

SUUNTO AQUA

GEBRUIKERSHANDLEIDING

1. Beoogd gebruik.....	4
2. Veiligheid.....	5
3. Beginnen.....	7
3.1. Knoppen.....	7
3.2. Microfoon.....	8
3.3. Bluetooth-connectiviteit.....	9
3.4. Koppelen.....	9
3.4.1. Near-field communication (NFC).....	9
3.5. Suunto-app.....	10
3.6. De hoofdtelefoon dragen.....	10
4. Kenmerken.....	12
4.1. Hoofdbewegingsregeling.....	12
4.2. Geluidsmodus.....	13
4.3. Offline muziek.....	13
4.4. Knop Aanpassing.....	14
4.5. Spraakfeedback.....	14
4.6. Verbinding met twee apparaten.....	14
5. Bewegingsdetectie en -analyse.....	16
5.1. Waarschuwing voor nekvermoeidheid.....	16
5.2. Test nekmobiliteit.....	16
5.3. Springtest.....	16
6. Tracken van training.....	18
6.1. Zwemmen.....	18
7. Instellingen.....	20
7.1. Informatie over het apparaat.....	20
7.2. Software-updates.....	20
7.3. De hoofdtelefoon resetten.....	20
8. Batterij en opladen.....	21
9. Verzorging en ondersteuning.....	23
9.1. Behandelingsrichtlijnen.....	23
9.2. Weggooien.....	23
10. Referentie.....	24
10.1. Naleving.....	24
10.2. CE.....	24

1. Beoogd gebruik

De Suunto Aqua-hoofdtelefoon is een draadloze, met Bluetooth® compatibele hoofdtelefoon die is ontworpen voor zwemmen en buitensporten. Met de Suunto Aqua kun je veilig en comfortabel naar muziek luisteren en telefoongesprekken voeren terwijl je aan het sporten bent.

Gebruik het product niet in situaties die bijzondere of volledige aandacht vereisen. Het product is alleen voor recreatief gebruik.

2. Veiligheid

Soorten veiligheidsmaatregelen

 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt in combinatie met een procedure of situatie die kan leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

 **LET OP:** - wordt gebruikt in combinatie met een procedure of situatie die kan leiden tot schade aan het product.

 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

 **TIP:** - wordt gebruikt voor extra tips over het gebruik van de eigenschappen en functies van het apparaat.

Veiligheidsmaatregelen

 **WAARSCHUWING:** Allergische reacties of huidirritaties kunnen optreden als het product in aanraking komt met de huid, zelfs al voldoen onze producten aan de normen binnen onze bedrijfstak. In een dergelijk geval dien je het gebruik direct te beëindigen en een dokter te raadplegen.

 **WAARSCHUWING:** Overleg altijd met een dokter voordat je met een trainingsprogramma begint. Overbelasting kan leiden tot ernstig letsel.

 **WAARSCHUWING:** Suunto-producten- en diensten zijn uitsluitend bedoeld voor recreatief gebruik en niet voor enige vorm van medische doeleinden.

 **WAARSCHUWING:** Het dragen van een hoofdtelefoon kan van invloed zijn op je vermogen om je omgeving te horen. Gebruik je hoofdtelefoon op een verantwoordelijke manier waarbij veiligheid voorop staat.

 **WAARSCHUWING:** Zorg er vóór het opladen voor dat de oplaadpoort van de hoofdtelefoon vrij is van eventueel achtergebleven vocht. Vloeistof op de oplaadpoort veroorzaakt schade aan het hoofdtelefooncircuit.

 **WAARSCHUWING:** Gebruik het product niet tijdens onweersbuien. Onweersbuien kunnen een abnormale werking van het apparaat veroorzaken en het risico op een elektrische schok verhogen.

 **WAARSCHUWING:** Laad de hoofdtelefoon niet op als deze nat is, zelfs niet als de hoofdtelefoon waterdicht is. Het opladen van een natte hoofdtelefoon kan leiden tot brand of een elektrische schok. Zorg ervoor dat de oplaadkabel en de hoofdtelefoon droog zijn voordat je de hoofdtelefoon oplaadt.

 **LET OP:** Gebruik uitsluitend de bijgeleverde powerbank om je Suunto Aqua op te laden.

 **LET OP:** Gebruik geen oplosmiddelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Gebruik geen insectenwerende middelen op het product aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.

 **LET OP:** Het apparaat kan beschadigen als je er hard op slaat of het op de grond laat vallen.

 **OPMERKING:** Behandel dit product als elektronisch afval als je dit wilt weggooien om zo het milieu te beschermen.

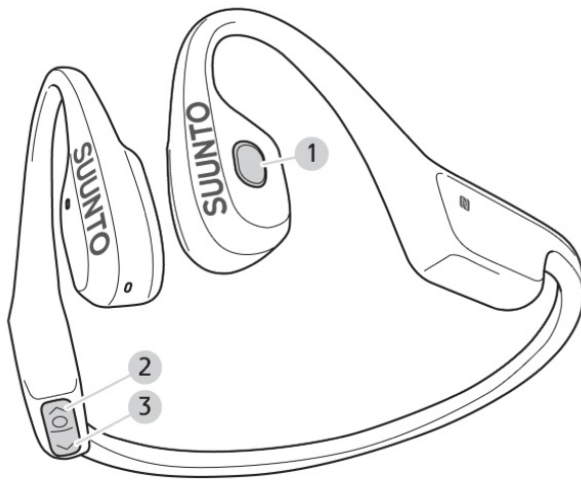
 **OPMERKING:** Houd je altijd aan de lokale wet- en regelgeving wanneer je het product buiten of in een omgeving met andere mensen gebruikt.

 **OPMERKING:** Zorg ervoor dat je volledig begrijpt hoe je je hoofdtelefoon moet gebruiken en wat de beperkingen ervan zijn door alle gedrukte documentatie en de online gebruikershandleiding te lezen. Vergeet nooit dat jij verantwoordelijk bent voor je eigen veiligheid.

3. Beginnen

3.1. Knoppen

De Suunto Aqua heeft drie knoppen waarmee je een ander nummer kunt kiezen, het volume kunt aanpassen en telefoonoproepen kunt beantwoorden en beëindigen.



1. knop met meerdere functies
2. [◀▶]-knop
3. [◀]-knop

De standaardfuncties van de knoppen zijn als volgt:

Het apparaat in-/uitschakelen

- houd de [◀▶]-knop drie seconden ingedrukt om het apparaat in of uit te schakelen

Naar audio luisteren

- druk één keer op de knop met meerdere functies om audio te starten of te stoppen
- druk twee keer op de knop met meerdere functies om verder te gaan naar het volgende nummer
- druk drie keer op de knop met meerdere functies om terug te keren naar het vorige nummer
- druk op de [◀▶]-knop om het volume te verhogen
- druk op de [◀]-knop om het volume te verlagen
- houd de knop met meerdere functies en de [◀▶]-knop gedurende drie seconden tegelijkertijd ingedrukt om de geluidsmodus te veranderen

Een telefoonoproep plaatsen

- druk één keer op de knop met meerdere functies om een oproep te beantwoorden of te beëindigen

- houd de knop met meerdere functies lang ingedrukt om een oproep af te wijzen
- druk op de [◂] -knop om het volume te verhogen
- druk op de [◃] -knop om het volume te verlagen

De instellingen aanpassen wanneer het apparaat is ingeschakeld

- houd de knop met meerdere functies en de [◃] -knop gedurende drie seconden tegelijkertijd ingedrukt om Hoofdbewegingsregeling in te schakelen
- Houd de knoppen [◃] en [◂] tegelijkertijd drie seconden ingedrukt om het bijhouden van oefeningen te activeren (de standaard sportmodus is zwemmen in het zwembad)
- houd in de verbindingsmodus de knop met meerdere functies en de [◂] -knop gedurende drie seconden gelijktijdig ingedrukt om de verbinding met twee apparaten in te schakelen
- druk drie seconden op de [◃] -knop om te schakelen tussen de Bluetooth-modus en de offline muziekmodus
- druk drie seconden op de knop met meerdere functies om de stemassistent op je telefoon te activeren

Tijdens het opladen

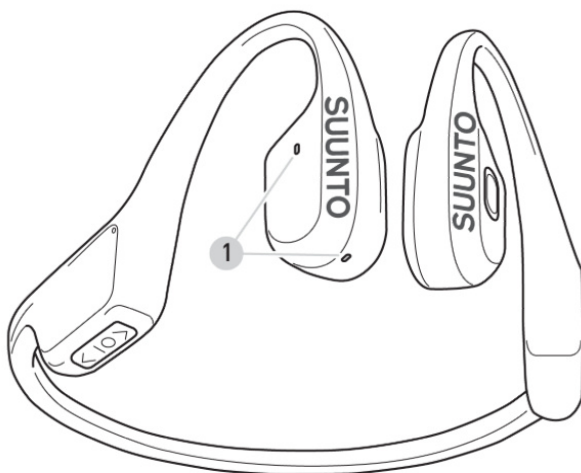
- druk vijf seconden op de knop met meerdere functies om de fabrieksinstellingen te herstellen

 **TIP:** Je kunt knopfuncties aanpassen in de Suunto-app. Zie 4.4. Knop Aanpassing.

3.2. Microfoon

De Suunto Aqua wordt geleverd met twee microfoons en ENC-technologie (omgevingsruisonderdrukking). Deze functies garanderen een goede spraakwaliteit tijdens je telefoongesprekken, zelfs in situaties met veel lawaai.

De microfoons bevinden zich aan de rechterkant van de hoofdtelefoon:



1. twee microfoons

3.3. Bluetooth-connectiviteit

Je Suunto Aqua-hoofdtelefoon communiceert via Bluetooth met compatibele apparaten. Je kunt het product koppelen met elk Bluetooth-apparaat waarmee je audio kunt afspelen, zoals mobiele telefoons, smartwatches, tablets, etc. Zie 3.4. *Koppelen* voor informatie over het koppelen van de hoofdtelefoon met een compatibel apparaat.

Je kunt je hoofdtelefoon met twee Bluetooth-apparaten tegelijk koppelen. Zie 4.6. *Verbinding met twee apparaten*.

Als je de verbinding tussen de hoofdtelefoon en het compatibele apparaat wilt verbreken, kun je dit doen bij de Bluetooth-instellingen van het gekoppelde apparaat. Er zijn twee opties. Als je de hoofdtelefoon in de Bluetooth-lijst van het gekoppelde apparaat wilt behouden zodat je deze snel weer kunt koppelen, verbreek je simpelweg de verbinding tussen de apparaten. Als je de hoofdtelefoon helemaal uit de Bluetooth-lijst van het gekoppelde apparaat wilt verwijderen, verwijder je de hoofdtelefoon uit de lijst met Bluetooth-verbindingen. Als je de hoofdtelefoon en het Bluetooth-apparaat opnieuw wilt gebruiken, moet je de koppeling in dit geval vanaf het begin uitvoeren.



OPMERKING: Als je langer dan drie minuten buiten het bereik komt van de Bluetooth-verbinding terwijl je de Suunto Aqua draagt, wordt de verbinding tussen de hoofdtelefoon en het gekoppelde apparaat verbroken.

Wanneer de Bluetooth-verbinding tussen de hoofdtelefoon en het compatibele apparaat is verbroken, wordt op de Suunto Aqua automatisch de stand-bymodus ingeschakeld om energie te besparen. Wanneer de hoofdtelefoon in de stand-bymodus staat, kun je op elke willekeurige knop drukken om snel weer verbinding te maken met het Bluetooth-apparaat.

Als de hoofdtelefoon en het gekoppelde apparaat langer dan een uur zijn losgekoppeld, wordt de hoofdtelefoon automatisch uitgeschakeld.

3.4. Koppelen

Voordat je de Suunto Aqua voor de eerste keer gebruikt, moet je deze aan een compatibel apparaat koppelen.

1. Houd de knop [◁▷] vijf seconden ingedrukt om de hoofdtelefoon in te schakelen en de verbindingsmodus te openen.
2. Zorg ervoor dat Bluetooth is ingeschakeld op het apparaat waarmee je de Suunto Aqua wilt koppelen.
3. Bij de Bluetooth-instellingen van het compatibele apparaat open je de lijst met apparaten in de buurt.
4. Zoek een Suunto Aqua-hoofdtelefoon in de lijst en verbind deze met het apparaat.

Als de koppeling is geslaagd, klinkt via de hoofdtelefoon een geluid en gaat de ledverlichting uit.

3.4.1. Near-field communication (NFC)

De Suunto Aqua kan door middel van NFC worden gekoppeld aan een compatibele mobiele telefoon.

Wanneer de hoofdtelefoon is ingeschakeld, leg je de linkerkant met het NFC-logo dichtbij het deel van je mobiele telefoon waar de NFC-chip zich bevindt. Op het scherm verschijnt een pop-upbericht met de mededeling om de telefoon te koppelen met de Suunto Aqua.

3.5. Suunto-app

Met de Suunto-app op je telefoon wordt je ervaring met de Suunto Aqua nog beter. Koppel je hoofdtelefoon aan de mobiele app om knoppen aan te passen, de bewegingsbesturing van het hoofd, de geluidsmodus, verbindingen en meer in te stellen.

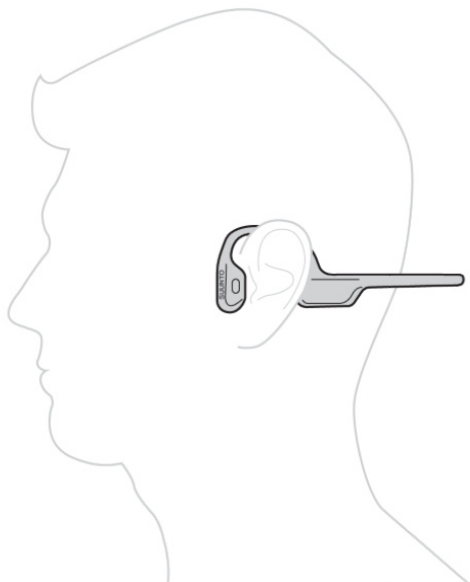
De hoofdtelefooninstellingen aanpassen in de Suunto-app:

1. Koppel de Suunto Aqua-hoofdtelefoon met het compatibele mobiele apparaat via Bluetooth. Zie 3.4. *Koppelen*.
2. Download en installeer de Suunto-app op je compatibele mobiele apparaat uit de App Store, Google Play of meerdere populaire app stores in China.
3. Start de Suunto-app op je telefoon.
4. De app maakt automatisch verbinding met je hoofdtelefoon.
5. Ga naar je profiel in de Suunto-app en open het hoofdtelefoonmenu om de productinstellingen aan te passen.

3.6. De hoofdtelefoon dragen

De Suunto Aqua-hoofdtelefoon is een open-oorachtige hoofdtelefoon met beengeleiding, zodat je naar audio kunt luisteren en tijdens het trainen nog wel steeds het omgevingsgeluid hoort.

Voor de beste ervaring zet je de hoofdtelefoon op de achterkant van je hoofd, met de haken om je oren zodat de omvormers voor je oren zitten. Houd de achterkant van de hoofdtelefoon parallel met de grond.



Of je nu in het zwembad zwemt of buiten aan de slag gaat, de hoofdtelefoon blijft stabiel op je hoofd. Dankzij het lichte gewicht en de open-oorachtige hoofdtelefoon kun je deze urenlang comfortabel dragen. Je kunt de hoofdtelefoon dragen met een badmuts, een fietshelm en zelfs onder een muts.



OPMERKING: Het pakket met je hoofdtelefoon bevat twee oordoppen voor een betere akoestische ervaring tijdens het zwemmen.

4. Kenmerken

4.1. Hoofdbewegingsregeling

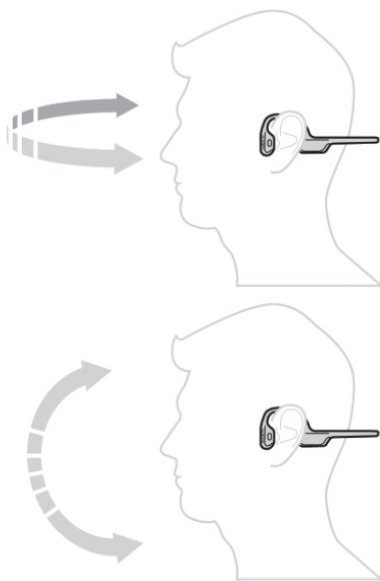
Hoofdbewegingsregeling is een functie voor handsfree gebruiksgemak. Door te knikken en met je hoofd te schudden, kun je tussen muzieknummers wisselen en oproepen beantwoorden of afwijzen.

Je moet Hoofdbewegingsregeling eerst activeren om deze functie te gebruiken. Je kunt dit in de Suunto-app activeren of door de knop met meerdere functies en de [<>] -knop gedurende drie seconden tegelijkertijd ingedrukt te houden.

Zodra je Hoofdbewegingsregeling hebt geactiveerd, kun je het afspelen van audio en telefoonoproepen bedienen zonder knoppen in te hoeven drukken. Schud je hoofd twee keer om naar het volgende nummer te gaan als je muziek luistert. Als je de hoofdtelefoon draagt en een inkomende oproep krijgt, knik je twee keer om de oproep te beantwoorden of schud je twee keer met je hoofd om de oproep af te wijzen.



OPMERKING: Draai je hoofd in een ruime hoek en voer de bewegingen binnen één seconde uit.



Wacht tussen twee bewerkingen ten minste vijf seconden.



OPMERKING: Als je de functie Hoofdbewegingsregeling gebruikt tijdens inspanningen, kan dat foutieve activering tot gevolg hebben. Het wordt aangeraden om jezelf vertrouwd te maken met het gedrag van de functie Hoofdbewegingsregeling om te bepalen of deze geschikt is voor je specifieke activiteiten.



OPMERKING: Het batterijverbruik van de hoofdtelefoon neemt door Hoofdbewegingsregeling toe en als deze functie is ingeschakeld, neemt de levensduur van de batterij met zo'n 15% af.

 **WAARSCHUWING:** *Hoofdbewegingsregeling is alleen bedoeld voor ondersteunend gebruik. Plaats veiligheid voorop wanneer deze functie wordt gebruikt. Vertrouw niet uitsluitend op hoofdbewegingsregeling voor belangrijke handelingen waarvoor je volledige aandacht en handmatige bediening nodig is.*

4.2. Geluidsmodus

Je kunt verschillende geluidsmodi kiezen wanneer je de hoofdtelefoon draagt. De Suunto Aqua biedt een normale geluidsmodus voor dagelijks gebruik en lichte oefeningen, een geluidsmodus met hoger volume voor buitentrainingen en lawaaierige omstandigheden en een onderwatergeluidsmodus om te zwemmen. Selecteer de modus die voor jouw situatie de beste ervaring biedt.

 **OPMERKING:** *Lawaai kan optreden bij hoge volumeniveaus.*

Als je naar audio luistert, kun je tussen de geluidsmodi wisselen door de knop met meerdere functies en de [◀▶] -knop gedurende drie seconden tegelijkertijd ingedrukt te houden. Als je de Suunto-app op je telefoon hebt geïnstalleerd, kun je ook de geluidsmodus wijzigen in de app.

 **WAARSCHUWING:** *Langdurig gebruik van een hoofdtelefoon bij een hoog volumeniveau kan leiden tot gehoorschade en geluidsvervorming.*

 **WAARSCHUWING:** *Het dragen van een hoofdtelefoon kan van invloed zijn op je vermogen om je omgeving te horen. Gebruik je hoofdtelefoon op een verantwoordelijke manier waarbij veiligheid voorop staat.*

4.3. Offline muziek

Je Suunto Aqua-hoofdtelefoon kan offline muziek opslaan, zodat je ook naar muziek kunt luisteren als de hoofdtelefoon niet is verbonden met je telefoon, bijvoorbeeld tijdens het zwemmen.

Om muziek over te zetten naar je hoofdtelefoon, koppel je deze aan de powerbank en sluit je de powerbank aan op je computer of een mobiele telefoon met de USB-kabel (Type-C) die is meegeleverd in de verpakking van het product. Open de muziekmap van de hoofdtelefoon op de computer of mobiele telefoon en kopieer de audiobestanden daarheen. Suunto Aqua kan ongeveer 8000 nummers opslaan en ondersteunt de volgende bestandsformaten: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Houd de [◀] -knop drie seconden ingedrukt om vanuit de Bluetooth-modus over te schakelen naar de offline muziekmodus. Je kunt ook schakelen tussen de muziekmodi in de Suunto-app. In de app kun je ook de muziek beheren en afspeellijsten maken.

 **OPMERKING:** *Er worden standaard tien auteursrechtelijk beschermde nummers opgeslagen in de offline muziekmap van de hoofdtelefoon. Je kunt deze nummers niet kopiëren of verwijderen.*

 **OPMERKING:** *De offline muziekmodus versnelt het batterijverbruik van de hoofdtelefoon. Met één keer opladen kun je ongeveer zes uur offline muziek luisteren.*

4.4. Knop Aanpassing

Je kunt de functies van de hoofdtelefoonknoppen aanpassen in het menu Knoppen aanpassen in de Suunto-app. Bekijk alle huidige knopfuncties in het menu Knoppen aanpassen en maak eenvoudige en handige sneltoetsen voor je favoriete hoofdtelefoonfuncties.



OPMERKING: Als je een knopcombinatie aan een nieuwe functie toewijst, zal de functie die eerder aan de gegeven knopscombinatie was gekoppeld geen sneltoets hebben.

4.5. Spraakfeedback

Als je een Suunto-horloge hebt waarop spraakfeedback is ingeschakeld, kun je tijdens je training spraakfeedback krijgen met waardevolle informatie. Deze feedback kan helpen om je voortgang bij te houden en je handige indicatoren geven, afhankelijk van welke feedbackopties je hebt geselecteerd. De spraakfeedback wordt door je telefoon gegeven, dus je horloge en hoofdtelefoon moeten zijn gekoppeld aan de Suunto-app.

Spraakfeedback op je horloge activeren voordat je gaat trainen:

1. Scrol voordat je gaat trainen omlaag en selecteer **Spraakfeedback**.
2. Schakel **Spraakfeedback van app** in.
3. Scrol omlaag en selecteer welke spraakfeedback je wilt activeren door de schakelknoppen aan of uit te zetten.
4. Controleer of je hoofdtelefoon is ingeschakeld en is gekoppeld met de Suunto-app.
5. Ga terug en begin je training zoals je gewend bent.

Je telefoon geeft nu spraakfeedback tijdens de training, afhankelijk van welke spraakfeedback je hebt geactiveerd.

Spraakfeedback op je horloge activeren tijdens de training:

1. Druk op de bovenste knop om de training te pauzeren.
2. Selecteer **Opties**.
3. Scrol omlaag en selecteer **Spraakfeedback**.
4. Schakel **Spraakfeedback van app** in.
5. Scrol omlaag en selecteer welke spraakfeedback je wilt activeren door de schakelknoppen aan of uit te zetten.
6. Controleer of je hoofdtelefoon is ingeschakeld en is gekoppeld met de Suunto-app.
7. Ga terug en ga verder met je training.

4.6. Verbinding met twee apparaten

Je kunt je Suunto Aqua-hoofdtelefoon met twee Bluetooth-apparaten tegelijk koppelen. Met behulp van de functie Verbinding met twee apparaten kun je eenvoudig omschakelen naar je telefoon en een oproep beantwoorden terwijl je naar muziek luistert via je computer.

Volg deze stappen om je hoofdtelefoon met twee apparaten te koppelen:

1. Als je hoofdtelefoon is ingeschakeld, zet deze dan uit.
2. Houd de knop [○▷] vijf seconden ingedrukt om de hoofdtelefoon in te schakelen en de verbindingsmodus te openen.
3. Als de rode ledverlichting knippert, houd je de knop met meerdere functies en de knop [○▷] gedurende drie seconden lang gelijktijdig ingedrukt om de verbinding met twee

apparaten in te schakelen. Via de hoofdtelefoon klinkt een geluid zodra de functie is ingeschakeld.

4. Bij de Bluetooth-instellingen van het eerste compatibele apparaat open je de lijst met apparaten in de buurt.
5. Zoek de Suunto Aqua in de lijst en koppel de hoofdtelefoon met het eerste apparaat.
6. Schakel je hoofdtelefoon uit.
7. Houd de knop [◁▷] vijf seconden ingedrukt om de hoofdtelefoon weer in te schakelen en de verbindingsmodus te openen.
8. Bij de Bluetooth-instellingen van het tweede compatibele apparaat open je de lijst met apparaten in de buurt.
9. Zoek de Suunto Aqua in de lijst en koppel de hoofdtelefoon met het tweede apparaat.
10. Wanneer je het tweede apparaat verbindt, wordt de verbinding tussen het eerste apparaat en de hoofdtelefoon tijdelijk verbroken. Als je het eerste apparaat opnieuw wilt verbinden, ga je naar de Bluetooth-instellingen van het apparaat of start je de hoofdtelefoon simpelweg opnieuw op.

Wanneer de hoofdtelefoon al is ingeschakeld en gekoppeld aan de Suunto-app met een apparaat:

1. Schakel Verbinding met twee apparaten in de Suunto-app in.
2. Schakel je hoofdtelefoon uit.
3. Houd de knop [◁▷] vijf seconden ingedrukt om de hoofdtelefoon weer in te schakelen en de verbindingsmodus te openen.
4. Bij de Bluetooth-instellingen van het tweede compatibele apparaat open je de lijst met apparaten in de buurt.
5. Zoek de Suunto Aqua in de lijst en koppel de hoofdtelefoon met het tweede apparaat.
6. Wanneer je het tweede apparaat verbindt, wordt de verbinding tussen het eerste apparaat en de hoofdtelefoon tijdelijk verbroken. Als je het eerste apparaat opnieuw wilt verbinden, ga je naar de Bluetooth-instellingen van het apparaat of start je de hoofdtelefoon simpelweg opnieuw op.

Je kunt de lijst met verbonden apparaten bekijken in de Suunto-app.



OPMERKING: Als je de Suunto Aqua met twee gekoppelde apparaten tegelijk gebruikt, bepaalt de hoofdtelefoon een eigen prioriteit op basis van de volgorde van de afgespeelde inhoud en de taken. Normaal heeft de eerst afgespeelde audio voorrang op de tweede, en telefoongesprekken hebben voorrang op het afspelen van audio. De werkelijke werking van verschillende merken en modellen van compatibele apparaten kan echter variëren.

5. Bewegingsdetectie en -analyse

Met de Suunto Aqua-hoofdtelefoon kun je de toestand van je lichaam in de gaten houden en waardevolle feedback ontvangen. De ontvangen informatie helpt je om verkeerde bewegingen en houdingen te corrigeren en de kans op blessures te verkleinen.



OPMERKING: De bewegingsdetectie- en analysefuncties zijn niet ontworpen om een medische aandoening te diagnosticeren, behandelen of voorkomen. De verkregen resultaten mogen niet worden beschouwd als medisch advies en mogen niet worden gebruikt ter vervanging van professionele medische consultatie. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over je medische toestand op basis van de beoordelingsresultaten.

5.1. Waarschuwing voor nekvermoeidheid

De waarschuwingsfunctie voor nekvermoeidheid herinnert je eraan dat je je nek moet bewegen als je hem te lang in dezelfde positie houdt, om stress en letsel te voorkomen. Om de controle te activeren, schakel je Waarschuwing voor nekvermoeidheid in de Suunto-app in. Als Waarschuwing voor nekvermoeidheid is ingeschakeld, kun je instellen hoe vaak je een waarschuwing wilt ontvangen. De hoofdtelefoon zal een geluid afspelen na het ingestelde interval.

De functie Waarschuwing voor nekvermoeidheid wordt vooral aanbevolen voor fietsen.

5.2. Test nekmobiliteit

De functie Test nekmobiliteit geeft je informatie over de gezondheid van je halswervelkolom.

Je kunt cervicale flexie en extensie, cervicale rotatie en laterale flexie beoordelen.

De test nekmobiliteit voltooien

1. Zet je hoofdtelefoon op en open de Suunto-app op je telefoon.
2. Schakel de Test nekmobiliteit in de app in.
3. Kijk recht vooruit om de visuele kalibratie te voltooien.
4. Draai en kantel je hoofd volgens de instructies van de hoofdtelefoon.
5. Als je voelt dat je je hoofd niet verder kunt bewegen, houd de positie dan vast. Als de opname is geslaagd, geeft de hoofdtelefoon een geluid en verschijnt er een bericht in de Suunto-app.
6. Na het voltooien van alle beoordelingsstappen kun je een rapport genereren in de Suunto-app.
7. Sla het rapport op.

Je kunt de beoordeling herhalen wanneer je maar wilt en de opgeslagen rapporten openen in de Suunto-app.

5.3. Springtest

De functie Springtest geeft je informatie over je kracht in je onderlichaam en neuromusculaire vermoeidheid.

Om neuromusculaire vermoeidheid te beoordelen, zet je je hoofdtelefoon op, schakel je Springtest in de Suunto-app in en volg je de instructies. Om neuromusculaire vermoeidheid

tijdens het trainingsseizoen bij te houden, moet je eerst een baseline voor sprongen maken om de eerste gegevens te ontvangen. Je kunt je vooruitgang in de loop van de tijd volgen op basis van de basisgegevens. Suunto raadt aan om de baseline voor sprongen te bouwen wanneer je in goede fysieke conditie bent.

Je baseline voor sprongen bouwen

1. Zet je hoofdtelefoon op en open de Suunto-app op je telefoon.
2. Schakel de Springtest in de app in.
3. Ga in een comfortabele standbreedte staan en plaats je handen op je heupen voordat je springt. Houd tijdens de test je handen op je heupen.
4. Hurk en spring snel naar je maximale hoogte met beide benen in de lucht gestrekt.
5. Land op dezelfde plek als waar je omhoog bent gesprongen.
6. Als je in de Suunto-app ziet dat de sprong is vastgelegd, druk je op Volgende.
7. Herhaal stap 4 en 5 drie keer om de test af te ronden.

Als de test is voltooid, kun je een rapport genereren en je gegevens opslaan in de Suunto-app.

Vul de springtest regelmatig in om je vooruitgang bij te houden en je vermoeidheids- en herstelstatus te controleren. De beoordelingsresultaten worden weergegeven in grafieken in het menu Springtest in de Suunto-app.

6. Tracken van training

Je kunt je Suunto Aqua-hoofdtelefoon gebruiken om bepaalde oefeningen te tracken. Selecteer de sportmodus die je wilt tracken in het menu Sportschakelaar in de Suunto-app.



OPMERKING: Als het tracken van training is ingeschakeld, gaat de batterij ongeveer 15% minder lang mee.

6.1. Zwemmen

De Suunto Aqua-hoofdtelefoon is waterdicht tot 5 meter gedurende 2 uur. Zo kun je tijdens het zwemmen en snorkelen je hoofdtelefoon opzetten en naar muziek luisteren. Bekijk 4.3. *Offline muziek* voor informatie over de offline muziekmodus voor zwemmen.

Daarnaast kun je de hoofdtelefoon gebruiken om je zwemstatistieken bij te houden als de zwemmodus is geactiveerd. Als de zwemstand wordt geactiveerd, schakelt de geluidsmodus automatisch over naar de onderwatermodus.

Het is mogelijk om je zwemstatistieken bij te houden met alleen de hoofdtelefoon of met de hoofdtelefoon aangesloten op je Suunto-horloge. Als je je Suunto-horloge verbindt met je Suunto Aqua-hoofdtelefoon, zie je de gegevens die de hoofdtelefoon tijdens het zwemmen verzamelt op je horloge. In de samenvatting van de oefening kun je bijvoorbeeld de duur van de glijfasen, gegevens over de positie van je hoofd en je ademhaling, etc. controleren. Zie voor meer informatie de Suunto-app.



OPMERKING: Je zwemgegevens zijn beschikbaar in het trainingsoverzicht op je horloge en in de Suunto-app nadat je de oefening hebt beëindigd en opgeslagen.

Zwemstatistieken opnemen met je hoofdtelefoon:

1. Houd de knoppen [▷] en [◻▷] tegelijkertijd drie seconden ingedrukt om de zwemmodus te activeren.
2. Volg de instructies op de hoofdtelefoon om de visuele kalibratie te voltooien.
3. Als je 'swimming mode is on' (zwemmodus is ingeschakeld) hoort, begin dan met zwemmen.
4. Wanneer je klaar bent met je training, verlaat je de zwemmodus door de knoppen [◁] en [◻▷] tegelijkertijd drie seconden ingedrukt te houden.
5. Bekijk het overzicht in de Suunto-app.

Zwemstatistieken opnemen met je hoofdtelefoon aangesloten op je horloge:



OPMERKING: Om je hoofdtelefoon met je Suunto-horloge te verbinden, moet je de Suunto Aqua Swimming-app uit de SuuntoPlus™ Store op het horloge installeren.

1. Schakel de Suunto Aqua-hoofdtelefoon in.
2. Blader op het startscherm van de oefening op je horloge naar beneden en selecteer SuuntoPlus™.
3. Schakel Suunto Aqua Swimming in.
4. Wacht tot het horloge automatisch verbinding maakt met de Suunto Aqua-hoofdtelefoon.
5. Ga terug en druk op Start.
6. Volg de instructies op de hoofdtelefoon om de visuele kalibratie te voltooien.

7. Als je 'swimming mode is on' (zwemmodus is ingeschakeld) hoort, begin dan met zwemmen.
8. Als je klaar bent met je training, beëindig je de oefening op je horloge zoals normaal.
9. Bekijk het overzicht op het horloge en in de Suunto-app.



OPMERKING: Als er meerdere hoofdtelefoons beschikbaar zijn om je horloge mee te verbinden, zorg er dan voor dat je de juiste apparaten aansluit. Wanneer de hoofdtelefoon met het horloge is verbonden, speelt deze geluid af.



OPMERKING: Als de verbinding tussen de hoofdtelefoon en het horloge wordt verbroken tijdens de oefening, of als je het volgen van de training met de hoofdtelefoon uitschakelt voordat je de oefening op het horloge beëindigt, verschijnen de trainingsrecords van de hoofdtelefoon en het horloge als afzonderlijke oefeningen in de Suunto-app.



WAARSCHUWING: Om veiligheidsredenen raadt Suunto aan om de hoofdtelefoon niet te dragen tijdens het duiken in open water.

7. Instellingen

7.1. Informatie over het apparaat

Je kunt informatie over het apparaat controleren, zoals de softwareversie van je hoofdtelefoon, in de Suunto-app.

7.2. Software-updates

Software-updates voegen belangrijke verbeteringen toe aan je hoofdtelefoon. Voor het bijwerken van de software moet de hoofdtelefoon zijn verbonden met de Suunto-app. Je hebt een internetverbinding nodig om het updatepakket te downloaden. Voor het installeren van het updatepakket is een batterijniveau van minstens 20% vereist op je hoofdtelefoon.

Als er een update beschikbaar is, krijg je in een pop-upvenster de optie om de software bij te werken nadat je de Suunto-app hebt geopend. Houd de hoofdtelefoon verbonden met je mobiele telefoon tijdens het updateproces. Nadat de update is voltooid, wordt de hoofdtelefoon herstart.

Je kunt de softwareversie van je hoofdtelefoon apparaat controleren bij apparaatinstellingen in de Suunto-app.

7.3. De hoofdtelefoon resetten

Indien je al je instellingen van de Suunto Aqua wilt verwijderen, kun je het product resetten. Houd de knop met meerdere functies tijdens het opladen van de Suunto Aqua vijf seconden ingedrukt. Zodra de rode ledverlichting twee keer knippert en een geluid op de hoofdtelefoon wordt afgespeeld, is het resetten geslaagd.



OPMERKING: Na het resetten worden de Bluetooth-koppelingsrecords van de hoofdtelefoon verwijderd. Wanneer je de hoofdtelefoon opnieuw wilt gebruiken, moet je het koppelingsproces vanaf het begin starten. Zie 3.4. Koppelen.

8. Batterij en opladen

De batterijprestaties bij één keer opladen hangen af van hoe en onder welke omstandigheden de hoofdtelefoon wordt gebruikt. Bij lage temperaturen, bijvoorbeeld, raakt de batterij sneller leeg. Over het algemeen wordt de capaciteit van een oplaadbare batterij in de loop van de tijd minder.

De hoofdtelefoon is na één uur volledig opgeladen en je kunt na één keer laden ongeveer tien uur naar muziek luisteren.

Als het batterijniveau minder is dan 5% knippert het rode ledlampje en wordt om de vijf minuten een alarmtoon op de hoofdtelefoon afgespeeld om aan te geven dat de batterij bijna leeg is.

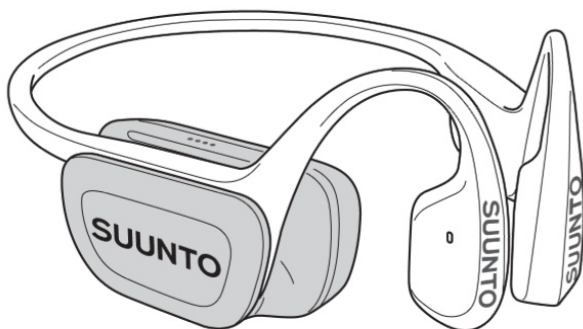
Verbind het product met de Suunto-app om de batterijstatus van je hoofdtelefoon te controleren. Je ziet de batterijstatus op de pagina van de hoofdtelefoon in de app.

Als je de hoofdtelefoon wilt opladen, kun je de draagbare powerbank uit de verpakking bij het product gebruiken voor nog eens 20 uur extra batterijvermogen.

Voordat je de powerbank gaat gebruiken, moet je deze met de bijgeleverde USB-C-kabel opladen. Druk op de knop aan de onderkant om de batterijstatus van de powerbank te testen. Bovenop het apparaat gaan lichtjes branden. Elk lichtje staat voor 25% van de batterijcapaciteit.

Om je Suunto Aqua op te laden met de powerbank, druk je op de knop aan de onderkant van de powerbank en steek je de hoofdtelefoon in de oplaadpoort. Sluit de powerbank door de achter- en voorkant lichtjes samen te drukken. Wanneer de hoofdtelefoon is ingeschakeld, wordt deze automatisch uitgeschakeld zodra je die met de powerbank verbindt. Terwijl de hoofdtelefoon wordt opgeladen, brandt de ledverlichting op de powerbank. Als de batterij volledig is opgeladen, gaat de ledverlichting uit.

 **OPMERKING:** Zorg ervoor de oplaadpoorten contact maken als je de hoofdtelefoon in de powerbank steekt. Het opladen begint pas als de lichtjes op de powerbank knipperen.



 **TIP:** Je kunt de powerbank gebruiken met de meegeleverde USB-kabel om audiobestanden over te zetten naar de hoofdtelefoon. Zie 4.3. Offline muziek.

 **WAARSCHUWING:** Zorg er vóór het opladen voor dat de oplaadpoorten van de hoofdtelefoon en de powerbank vrij zijn van eventueel achtergebleven vocht. Vloeistof op de oplaadpoorten veroorzaakt schade aan de circuits van de hoofdtelefoon en de powerbank.

9. Verzorging en ondersteuning

9.1. Behandelingsrichtlijnen

Ga voorzichtig met het apparaat om. Stoot het niet en laat het niet vallen. Bewaar de hoofdtelefoon niet onder zware items omdat de hoofdtelefoon vervormd kan raken.

Hoewel de hoofdtelefoon bestand is tegen regen, moet je deze niet langdurig onderdompelen in water. Wanneer het oppervlak van het product vuil is, reinig je dit met een zachte, droge doek. Besteed extra aandacht aan de microfoons, knoppen en oplaadpennen.

Onder normale omstandigheden vereist de hoofdtelefoon geen onderhoud.

Gebruik alleen originele Suunto-accessoires. Schade veroorzaakt door niet-originele accessoires valt niet onder de garantie.

9.2. Weggooien

Gooi het apparaat op de gepaste manier weg, behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij gewoon afval. Als u wilt, kunt u het apparaat terugbrengen naar uw dichtstbijzijnde Suunto-verkoper.



10. Referentie

10.1. Naleving

Voor aan naleving gerelateerde informatie en technische specificaties, raadpleeg je “Productveiligheid en informatie over regelgeving” geleverd samen met je Suunto Aqua of beschikbaar op www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type HS241 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring staat op: 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.