヘッドホンを装着すると、周囲の音が聞こえにくくなる場合があります。ヘッドホンは責任を持って使用し、安全を優先してください。

 **警告:** 充電する前に、ヘッドホンの充電ポートに液体が残っていないことを確認してください。充電ポートに液体が付着すると、ヘッドホンの回路が損傷します。

 **警告:** 雷雨の時は使用しないでください。雷雨は機器の異常動作を引き起こし、感電の危険性が高くなります。

 **警告:** ヘッドホンが防水仕様であっても、濡れたまま充電しないでください。濡れたヘッドホンを充電すると、火災や感電の原因となります。ヘッドホンを充電する前に、充電ケーブルとヘッドホンが乾燥していることを確認してください。

 **注意:** Suunto Aqua を充電するときには、付属の電源バンクのみを使用してください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の溶剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の防虫剤も製品へ塗布しないでください。

 **注意:** 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでください。

 **メモ:** 環境保護のため、廃棄する場合には、自治体の電子機器廃棄物の処理規程に従ってください。

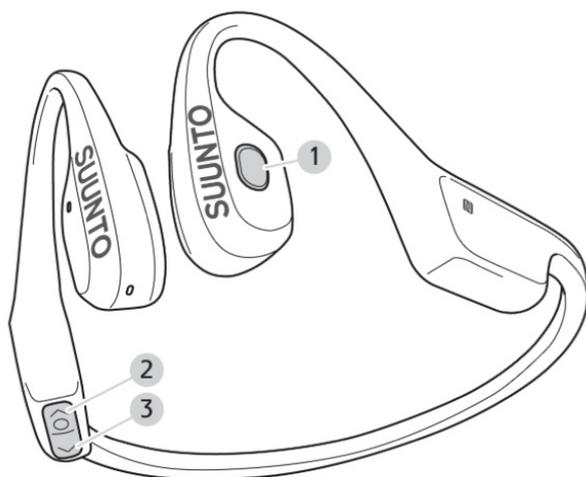
 **メモ:** 本製品を屋外で使用する場合、また人の間で使用する場合は、必ず現地の法令を遵守してください。

 **メモ:** すべての冊子の文書をオンラインユーザーマニュアルを読み、必ずヘッドホンの使用方法とその限界を完全に理解するようにしてください。常に、「あなた自身の安全確保責任はあなたにある」ことを忘れないでください。

3. はじめに

3.1. ボタン

Suunto Aqua には 3 つのボタンがあり、曲の切り替え、音量の調節、通話の応答/拒否を行うために使用できます。



1. マルチ機能ボタン
2. [◀▶] ボタン
3. [◀] ボタン

標準ボタン機能は次のとおりです。

デバイスのオン/オフを切り替える

5. [◀▶] ボタンを 3 秒間押し、デバイスのオン/オフを切り替える

音声を聴く

- マルチ機能ボタンを 1 回押して、音声の再生を開始または停止する
- マルチ機能ボタンを 2 回押して、次の曲を再生する
- マルチ機能ボタンを 3 回押して、前の曲に戻る
- [◀▶] ボタンを押して、音量を上げる
- [◀] ボタンを押して、音量を下げる
- マルチ機能ボタンと [◀▶] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、サウンドモードを切り替える

通話をする

- マルチ機能ボタンを 1 回押して、通話に応答/通話を拒否する
- マルチ機能ボタンを長押しして、通話を拒否する
- [◀▶] ボタンを押して、音量を上げる
- [◀] ボタンを押して、音量を下げる

デバイスがオンのときに設定を調節する

- マルチ機能ボタンと [◀] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、ヘッドジェスチャーコントロールをオンにする
- [◀] および [▶] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、エクササイズ追跡を有効にする (標準スポーツモードはプールスイミングです)
- ペ어링モードで、マルチ機能ボタンと [▶] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、デュアルデバイス接続を有効にする
- [◀] ボタンを 3 秒間押し続け、ブルートゥースモードとオフライン音楽モードを切り替える
- マルチ機能ボタンを 3 秒間押し続け、スマートフォンで音声アシスタントを有効にする

充電中

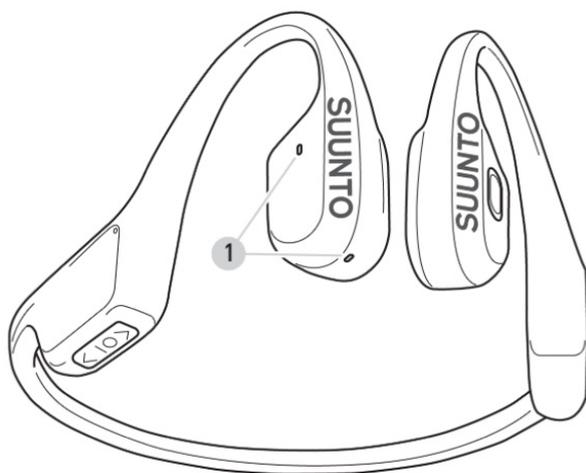
- マルチ機能ボタンを 5 秒間押し続け、初期設定を復元する

 ヒント: Suunto アプリではボタン機能をカスタマイズできます。4.4. ボタンのカスタマイズを参照してください。

3.2. マイク

Suunto Aqua には、デュアルマイクと環境ノイズキャンセル (ENC) 技術が搭載されています。これらの機能により、騒音の状況下でも良好な通話品質が保証されます。

マイクはヘッドホンの右側にあります。



1. デュアルマイク

3.3. ブルートゥース接続

Suunto Aqua ヘッドホンはブルートゥースで対応機器と通信します。携帯電話、スマートウォッチ、タブレットなど、音声再生が可能なあらゆるブルートゥースデバイスとペアリングできます。ヘッドホンと対応デバイスをペアリングする方法については、3.4. ペ어링中を参照してください。

ヘッドホンは同時に 2 台のBluetoothデバイスに接続できます。4.6. デュアルデバイス接続を参照してください。

ヘッドホンと対応デバイスの接続を解除したい場合は、ペアリングしたデバイスのBluetooth設定で行います。2つのオプションがあります。ヘッドホンをペアリングされたデバイスのBluetoothリストに残し、すばやく再接続できるようにするには、デバイスを切断します。ペアリングしたデバイスのBluetoothリストからヘッドホンを完全に削除したい場合は、Bluetooth接続リストからヘッドホンを削除してください。この場合、ヘッドホンとBluetoothデバイスを再度使用したい場合は、最初からペアリングをやり直す必要があります。

 **メモ:** Suunto Aqua を装着しながらBluetoothの接続範囲外に 3 分以上移動すると、ヘッドホンとペアリングされたデバイスが切断されます。

ヘッドホンと対応デバイス間のBluetooth接続が失われると、Suunto Aqua は自動的にスタンバイモードに切り替わり、電源を節約します。ヘッドホンがスタンバイモードのとき、いずれかのボタンを押すと、Bluetoothデバイスにすばやく再接続できます。

ヘッドホンとペアリング済みデバイスが 1 時間以上切断されていると、ヘッドホンが自動的にオフになります。

3.4. ペアリング中

初めて Suunto Aqua を使用する前には、対応するデバイスとペアリングする必要があります。

1. [○▷] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
 2. Suunto Aqua をペアリングするデバイスでBluetoothがオンになっていることを確認してください。
 3. 対応デバイスのBluetooth設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
 4. リストで Suunto Aqua ヘッドホンを検索し、ヘッドホンをデバイスとペアリングします。
- ペアリングが成功すると、ヘッドホンから音が鳴り、LED ライトがオフになります。

3.4.1. 近距離無線通信 (NFC)

Suunto Aqua は、NFC を使用して互換性のある携帯電話とペアリングできます。

ヘッドホンを装着したら、NFC ロゴのある左側を携帯電話の NFC チップのある部分に近づけます。画面に Suunto Aqua とのペアリングを提案するポップアップメッセージが表示されます。

3.5. Suunto アプリ

スマートフォンで Suunto アプリを使用すれば、Suunto Aqua との体験がさらに豊かになります。ヘッドホンをモバイルアプリとペアリングすると、ボタンのカスタマイズをしたり、ヘッドジェスチャーコントロール、サウンドモード、接続などを調整したりできます。

Suunto アプリでヘッドホン設定を調整する:

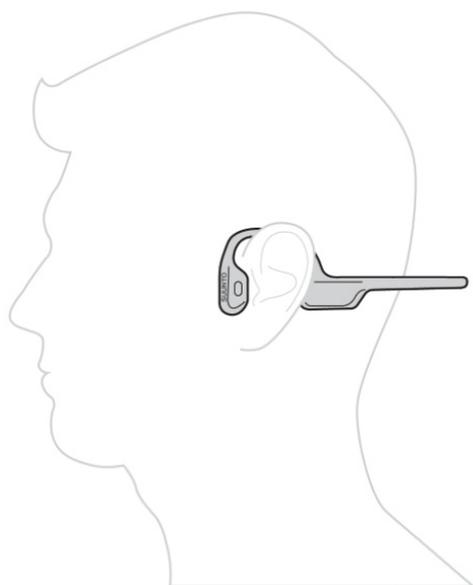
1. Bluetooth経由で Suunto Aqua ヘッドホンと対応するモバイルデバイスとペアリングします。3.4. ペアリング中を参照してください。
2. App Store または Google Play から Suunto アプリをダウンロードして、互換性のあるモバイルデバイスにインストールします (中国にお住まいの場合は、他のアプリストアからも入手可能です)。

3. スマートフォンで Suunto アプリを起動します。
4. アプリは自動的にヘッドホンに接続します。
5. Suunto アプリのプロファイルに移動し、ヘッドホンメニューを開いて製品設定を調整します。

3.6. ヘッドホンの装着

Suunto Aqua 骨伝導ヘッドホンは、オープンイヤータイプのヘッドホンで、音声を聴きながら、エクササイズ中も周囲の音を聞くことができます。

最適な体験を実現するためには、ヘッドホンを後頭部に当て、フックを耳にかけ、トランスデューサーが耳の前にくるようにします。ヘッドホンの背面を地面と平行に保ちます。



プールでスイミングしていても、険しい道を歩いていても、ヘッドホンが頭の上で安定した状態を保ちます。軽量でオープンイヤータイプのため、数時間使用しても快適です。スイミングキャップ、自転車のヘルメットや帽子、そしてビーニーの下でも、ヘッドホンを装着できます。

 **メモ:** スイミング中での音響体験を向上させるため、ヘッドホンのパッケージには耳栓が同梱されています。

4. 特徴

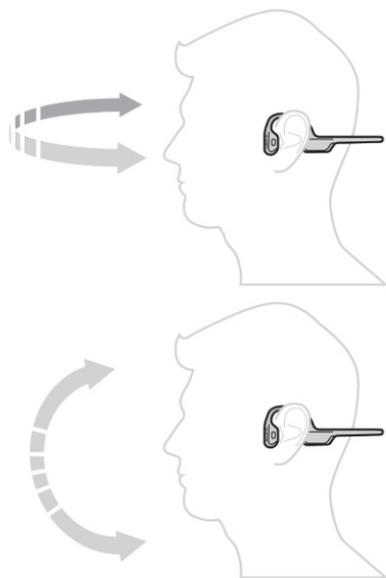
4.1. ヘッドジェスチャーコントロール

ヘッドジェスチャーコントロールは、便利なハンズフリー操作のための機能です。うなずいたり首を振ったりすることで、音声トラックを切り替えたり、電話に応答したり拒否したりできます。

ヘッドジェスチャーコントロールを使用するには、この機能を有効にする必要があります。Suunto アプリで起動するか、マルチ機能ボタンと [◀] ボタンを同時に 3 秒間押し続けることで起動できます。

ヘッドジェスチャーコントロールを有効にすると、ボタンを押さずに音声再生や通話を制御できるようになります。音楽を聴いているときに、次の曲に切り替えるには、頭を 2 回振ります。ヘッドホンを着用しているときに着信があった場合、通話に応答する場合は 2 回うなずき、着信を拒否する場合は頭を 2 回振ります。

 **メモ:** 必ず十分に大きな角度で首を回し、1 秒以内に動作を完了してください。



別の操作を行うには、その前に 5 秒以上待ちます。

 **メモ:** エクササイズ中にヘッドジェスチャーコントロール機能を使用すると、誤作動を起こす可能性があります。ヘッドジェスチャーコントロール機能の動作をよく理解し、特定の活動に適しているかどうかを判断されることをお勧めします。

 **メモ:** ヘッドジェスチャーコントロールはヘッドホンのバッテリー消費量を増やし、オンにするとバッテリー寿命が約 15% 短くなります。

 **警告:** ヘッドジェスチャーコントロールは補助的な操作のみを目的としています。この機能を使用する際は、安全を最優先してください。全神経を集中し、手動でコントロールする必要のある重要な動作は、ヘッドジェスチャーコントロールだけに頼らないでください。

4.2. サウンドモード

ヘッドホン装着時にはさまざまなサウンドモードを選択できます。Suunto Aqua には、日常使用や軽いエクササイズ用の通常のサウンドモード、屋外トレーニングや騒音のある状況用の大音量サウンドモード、スイミング用の水中サウンドモードがあります。状況に応じて最適なモードを選択してください。

 **メモ:** 音量レベルが高いと、ノイズが発生する可能性があります

音声を聴いている間、マルチ機能ボタンボタンと [◁▷] ボタンを同時に 3 秒間押し続けることで、サウンドモードを切り替えることができます。スマートフォンに Suunto アプリがインストールされている場合は、アプリでサウンドモードを変更できます。

 **警告:** ヘッドホンを大音量で長時間使用すると、聴覚障害や音の歪みの原因になることがあります。

 **警告:** ヘッドホンを装着すると、周囲の音が聞こえにくくなる場合があります。ヘッドホンは責任を持って使用し、安全を優先してください。

4.3. オフライン音楽

Suunto Aqua ヘッドホンはオンライン音楽を保存できるため、スイミング中など、ヘッドホンがスマートフォンに接続されていないときでも、音楽を聴くことができます。

音楽をヘッドホンに転送するには、ヘッドホンを電源バンクに置き、製品パッケージに同梱されている USB (Type-C) ケーブルを使用して、電源バンクをコンピューターまたは対応携帯電話に接続します。コンピューターまたは携帯電話でヘッドホンの音楽フォルダーを開き、音声ファイルをコピーします。Suunto Aqua は約 8,000 曲を保存でき、次のファイル形式に対応します。MP3、FLAC、WAV、AAC、M4A、APE、WMA

ブルートゥースモードからオフライン音楽モードに切り替えるには、[◁] ボタンを 3 秒間押し続けます。Suunto アプリでも、音楽モードを切り替えることができます。アプリでは、音楽のコントロールやプレイリストの作成もできます。

 **メモ:** 既定では、著作権で保護された楽曲 10 曲がヘッドホンのオフライン音楽フォルダーに保存されています。これらの曲のコピーまたは削除はできません。

 **メモ:** オフライン音楽モードでは、ヘッドホンのバッテリー消費量が多くなります。1 回の充電で約 6 時間オフライン音楽を聴くことができます。

4.4. ボタンのカスタマイズ

Suunto アプリのボタンカスタマイズメニューでヘッドホンのボタン機能をカスタマイズできます。ボタンカスタマイズメニューに現在のボタン機能がすべて表示されます。また、お気に入りのヘッドホン機能を利用するためのシンプルで便利なボタンショートカットを作成できます。

 **メモ:** ボタンの組み合わせを新しい機能に割り当てると、以前に特定のボタンの組み合わせとペアリングされた機能にはボタンショートカットが割り当てられません。

4.5. 音声フィードバック

音声フィードバック対応 Suunto ウォッチの場合は、エクササイズ中には貴重な情報を音声フィードバックとして聴くことができます。フィードバックは、選択したフィードバックオプションに応じて、進捗状況を維持するのに役立ち、有益な指標を得ることができます。音声フィードバックはスマートフォンから取得されるため、ウォッチとヘッドホンが Suunto アプリとペアリングされている必要があります。

エクササイズの前にウォッチで音声フィードバックを有効にする：

1. エクササイズを開始する前に、下にスクロールして、音声フィードバックを選択します。
2. 音声フィードバック アプリからをオンにします。
3. 下にスクロールし、トグルをオン/オンにして、有効にする音声フィードバックを選択します。
4. ヘッドホンがオンで、Suunto アプリとペアリングされていることを確認します。
5. 戻って、通常通りエクササイズを開始します。

有効にした音声フィードバックに応じて、エクササイズ中にスマートフォンからさまざまな音声フィードバックを聴くことができます。

エクササイズ中にウォッチで音声フィードバックを有効にする：

1. 上ボタンを押すと、エクササイズが一時停止します。
2. オプション を選択します。
3. 下にスクロールして、音声フィードバックを選択します。
4. 音声フィードバック アプリからをオンにします。
5. 下にスクロールし、トグルをオン/オンにして、有効にする音声フィードバックを選択します。
6. ヘッドホンがオンで、Suunto アプリとペアリングされていることを確認します。
7. 戻って、エクササイズを再開します。

4.6. デュアルデバイス接続

Suunto Aqua ヘッドホンは同時に 2 台のBluetooth デバイスに接続できます。デュアルデバイス接続機能を使えば、コンピューターから音楽を聴きながら、簡単に電話に切り替えて電話に应答することができます。

以下の手順に従って、ヘッドホンを 2 台のデバイスとペアリングします。

1. ヘッドホンがオンの場合は、オフにします。
2. [◁] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えます。
3. 赤色 LED ライトの点滅中に、マルチ機能ボタンと [◁] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、デュアルデバイス接続を有効にします。機能が有効化されると、ヘッドホンでサウンドが再生されます。
4. 最初の対応デバイスのBluetooth 設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
5. リストで Suunto Aqua を検索し、ヘッドホンを最初のデバイスとペアリングします。
6. ヘッドホンをオフにします。
7. [▷] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えて戻します。
8. 2 台目の対応デバイスのBluetooth 設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
9. リストで Suunto Aqua を検索し、ヘッドホンを 2 台目のデバイスとペアリングします。

10.2 台目のデバイスを接続すると、1 台目のデバイスが一時的にヘッドホンから切断されます。最初のデバイスを再接続するには、デバイスのBluetooth設定を開くか、ヘッドホンを再起動するだけです。

ヘッドホンの電源がすで **Suunto** アプリでデバイスとペアリングされているとき:

1. Suunto アプリでデュアルデバイス接続をオンにします。
2. ヘッドホンをオフにします。
3. [◁▷] ボタンを 5 秒間押し、ヘッドホンをオンにして、ペアリングモードに切り替えて戻します。
4. 2 台目の対応デバイスのBluetooth設定で、近くにあるデバイスのリストを開きます。
5. リストで Suunto Aqua を検索し、ヘッドホンを 2 台目のデバイスとペアリングします。
6. 2 台目のデバイスを接続すると、1 台目のデバイスが一時的にヘッドホンから切断されます。最初のデバイスを再接続するには、デバイスのBluetooth設定を開くか、ヘッドホンを再起動するだけです。

Suunto アプリで接続されたデバイスのリストを確認できます。

 **メモ:** 同時に 2 台のペアリングされたデバイスで *Suunto Aqua* を使用する際には、ヘッドホンで、再生されたコンテンツとタスクの順序に基づいて、独自の優先度が判定されます。通常、最初に再生された音声が必要な音声よりも優先されます。電話の通話は音声再生よりも優先されます。ただし、対応デバイスのブランドやモデルによって、実際に動作が異なる場合があります。

5. モーション検出と分析

Suunto Aqua ヘッドホンでは、身体の状態を監視し、有益なフィードバックを受け取ることができます。受信した情報は、正しくない動きや姿勢を直したり、怪我のリスクを減らしたりするのに役立ちます。

 **メモ:** モーション検出と分析機能は、病状の診断、治療、予防を目的としたものではありません。提供された結果は、医学的な診断と見なしたり、医師の診察の代わりとして使用しないでください。評価結果に基づき健康状態について質問がある場合は、必ず資格のある医療従事者に相談してください。

5.1. 頸部疲労アラート

ストレスや怪我を防ぐために、同じ姿勢の状態が長すぎる場合は、首を動かすように通知を送信します。監視を有効にするには、Suunto アプリで頸部疲労アラートをオンにします。頸部疲労アラートがオンのときには、通知を受信する頻度を設定できます。設定された間隔で、ヘッドホンからサウンドが再生されます。

頸部疲労アラート機能は主にサイクリングで推奨されます。

5.2. 頸部可動性評価

頸部可動性評価機能は、頸椎の健康状態に関する情報を提供します。

頸部の屈伸と伸展、頸部の回旋、側屈を評価できます。

頸部可動性評価を完了する

1. ヘッドホンを装着し、スマートフォンで Suunto アプリを開きます。
2. アプリで頸部可動性評価をオンにします。
3. まっすぐ前を見て、視覚校正を完了します。
4. ヘッドホンの指示に従い、頭を回して傾けます。
5. これ以上動かせないと感じるところで、その体勢を保ちます。記録が成功すると、ヘッドホンでサウンドが再生され、Suunto アプリでメッセージがポップアップ表示されます。
6. すべての評価ステップが完了したら、Suunto アプリでレポートを生成できます。
7. レポートを保存します。

必要に応じて評価を繰り返し、Suunto アプリで保存されたレポートにアクセスできます。

5.3. ジャンプ評価

ジャンプ評価機能は、下半身の強度と神経筋疲労に関する情報を提供します。

神経筋疲労を評価するには、ヘッドホンを装着し、Suunto アプリでジャンプ評価をオンにして、指示に従います。トレーニングセッションの神経筋疲労を追跡するには、まず、初期データを受信するために、ジャンプのベースラインを設定する必要があります。ベースラインデータに基づいて、経時的に進行状況を追跡できます。ジャンプのベースラインは、体調の良い時に設定することをお勧めします。

ジャンプのベースラインを設定する:

1. ヘッドホンを装着し、スマートフォンで Suunto アプリを開きます。
2. アプリでジャンプ評価をオンにします。

3. ジャンプする前に、ちょうど良い立ち幅で立ち、両手を腰に当てます。テスト中は腰に手を当てていてください。
4. 素早くしゃがみ、両足を空中に伸ばした状態で一番高いところまでジャンプします。
5. ジャンプした場所と同じ地点に着地します。
6. Suunto アプリでジャンプが記録されたことを確認したら、[次へ] を押します。
7. ステップ 4 と 5 を 3 回繰り返し、テストを完了します。

テストが完了したら、レポートを生成し、Suunto アプリに保存できます。

定期的にジャンプ評価を行い、進行状況を追跡し、疲労と回復の状態を確認してください。評価の結果は、Suunto アプリの [ジャンプ評価] メニューにグラフで表示されます。

6. ワークアウト追跡

お使いの Suunto Aqua ヘッドホンを使用して、特定のエクササイズを追跡することができます。Suunto アプリのスポーツウォッチメニューで追跡するスポーツモードを選択します。

 **メモ:** ワークアウト追跡がオンになると、バッテリー寿命が約 15% 少なくなります。

6.1. スイミング

Suunto Aqua ヘッドホンは防水で、水深 5 メートルまで 2 時間の浸水が可能です。このため、ヘッドホンを装着し、スイミングやスノーケリング中に音楽を聴くことができます。スイミングのオフライン音楽モードの詳細については、4.3. オフライン音楽を参照してください。

また、スイミングモードが有効な場合は、ヘッドホンを使用してスイミングを追跡できます。スイミングモードが有効になると、サウンドモードが自動的に水中モードに切り替わります。

ヘッドホンのみ、または Suunto ウォッチに接続されたヘッドホンを使用して、スイミングを追跡できます。Suunto ウォッチを Suunto Aqua ヘッドホンに接続した場合は、スイミング中にヘッドホンで収集したデータがウォッチに表示されます。エクササイズ概要では、グライドフェーズの合計継続時間、頭の位置や呼吸に関するデータなどを確認できます。詳細については、Suunto アプリを参照してください。

 **メモ:** スイミングデータは、エクササイズを終了して保存したときに、ウォッチのエクササイズ概要と Suunto アプリに表示されます。

ヘッドホンでスイミングを記録する:

1. [◀] および [▶] ボタンを同時に 3 秒間押し続け、スイミングモードを有効にする
2. ヘッドホンの指示に従い、視覚較正を完了します。
3. 「swimming mode is on」 (スイミングモードがオンになりました) と聞こえたら、スイミングを開始します。
4. トレーニングを完了するときには、[◀] および [▶] ボタンを同時に 3 秒間押し、スイミングモードを終了します。
5. Suunto アプリで概要を表示します。

ヘッドホンをウォッチに接続してスイミングを記録する:

 **メモ:** ヘッドホンを Suunto ウォッチに接続するには、ウォッチで SuuntoPlus™ Store から Suunto Aqua Swimming アプリをインストールする必要があります。

1. Suunto Aqua ヘッドホンをオンにします。
2. ウォッチのエクササイズ開始画面で、下にスクロールし、SuuntoPlus™を選択します。
3. Suunto Aqua Swimming をオンにします。
4. ウォッチが Suunto Aqua ヘッドホンと自動的に接続するまで待ちます。
5. 戻って、スタートを押します。
6. ヘッドホンの指示に従い、視覚較正を完了します。
7. 「swimming mode is on」 (スイミングモードがオンになりました) と聞こえたら、スイミングを開始します。
8. トレーニングを完了するときには、通常通りウォッチでエクササイズを終了します。
9. ウォッチと Suunto アプリで概要を表示します。

 **メモ:** ウォッチで複数のヘッドホンを接続できるときには、目的のデバイスを接続したことを確認してください。ヘッドホンをウォッチに接続すると、サウンドが鳴ります。

 **メモ:** エクササイズ中にヘッドホンとウォッチの間の接続が失われた場合、またはウォッチでエクササイズを終了する前にヘッドホンでのワークアウト追跡をオフにした場合は、ヘッドホンとウォッチのエクササイズの記録が Suunto アプリは別のエクササイズとして表示されます。

 **警告:** 安全上の理由から、Suunto は、開水域でのダイビング中には、ヘッドホンの使用を推奨しません。

7. 設定

7.1. デバイス情報

Suunto アプリで、ヘッドホンのソフトウェアバージョンなどのデバイス情報を確認できます。

7.2. ソフトウェア更新

ソフトウェア更新は、お使いのヘッドホンに重要な改善を追加します。ソフトウェアの更新には、ヘッドホンを Suunto アプリに接続する必要があります。更新パッケージのダウンロードにはインターネット接続が必要です。更新パッケージをインストールするには、ヘッドホンのバッテリー充電レベルが 20% 以上である必要があります。

更新が利用可能になると、Suunto アプリを開いた後にポップアップウィンドウが表示され、更新オプションが表示されます。更新処理中は、ヘッドホンをスマートフォンに接続した状態にしてください。更新が完了すると、ヘッドホンが再起動します。

ヘッドホンのソフトウェアバージョンは、Suunto アプリのデバイス設定で確認できます。

7.3. ヘッドホンのリセット

Suunto Aqua からすべての設定を削除する場合は、製品をリセットできます。Suunto Aqua の充電中に、マルチ機能ボタンを 5 秒間押し続けます。赤色 LED ライトが 2 回点滅し、ヘッドホンでサウンドが鳴ったら、リセットが成功しました。

 **メモ:** リセット後、ブルートゥースペアリング記録がヘッドホンから削除されます。もう一度ヘッドホンを使用したい場合は、最初からペアリングをやり直す必要があります。
3.4. ペアリング中を参照してください。

8. バッテリーと充電

1回の充電のバッテリーの性能は、ヘッドホンの使用方法、状況により異なります。たとえば、低温度では1回の充電で使用可能な時間は短くなります。一般に、充電式バッテリーの容量は経時的に減少します。

ヘッドホンは1時間でフル充電され、1回の充電で最大10時間音楽を聴くことができます。

バッテリー充電レベルが5%以下になると、ヘッドホンは5分ごとにバッテリー残量低下アラーム音を鳴らし、赤色LEDライトが点滅します。

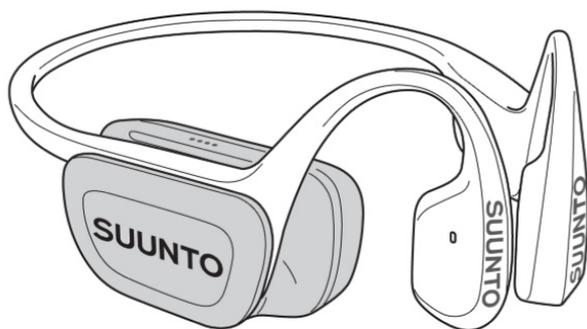
ヘッドホンのバッテリー状態を確認するには、製品をSuuntoアプリに接続します。バッテリーの状態は、アプリ内のヘッドホンのページで確認できます。

ヘッドホンを充電するために、製品のパッケージにはポータブル電源バンクが同梱されており、20時間のバッテリー寿命が実現されます。

付属の電源バンクを使用する前に、USB-Cケーブルで充電する必要があります。電源バンクのバッテリー状態を確認するには、底面のボタンを押します。デバイス上部のライトが点灯し、各ライトはバッテリー容量の25%を表します。

電源バンクでSuunto Aquaを充電するには、電源バンクの底面のボタンを押し、ヘッドホンを充電スロットに差し込みます。背面と正面のパーツを一緒に少し軽く押して、電源バンクを閉じます。ヘッドホンの電源が入っている場合、電源バンクに接続されると、自動的に電源が切れます。ヘッドホンの充電中は電源バンクのLEDライトが点滅しています。バッテリーが完全に充電されると、LEDライトが消灯します。

 **メモ:** 電源バンクにヘッドホンを挿入する際は、充電ポートが接触していることを確認してください。電源バンクのライトが点滅しているときにのみ充電が開始します。



 **ヒント:** 付属のUSBケーブルで電源バンクを使用して、音声ファイルをヘッドホンに転送できます。4.3. オフライン音楽を参照してください。

 **警告:** 充電する前に、ヘッドホンと電源バンクの充電ポートに液体が残っていないことを確認してください。充電ポートに付着した液体は、ヘッドホンや電源バンクの回路を損傷します。

9. お手入れとサポート

9.1. 取り扱い上の注意

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の手扱いは十分にご注意ください。ヘッドホンが変形する恐れがあるため、重い物の下に保管しないでください。

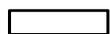
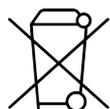
ヘッドホンは防水がありますが、長時間水に浸さないでください。ヘッドホンの表面が汚れた場合は、乾いた柔らかい布で拭いてください。マイク、ボタン、充電器のピンには特に注意してください。

通常の使用ではヘッドホンの保守・点検は必要ありません。

Suunto が提供する純正アクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサリを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

9.2. 廃棄

本機器を廃棄する場合、自治体の電子機器廃棄の指示に従ってください。本機器をゴミ箱へ捨てないでください。ご希望があれば、お近くの Suunto 取扱店へ本機器を返却することができます。



10. 参照

10.1. 法令遵守

法令遵守関連の情報と技術仕様の詳細については、Suunto Aqua に同梱、または www.suunto.com/userguides でご覧いただける「製品の安全性と規制に関する情報」を参照してください。

10.2. CE

Suunto Oy は、無線機器タイプ HS241 が指令 2014/53/EU に準拠していることを宣言します。EU 指令適合宣言の全文は、オンラインで入手可能です。インターネットアドレス：
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.