

SUUNTO AQUA

사용 설명서

1. 사용 목적.....	4
2. 안전.....	5
3. 시작하기.....	7
3.1. 버튼.....	7
3.2. 마이크.....	8
3.3. 블루투스 연결.....	8
3.4. 페어링 중.....	9
3.4.1. 근거리 통신(NFC).....	9
3.5. Suunto 앱.....	9
3.6. 헤드폰 착용.....	9
4. 기능.....	11
4.1. 머리 움직임 제어.....	11
4.2. 사운드 모드.....	11
4.3. 오프라인 음악.....	12
4.4. 버튼 사용자 정의.....	12
4.5. 음성 피드백.....	12
4.6. 듀얼 장치 연결.....	13
5. 동작 감지 및 분석.....	15
5.1. 목 피로 알림.....	15
5.2. 목 가동성 평가.....	15
5.3. 점프 평가.....	15
6. 운동 추적.....	17
6.1. 수영.....	17
7. 설정.....	19
7.1. 기기 정보.....	19
7.2. 소프트웨어 업데이트.....	19
7.3. 헤드폰 재설정.....	19
8. 배터리 및 충전.....	20
9. 관리 및 지원.....	21
9.1. 취급 가이드라인.....	21
9.2. 폐기.....	21
10. 기준.....	22
10.1. 규정 준수.....	22
10.2. CE.....	22


1. 사용 목적

Suunto Aqua 헤드폰은 수영 및 야외 스포츠용으로 디자인되고 제작된 무선 Bluetooth® 호환 헤드폰입니다. Suunto Aqua를 사용하면 운동 중에도 안전하고 편안하게 음악을 듣고, 전화를 걸 수 있습니다.


각별한 주의를 기울이거나 집중해야 하는 상황에서는 해당 제품을 사용하지 마십시오. 제품은 레저 용도로만 사용하십시오.

2. 안전

안전 주의사항 유형


 **경고** - 심각한 부상 또는 사망을 유발하는 절차 또는 상황과 관련하여 사용됩니다.


 **주의** - 제품 손상을 유발하는 절차 또는 상황과 관련하여 사용됩니다.


 **참고** - 중요 정보를 강조하는 데 사용됩니다.


 **참고** - 기기의 기능을 활용하는 방법에 대한 추가적인 팁에 사용됩니다.


안전 주의사항


 **경고** 당사 제품은 산업 표준을 준수하지만 피부와 접촉 시 알레르기 반응 또는 피부 자극이 발생할 수 있습니다. 이 경우, 즉시 사용을 중단하고 의사와 상담하십시오.


 **경고** 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 의사와 먼저 상담하십시오. 무리할 경우 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다.


 **경고** Suunto 제품 및 서비스는 스포츠 활동 목적으로 설계되었기 때문에 의료용 목적으로 사용할 수 없습니다.


 **경고** 헤드폰을 착용하면 주변의 소리를 듣는 능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 헤드폰을 책임감 있게 사용하고 안전을 우선시하십시오.


 **경고** 충전하기 전에 헤드폰의 충전 포트에 남아 있는 물기는 없는지 확인하십시오. 충전 포트에 물기가 있으면 헤드폰 회로가 손상됩니다.

 **경고** 폭풍우가 몰아치는 상황에서는 제품을 사용하지 마십시오. 폭풍우로 인해 기기가 비정상적으로 작동할 수 있으며 감전의 위험이 증가합니다.


 **경고** 방수 헤드폰이어도 젖은 상태로 충전하지 마십시오. 젖은 헤드폰을 충전하면 화재나 감전이 발생할 수 있습니다. 헤드폰을 충전하기 전에 충전 케이블과 헤드폰이 건조한지 확인하십시오.


 **주의** Suunto Aqua 충전 시에는 제공된 보조 배터리만 사용하십시오.


 **주의** 제품 표면이 손상될 수 있으므로 본 제품에는 어떤 종류의 용제도 사용하지 마십시오.

 **주의** 제품 표면이 손상될 수 있으므로 본 제품에는 살충제를 사용하지 마십시오.

 **주의** 제품 표면이 손상될 수 있으므로 본 제품을 치거나 떨어뜨리지 마십시오.

 **참고** 본 제품을 함부로 폐기하지 마시고, 환경 보호를 위해 전자 폐기물로 취급하십시오.

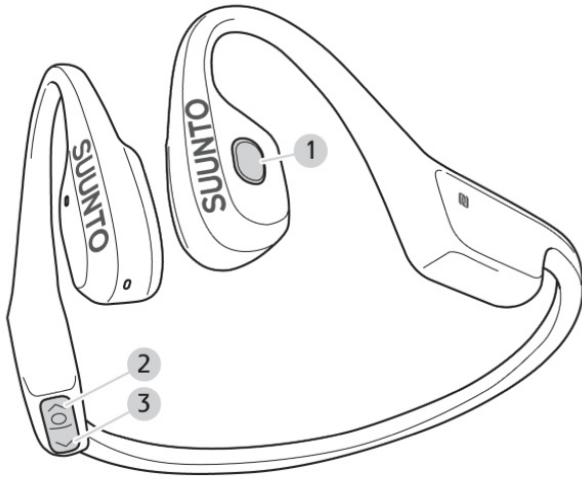
 참고 제품을 야외에서 사용할 때와 사람들 사이에서 사용할 때는 항상 현지 법률 및 규정을 준수해야 합니다.

 참고 인쇄된 문서와 온라인 사용자 설명서를 빠짐 없이 읽어 헤드폰을 사용하는 방법과 제한 사항을 숙지해 주십시오. 본인의 안전은 본인 책임이라는 점을 항상 기억하십시오.

3. 시작하기

3.1. 버튼

Suunto Aqua에는 노래 전환, 볼륨 조정, 전화 받기 또는 종료에 사용할 수 있는 세 가지 버튼이 있습니다.



1. 다기능 버튼
2. [▶] 버튼
3. [◀] 버튼

기본 버튼 기능은 다음과 같습니다.

기기 켜기/끄기

5. [▶] 버튼을 3초 동안 길게 누르면 기기를 켜거나 끄기

오디오 듣기

- 다기능 버튼을 한 번 눌러 오디오 재생을 시작하거나 중지하기
- 다기능 버튼을 두 번 눌러 다음 트랙으로 건너뛰기
- 다기능 버튼을 3번 눌러 이전 트랙으로 돌아가기
- [▶] 버튼을 눌러 볼륨 높이기
- [◀] 버튼을 눌러 볼륨 줄이기
- 다기능 버튼과 [▶] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 사운드 모드 전환하기

전화 걸기


- 다기능 버튼을 한 번 눌러 통화로 응답하거나 종료하기
- 다기능 버튼을 길게 눌러 통화 거부하기
- [▶] 버튼을 눌러 볼륨 높이기
- [◀] 버튼을 눌러 볼륨 줄이기

기기가 켜져 있을 때 설정 조정하기

- 다기능 버튼과 [◀] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 머리 움직임 제어 활성화하기
- [◀] 및 [▶] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 운동 추적 활성화하기(기본 스포츠 모드: 수영장 수영)
- 페어링 모드에서 다기능 버튼과 [▶] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 듀얼 장치 연결 활성화하기
- [◀] 버튼을 3초 동안 눌러 블루투스 모드와 오프라인 음악 모드 간에 전환하기
- 다기능 버튼을 3초 동안 눌러 휴대폰에서 음성 지원 활성화하기

충전 중

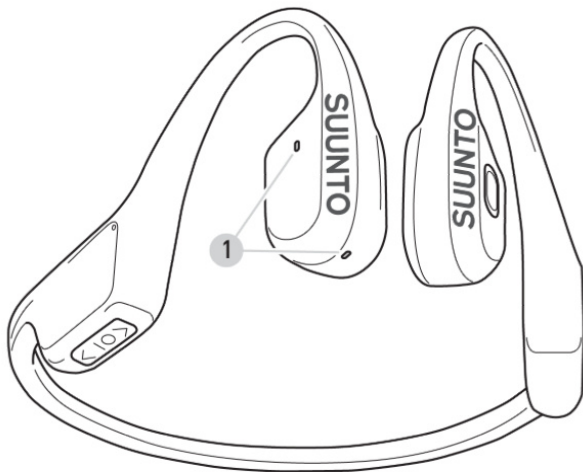
- 다기능 버튼을 5초 동안 눌러 공장 설정 복원하기

 **참고** Suunto 앱에서 버튼 기능을 사용자 정의할 수 있습니다. 자세한 내용은 4.4. 버튼 사용자 정의 항목을 참조하십시오.

3.2. 마이크

Suunto Aqua에는 듀얼 마이크와 환경 노이즈 캔슬링(ENC) 기술이 탑재되어 있습니다. 이러한 기능은 시끄러운 상황에서도 통화의 뛰어난 음성 품질을 보장합니다.

헤드폰 오른쪽에 마이크가 있습니다.




1. 듀얼 마이크

3.3. 블루투스 연결

Suunto Aqua 헤드폰은 블루투스를 통해 호환되는 기기와 통신합니다. 휴대폰, 스마트워치, 태블릿 등 오디오 재생이 가능한 모든 블루투스 기기와 제품을 페어링할 수 있습니다. 헤드폰을 호환되는 기기와 페어링하는 방법에 대한 자세한 내용은 3.4. 페어링 중 항목을 참조하십시오.

헤드폰에 두 개의 블루투스 기기를 동시에 연결할 수 있습니다. 자세한 내용은 4.6. 듀얼 장치 연결 항목을 참조하십시오.

헤드폰과 호환 기기의 연결을 해제하려면 페어링된 기기의 블루투스 설정에서 연결을 해제하면 됩니다. 두 가지 옵션이 있습니다. 페어링된 기기의 블루투스 목록에 헤드폰을 계속 유지하고 빠르게 다시 연결하려면 기기를 연결 해제하기만 하면 됩니다. 페어링된 기기의 블루투스 목록에서 헤드폰을 완전히 제거하려면 블루투스 연결 목록에서 헤드폰을 삭제하십시오. 이 경우 헤드폰과 블루투스 기기를 다시 사용하려면 처음부터 페어링을 시작해야 합니다.

 **참고** Suunto Aqua를 착용한 상태에서 3분 이상 Bluetooth 연결 범위에서 벗어나면 헤드폰과 페어링된 기기의 연결이 해제됩니다.

헤드폰과 호환되는 기기 사이의 블루투스 연결이 해제되면 Suunto Aqua에서 자동으로 대기 모드로 전환하여 전력을 절약합니다. 헤드폰이 대기 모드에 있을 때 아무 버튼이나 누르면 블루투스 기기에 빠르게 다시 연결됩니다.

헤드폰과 페어링된 기기가 연결이 해제된 상태로 1시간 이상 지나면 헤드폰이 자동으로 꺼집니다.

3.4. 페어링 중

Suunto Aqua를 처음으로 사용하기 전에 호환 기기와 페어링해야 합니다.

1. [◁▷] 버튼을 5초 동안 길게 눌러 헤드폰을 켜고 페어링 모드로 전환합니다.
2. Suunto Aqua와 페어링하려는 기기에서 블루투스가 활성화되어 있는지 확인합니다.
3. 호환 기기의 블루투스 설정에서 주변 기기 목록을 엽니다.
4. 목록에서 Suunto Aqua를 찾아 기기와 페어링합니다.

페어링에 성공하면 헤드폰에서 소리가 나고 LED 등이 꺼집니다.

3.4.1. 근거리 통신(NFC)

Suunto Aqua은(는) NFC를 사용하여 호환되는 휴대폰과 페어링될 수 있습니다.

헤드폰을 켜 상태에서 NFC 로고가 있는 왼쪽 부분을 휴대폰의 NFC 칩이 있는 부분에 가까이 대십시오. 휴대폰을 Suunto Aqua와(과) 페어링하라는 팝업 메시지가 화면에 나타납니다.

3.5. Suunto 앱

휴대폰의 Suunto 앱을 이용하면 Suunto Aqua의 경험을 더욱 풍부하게 만들 수 있습니다. 헤드폰을 모바일 앱과 페어링하여 버튼을 사용자 정의하고 머리 움직임 제어, 사운드 모드, 연결 등을 조정하십시오.

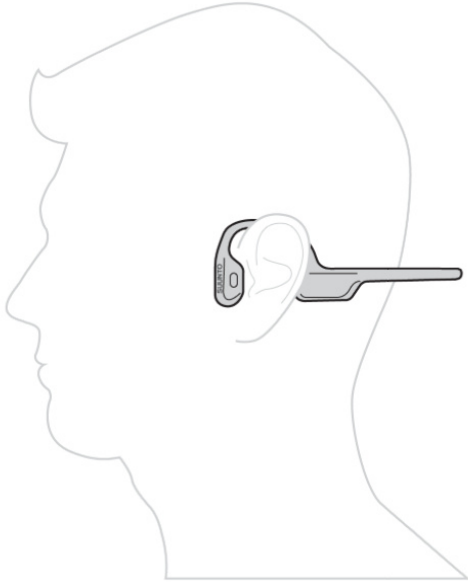
Suunto 앱에서 헤드폰 설정 조정하기:

1. Suunto Aqua 헤드폰을 블루투스를 통해 호환 가능한 모바일 기기와 페어링합니다. 자세한 내용은 3.4. 페어링 중 항목을 참조하십시오.
2. App Store, Google Play 또는 중국에 있는 여러 인기 앱 스토어에서 Suunto 앱을 호환 가능한 모바일 기기에 다운로드하여 설치합니다.
3. 휴대폰에서 Suunto 앱을 시작합니다.
4. 앱이 자동으로 헤드폰에 연결됩니다.
5. Suunto 앱의 프로필로 이동하고 헤드폰 메뉴를 열어 제품 설정을 조정합니다.


3.6. 헤드폰 착용

Suunto Aqua헤드폰은 오픈 이어 스타일의 골전도 헤드폰으로, 운동 중에도 오디오를 듣고 주변 소리를 들을 수 있습니다.

올바른 경험을 위해 헤드폰을 머리 뒤쪽에 두고 후크를 귀에 걸어 변환기가 귀 앞에 놓이도록 하십시오. 헤드폰 뒷면을 지면과 평행하게 유지하십시오.



수영장에서 수영을 하든, 험한 길을 가든 헤드폰은 머리 위에서 안정적으로 유지됩니다. 가벼운 무게와 오픈 이어 스타일 덕분에 헤드폰은 몇 시간 동안 편안하게 사용할 수 있습니다. 헤드폰은 수영모, 자전거 헬멧과 함께 착용할 수 있으며 비니 안에도 착용할 수 있습니다.

 참고 수영하는 동안 훌륭한 청각적 경험을 만끽하실 수 있도록 헤드폰 패키지에 이어플러그 한 쌍을 포함했습니다.


4. 기능

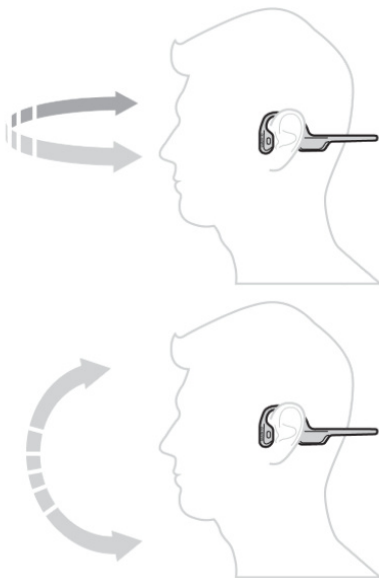
4.1. 머리 움직임 제어

머리 움직임 제어는 핸드프리로 편리하게 사용하기 위한 기능입니다. 고개를 끄덕이고 흔들어서 오디오 트랙 사이를 전환하면 전화를 받거나 거부할 수 있습니다.


머리 움직임 제어를 사용하려면 해당 기능을 활성화해야 합니다. 이 기능은 Suunto 앱에서 활성화하거나 다기능 버튼과 [◀] 버튼을 동시에 3초 동안 길게 눌러 활성화할 수 있습니다.


머리 움직임 제어를 활성화하면 버튼을 누르지 않고도 오디오 재생 및 전화 통화를 제어할 수 있습니다. 음악을 들을 때 고개를 두 번 흔들어서 다음 트랙으로 전환합니다. 헤드폰을 착용한 상태에서 발신 전화가 오면 고개를 두 번 끄덕여서 전화를 받고, 고개를 두 번 흔들어서 거부할 수 있습니다.


 참고 머리를 충분히 큰 각도로 돌리고 1초 이내에 동작을 완료해야 합니다.



여러 작업을 진행할 5초 이상 휴식을 취하십시오.

 참고 운동 중에 머리 움직임 제어 기능을 사용하는 경우 오작동이 발생할 수 있습니다. 머리 움직임 제어 기능의 작동 방식을 숙지해 특정 활동의 적합성을 확인하십시오.


 참고 머리 움직임 제어는 헤드폰의 배터리 소모를 가속화하며, 이 기능을 켜면 배터리 수명이 약 15% 감소합니다.

 경고 머리 움직임 제어는 보조 조작 전용 기능입니다. 이 기능을 사용할 때는 안전을 우선시하십시오. 집중력이 필요하고 수동으로 제어해야 하는 중요한 행위를 할 때 머리 움직임 제어 기능에만 의존하지 마십시오.


4.2. 사운드 모드


헤드폰을 착용하면 다양한 사운드 모드 중에서 선택할 수 있습니다. Suunto Aqua는 일상적인 사용과 가벼운 운동을 위한 일반적인 사운드 모드, 야외 트레이닝 및 시끄러운 환경을 위한 더

높은 볼륨의 사운드 모드와 수영을 위한 수중 사운드 모드를 제공합니다. 주어진 상황에서 최고의 경험을 제공하는 모드를 선택하십시오.

 **참고** 높은 볼륨 레벨에서는 소음이 발생할 수 있습니다

오디오를 듣는 동안 다기능 버튼과 [◁] 버튼을 동시에 3초 동안 누르면 사운드 모드를 전환할 수 있습니다. 휴대폰에 Suunto 앱이 설치되어 있다면 앱에서 사운드 모드를 변경할 수도 있습니다.

 **경고** 높은 볼륨으로 헤드폰을 오랫동안 사용하면 청각 손상과 소리의 왜곡이 발생할 수 있습니다.


 **경고** 헤드폰을 착용하면 주변의 소리를 듣는 능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 헤드폰을 책임감 있게 사용하고 안전을 우선시하십시오.


4.3. 오프라인 음악

Suunto Aqua 헤드폰은 오프라인 음악을 저장할 수 있습니다. 따라서 수영하는 동안과 같이 헤드폰이 휴대폰에 연결되어 있지 않을 때에도 음악을 들을 수 있습니다.

헤드폰으로 음악을 전송하려면 헤드폰을 보조 배터리에 놓고 제품 패키지에 포함된 USB(Type-C) 케이블을 사용하여 보조 배터리를 컴퓨터 또는 지원되는 휴대폰에 연결합니다. 컴퓨터 또는 휴대폰에서 헤드폰의 음악 폴더를 열고 오디오 파일을 복사합니다. Suunto Aqua는 약 8000곡을 저장할 수 있으며 다음 파일 형식을 지원합니다: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.


블루투스 모드에서 오프라인 음악 모드로 전환하려면 [◁] 버튼을 3초 동안 누르십시오. Suunto 앱에서 음악 모드 간에 전환할 수도 있습니다. 앱에서는 음악을 제어하고 재생 목록을 만들 수도 있습니다.

 **참고** 기본적으로 헤드폰의 오프라인 음악 폴더에는 저작권 설정 곡이 10곡 저장되어 있습니다. 이러한 곡은 복사하거나 삭제할 수 없습니다.

 **참고** 오프라인 음악 모드는 헤드폰의 배터리 소모를 가속화합니다. 한 번 충전하면 대략 6시간 동안 오프라인 음악을 들을 수 있습니다.

4.4. 버튼 사용자 정의

Suunto 앱의 버튼 사용자 정의 메뉴에서 헤드폰 버튼 기능을 사용자 정의할 수 있습니다. 버튼 사용자 정의 메뉴에서는 모든 현재 버튼 기능을 확인하고 즐겨 사용하는 헤드폰 기능에 대한 간단하고 편리한 버튼 바로 가기를 만들 수 있습니다.

 **참고** 버튼 조합을 새로운 기능에 할당하면 이전에 해당 버튼 조합에 페어링된 기능의 버튼 바로 가기가 사라집니다.

4.5. 음성 피드백

Suunto 시계에 음성 피드백 기능이 있다면 운동 중에 유용한 정보를 음성 피드백으로 받을 수 있습니다. 선택한 피드백 옵션에 따라 피드백으로 진행 정도를 확인하고 유용한 지표도 볼 수 있습니다. 음성 피드백은 전화기에서 나오므로 반드시 시계와 헤드폰을 Suunto 앱과 동기화해야 합니다.

운동 전 시계의 음성 피드백 활성화하기:

1. 운동을 시작하기 전에 아래로 스크롤하여 음성 피드백을 선택합니다.
2. 토글 음성 피드백앱에서을 켭니다.
3. 아래로 스크롤하여 토글을 켜거나 꺼 활성화할 음성 피드백을 선택합니다.
4. 헤드폰이 켜져 있고 Suunto 앱과 페어링되어 있는지 확인합니다.
5. 돌아가서 평소 하던 대로 운동을 시작합니다.

활성화한 음성 피드백에 따라 운동 중에 전화기에서 여러 가지 음성 피드백이 나옵니다.

운동 중 시계의 음성 피드백 활성화하기:

1. 위 버튼을 누르면 운동이 잠시 멈춥니다.
2. 옵션을 선택합니다.
3. 아래로 스크롤하여 음성 피드백을 선택합니다.
4. 토글 음성 피드백앱에서을 켭니다.
5. 아래로 스크롤하여 토글을 켜거나 꺼 활성화할 음성 피드백을 선택합니다.
6. 헤드폰이 켜져 있고 Suunto 앱과 페어링되어 있는지 확인합니다.
7. 돌아와서 운동을 계속합니다.

4.6. 듀얼 장치 연결

Suunto Aqua 헤드폰에 두 개의 블루투스 기기를 동시에 연결할 수 있습니다. 듀얼 장치 연결 기능을 사용하면 컴퓨터에서 음악을 들으면서 휴대폰으로 쉽게 전환하고 전화를 받을 수 있습니다.


헤드폰을 두 기기와 페어링하려면 다음 단계를 따르십시오.

1. 헤드폰이 켜져 있다면 헤드폰을 끕니다.
2. [◁] 버튼을 5초 동안 길게 눌러 헤드폰을 켜고 페어링 모드로 전환합니다.
3. 빨간색 LED 등이 깜박이는 동안 다기능 버튼과 [◁] 버튼을 동시에 3초 동안 누르면 듀얼 장치 연결이 활성화됩니다. 기능이 활성화되면 헤드폰에서 소리가 재생됩니다.
4. 첫 번째 호환 기기의 블루투스 설정에서 주변 기기 목록을 엽니다.
5. 목록에서 Suunto Aqua를 찾아 헤드폰을 첫 번째 기기와 페어링합니다.
6. 헤드폰을 끕니다.
7. [◁] 버튼을 5초 동안 길게 눌러 헤드폰을 다시 켜고 페어링 모드로 전환합니다.
8. 두 번째 호환 기기의 블루투스 설정에서 주변 기기 목록을 엽니다.
9. 목록에서 Suunto Aqua를 찾아 헤드폰을 두 번째 기기와 페어링합니다.
10. 두 번째 기기를 연결하면 첫 번째 기기의 헤드폰 연결이 일시적으로 해제됩니다. 첫 번째 기기를 다시 연결하려면 기기의 블루투스 설정으로 이동하거나 헤드폰을 다시 시작하기만 하면 됩니다.

헤드폰이 Suunto 앱이 있는 기기와 이미 페어링된 경우:


1. Suunto 앱에서 듀얼 장치 연결을 활성화합니다.
2. 헤드폰을 끕니다.
3. [◁] 버튼을 5초 동안 길게 눌러 헤드폰을 다시 켜고 페어링 모드로 전환합니다.
4. 두 번째 호환 기기의 블루투스 설정에서 주변 기기 목록을 엽니다.
5. 목록에서 Suunto Aqua를 찾아 헤드폰을 두 번째 기기와 페어링합니다.
6. 두 번째 기기를 연결하면 첫 번째 기기의 헤드폰 연결이 일시적으로 해제됩니다. 첫 번째 기기를 다시 연결하려면 기기의 블루투스 설정으로 이동하거나 헤드폰을 다시 시작하기만 하면 됩니다.

Suunto 앱에 연결된 기기 목록을 확인할 수 있습니다.

 참고 페어링된 두 개의 기기에서 Suunto Aqua를 동시에 사용하면 헤드폰은 재생되는 콘텐츠와 작업의 순서에 따라 자체적으로 우선 순위를 결정합니다. 일반적으로 첫 번째로 재생된 오디오가 두 번째 오디오보다 우선하며 전화 통화가 오디오 재생보다 우선합니다. 단, 호환되는 기기의 브랜드와 모델에 따라 실제 작동이 다를 수 있습니다.

5. 동작 감지 및 분석

Suunto Aqua 헤드폰을 사용하면 신체 상태를 모니터링하고 유용한 피드백을 받을 수 있습니다. 받은 정보는 잘못된 움직임과 자세를 교정하고 부상 위험을 줄이는 데 도움을 줍니다.

 참고 동작 감지 및 분석 기능은 어떠한 의학적 질환을 진단, 치료 또는 예방하도록 설계되지 않았습니다. 얻은 결과를 의학적 조언으로 간주하거나 전문적인 의료 상담을 대체하는 용도로 사용해서는 안 됩니다. 평가 결과를 바탕으로 의학적인 질환과 관련하여 질문이 있는 경우 반드시 자격을 갖춘 의료진과 상담하십시오.

5.1. 목 피로 알림

목 피로 알림 기능은 목을 너무 오래 움직이지 않고 있으면 스트레스와 부상을 예방하기 위해 목을 움직이라고 알립니다. 모니터링을 활성화하려면 Suunto 앱에서 목 피로 알림을 켜십시오. 목 피로 알림이 켜져 있으면 알림을 받을 빈도를 설정할 수 있습니다. 설정한 간격이 지나면 헤드폰에서 소리가 납니다.

목 피로 알림 기능은 주로 사이클링 시 사용하는 것이 좋습니다.

5.2. 목 가동성 평가

목 가동성 평가 기능은 경추 건강에 대한 정보를 제공합니다.

경추 굴곡 및 신전, 경추 회전, 측면 굴곡을 평가할 수 있습니다.

목 가동성 평가 완료하기:

1. 헤드폰을 착용하고 휴대폰에서 Suunto 앱을 엽니다.
2. 앱에서 목 가동성 평가를 활성화합니다.
3. 정면을 보고 시각 교정을 완료합니다.
4. 헤드폰의 지침에 따라 머리를 돌리고 기울입니다.
5. 더 이상 머리를 움직일 수 없다고 느껴지면 그 자세를 유지합니다. 기록에 성공하면 헤드폰에서 소리가 나고 Suunto 앱에 메시지가 표시됩니다.
6. 모든 평가 단계를 완료하면 Suunto 앱에서 보고서를 생성할 수 있습니다.
7. 보고서를 저장합니다.

원할 때마다 평가를 반복할 수 있으며 Suunto 앱에서 저장된 보고서에 액세스할 수 있습니다.

5.3. 점프 평가

점프 평가 기능은 하체의 힘과 신경근 피로도에 대한 정보를 제공합니다.

신경근 피로도를 평가하려면 헤드폰을 착용하고 Suunto 앱에서 점프 평가를 활성화한 다음 지침을 따르십시오. 트레이닝 시즌 동안 신경근 피로도를 추적하려면 먼저 초기 데이터를 얻기 위해 점프 기준선을 구성해야 합니다. 기준선 데이터를 기반으로 시간 경과에 따른 진행 정도를 추적할 수 있습니다. 건강 상태가 양호할 때 점프 기준선을 구성하는 것이 좋습니다.

점프 기준선 구성하기:

1. 헤드폰을 착용하고 휴대폰에서 Suunto 앱을 엽니다.
2. 앱에서 점프 평가를 활성화합니다.
3. 점프하기 전에 두 발 사이의 간격을 편안하게 두고 서서 손을 엉덩이에 올려놓습니다. 테스트가 진행되는 동안 두 손은 엉덩이 위에 올려 둡니다.

4. 빠르게 스쿼트 자세를 취한 후, 양쪽 다리를 모두 쪽 뺀어 공중으로 뛰어 오르면서 가능한 높이 점프합니다.
5. 도약한 지점과 동일한 지점에 착지합니다.
6. Suunto 앱에서 점프가 기록되었음을 확인하면 다음을 누릅니다.
7. 4단계와 5단계를 3회 반복하여 테스트를 완료합니다.

테스트를 완료하면 Suunto 앱에서 보고서를 생성하고 데이터를 저장할 수 있습니다.

정기적으로 점프 평가를 완료하여 진행 정도를 추적하고 피로도와 회복 상태를 확인하십시오. 평가 결과는 Suunto 앱의 점프 평가 메뉴에 그래프로 표시됩니다.

6. 운동 추적

특정 운동을 추적하는 데 Suunto Aqua 헤드폰을 사용할 수 있습니다. Suunto 앱의 스포츠 스위치 메뉴에서 추적할 스포츠 모드를 선택하십시오.


 참고 운동 추적이 켜져 있으면 배터리 수명이 약 15% 감소합니다.

6.1. 수영

Suunto Aqua 헤드폰은 5m 깊이에서 2시간 동안 방수됩니다. 따라서 수영 및 스노클링 중에 헤드폰을 착용하고 음악을 들을 수 있습니다. 수영을 위한 오프라인 음악 모드에 대한 자세한 내용은 4.3. 오프라인 음악 항목을 참조하십시오.

또한 수영 모드가 활성화되어 있으면 헤드폰을 사용하여 수영을 추적할 수 있습니다. 수영 모드가 활성화되어 있으면 사운드 모드가 자동으로 수중 모드로 변경됩니다.


헤드폰만 사용하거나 Suunto 시계와 연결된 헤드폰을 사용하여 수영을 추적할 수 있습니다. Suunto 시계를 Suunto Aqua 헤드폰과 연결하면 수영 중에 헤드폰에서 수집한 데이터를 시계에서 볼 수 있습니다. 운동 요약에서는 예를 들어 글라이딩 단계의 지속 시간, 머리 위치 및 호흡 관련 데이터 등을 확인할 수 있습니다. 자세한 내용은 Suunto 앱을 참조하십시오.

 참고 운동을 종료하고 저장한 후에는 시계 및 Suunto 앱의 운동 요약에서 수영 데이터를 확인할 수 있습니다.


헤드폰으로 수영 기록하기:


1. [◀] 및 [▶] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 수영 모드를 활성화합니다.
2. 헤드폰의 지침에 따라 시각 교정을 완료합니다.
3. "swimming mode is on"(수영 모드 켜짐)이라는 소리가 들리면 수영을 시작합니다.
4. 트레이닝을 마치면 [◀] 및 [▶] 버튼을 동시에 3초 동안 눌러 수영 모드를 종료합니다.
5. Suunto 앱에서 요약을 확인합니다.

시계와 연결된 헤드폰으로 수영 기록하기:

 참고 Suunto 시계와 헤드폰을 연결하려면 시계의 SuuntoPlus™ Store에서 Suunto Aqua Swimming 앱을 설치해야 합니다.

1. Suunto Aqua 헤드폰을 켭니다.
2. 시계의 운동 시작 화면에서 아래로 스크롤하여 SuuntoPlus™를 선택합니다.
3. Suunto Aqua Swimming을 켭니다.
4. 시계가 Suunto Aqua 헤드폰과 자동으로 연결될 때까지 기다립니다.
5. 돌아가서 시작을 누릅니다.
6. 헤드폰의 지침에 따라 시각 교정을 완료합니다.
7. "swimming mode is on"(수영 모드 켜짐)이라는 소리가 들리면 수영을 시작합니다.
8. 트레이닝을 마치면 평소처럼 시계에서 운동을 종료합니다.
9. 시계와 Suunto 앱에서 요약을 확인합니다.

 참고 시계에 여러 개의 헤드폰을 연결할 수 있는 경우 원하는 기기를 연결했는지 확인하십시오. 시계에 연결되면 헤드폰에서 소리가 납니다.

 참고 운동 중에 헤드폰과 시계 간의 연결이 끊어지거나 시계에서 운동을 종료하기 전에 헤드폰으로 운동 추적을 끄면 헤드폰과 시계의 운동 기록이 Suunto 앱에서 별도의 운동으로 나타납니다.

 경고 안전을 위해 실외에서 다이빙할 때는 헤드폰을 착용하지 않는 것이 좋습니다.

7. 설정

7.1. 기기 정보

Suunto 앱에서 헤드폰의 소프트웨어 버전과 같은 기기 정보를 확인할 수 있습니다.

7.2. 소프트웨어 업데이트


소프트웨어 업데이트는 헤드폰에 중요한 개선 사항을 추가합니다. 소프트웨어를 업데이트하려면 헤드폰이 Suunto 앱에 연결되어 있어야 합니다. 업데이트 패키지를 다운로드하려면 인터넷 연결이 필요합니다. 업데이트 패키지를 설치하려면 헤드폰의 배터리 잔량이 20% 이상이어야 합니다.

업데이트가 가능하면 Suunto 앱을 연 후 팝업 창이 업데이트 옵션을 제공합니다. 업데이트가 진행되는 동안 헤드폰을 휴대폰에 계속 연결해 두십시오. 업데이트가 완료되면 헤드폰이 다시 시작됩니다.

Suunto 앱의 기기 설정에서 헤드폰의 소프트웨어 버전을 확인할 수 있습니다.

7.3. 헤드폰 재설정

Suunto Aqua의 모든 설정을 삭제하고 싶다면 제품을 재설정하면 됩니다. Suunto Aqua가 충전되는 동안 다기능 버튼을 5초 동안 누릅니다. 빨간색 LED 등이 두 번 깜박이고 헤드폰에서 소리가 나면 재설정에 성공한 것입니다.

 참고 재설정 후에는 블루투스 페어링 기록이 헤드폰에서 삭제됩니다. 헤드폰과 블루투스 기기를 다시 사용하려면 처음부터 페어링 과정을 시작해야 합니다. 자세한 내용은 3.4. 페어링 중 항목을 참조하십시오.

8. 배터리 및 충전

한 번 충전 시의 배터리 성능은 해당 헤드폰의 사용 방법과 조건에 따라 달라집니다. 예를 들어 낮은 온도에서는 충전된 배터리 수명이 감소합니다. 일반적으로, 재충전 배터리 용량은 시간이 지나면서 감소합니다.

헤드폰은 1시간 안에 완전히 충전되며, 한 번 충전 시 최대 10시간 동안 음악을 들을 수 있습니다.


배터리 잔량이 5% 미만이면 헤드폰에서 5분마다 배터리 부족 알람이 울리고 빨간색 LED 등이 깜빡입니다.

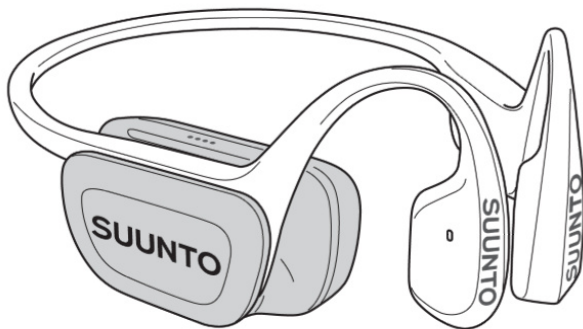
헤드폰의 배터리 상태를 확인하려면 제품을 Suunto 앱에 연결하십시오. 앱의 헤드폰 페이지에서 배터리 상태를 확인할 수 있습니다.


헤드폰을 충전할 수 있도록 제품 패키지에는 배터리 수명을 20시간 더 늘릴 수 있는 휴대용 보조 배터리가 포함되어 있습니다.


보조 배터리를 사용하기 전에 제공된 USB-C 케이블로 충전해야 합니다. 보조 배터리의 배터리 상태를 확인하려면 하단에 있는 버튼을 누르십시오. 기기 상단에 있는 등이 켜지며, 각 등 은 배터리 용량의 25%를 나타냅니다.

보조 배터리로 Suunto Aqua를 충전하려면 보조 배터리 하단에 있는 버튼을 누르고 충전 슬롯에 헤드폰을 삽입하십시오. 보조 배터리의 뒷부분과 앞부분을 함께 살짝 눌러 보조 배터리를 닫으십시오. 헤드폰이 켜져 있을 때 보조 배터리에 연결하면 헤드폰이 자동으로 꺼집니다. 헤드폰이 충전되는 동안에는 보조 배터리의 LED 등이 깜빡입니다. 배터리가 완충되면 LED 등이 꺼집니다.

 참고 헤드폰을 보조 배터리에 삽입할 때 충전 포트가 접촉되고 있는지 확인하십시오. 보조 배터리의 등이 깜박일 때만 충전이 시작됩니다.



 참고 제공된 USB 케이블과 함께 보조 배터리를 사용하여 오디오 파일을 헤드폰으로 전송할 수 있습니다. 자세한 내용은 4.3. 오프라인 음악 항목을 참조하십시오.

 경고 충전하기 전에는 헤드폰과 보조 배터리의 충전 포트에 남아 있는 물기는 없는지 확인하십시오. 충전 포트에 물기가 있으면 헤드폰과 보조 배터리 회로가 손상됩니다.

9. 관리 및 지원

9.1. 취급 가이드라인

본 기기는 주의해서 취급해야 합니다. 부딪치거나 떨어뜨리지 마십시오. 헤드폰이 변형될 수 있으므로 무거운 물건 아래에 보관하지 마십시오.

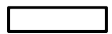
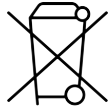
헤드폰은 방수 기능이 있지만 오랫동안 물에 담그지 마십시오. 제품의 표면이 더러우면 부드러운 마른 천으로 깨끗하게 닦아 주십시오. 마이크, 버튼 및 충전 핀에 특히 주의하십시오.

정상적인 상황에서는 헤드폰에 서비스가 필요하지 않습니다.

정품 Suunto 액세서리만 사용하십시오. 비정품 액세서리 사용으로 인해 생긴 손상은 보증이 적용되지 않습니다.

9.2. 폐기

기기는 전자 폐기물로 다루되 적절한 방법으로 폐기하십시오. 쓰레기통에 버리지 마십시오. 원한다면 가장 가까운 Suunto 대리점에 기기를 반환할 수 있습니다.



10. 기준

10.1. 규정 준수

규정 준수 관련 정보 및 자세한 기술 사양은 Suunto Aqua와 함께 제공되거나 또는 www.suunto.com/userguides에서 제공되는 “제품 안전 및 규정 정보”를 참조하십시오.

10.2. CE

본 문서에 의해 Suunto Oy는 무선 장비 유형 HS241이 지침 2014/53/EU을 준수함을 선언합니다. EU 적합성 확인 전문은 www.suunto.com/EUconformity에서 확인하실 수 있습니다.





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.