

SUUNTO AQUA

BRUKERHÅNDBOK

1. Tiltent bruk.....	4
2. Sikkerhet.....	5
3. Kom i gang.....	7
3.1. Knapper.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-tilkobling.....	8
3.4. Paring.....	9
3.4.1. Near-field communication (NFC).....	9
3.5. Suunto-appen.....	9
3.6. Bruke hodetelefonene.....	10
4. Funksjoner.....	11
4.1. Hodebevegelseskontroll.....	11
4.2. Lydmodus.....	12
4.3. Offline-musikk.....	12
4.4. Tilpasning av knapper.....	12
4.5. Tale-feedback.....	12
4.6. Tilkobling av to enheter.....	13
5. Bevegelsesdeteksjon og analyse.....	15
5.1. Nakkeutmattelsesvarsel.....	15
5.2. Nakkemobilitetsvurdering.....	15
5.3. Hoppvurdering.....	15
6. Treningsøktsporing.....	17
6.1. Svømming.....	17
7. Innstillinger.....	19
7.1. Enhetsinformasjon.....	19
7.2. Programvareoppdateringer.....	19
7.3. Tilbakestille hodetelefonene.....	19
8. Batteri og lading.....	20
9. Stell og vedlikehold.....	21
9.1. Retningslinjer for håndtering.....	21
9.2. Avfallshåndtering.....	21
10. Referanse.....	22
10.1. Samsvar.....	22
10.2. CE.....	22

1. Tiltenkt bruk

Suunto Aqua-hodetelefonene er trådløse Bluetooth®-kompatible hodetelefoner som er designet og laget for svømming og utendørssport. Med Suunto Aqua kan du lytte til musikk trygt og behagelig og snakke i telefonen under trening.

Ikke bruk produktet i situasjoner som krever spesiell eller full oppmerksomhet. Produktet er kun til fritidsbruk.

2. Sikkerhet

Typer forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan føre til alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil føre til skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

Forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med en lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Suuntos produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk, de er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

 **ADVARSEL:** Bruk av hodetelefoner kan påvirke din evne til å høre dine omgivelser. Bruk hodetelefonene ansvarlig og prioriter sikkerheten.

 **ADVARSEL:** Før du lader, forsikre deg om at ladeporten til hodetelefonene er fri for eventuell restvæske. Væske i ladeporten kan skade hodetelefonenes krets.

 **ADVARSEL:** Bruk ikke produktet ved tordenvær. Tordenvær kan føre til unormal drift av enheten og øke risikoen for elektrisk støt.

 **ADVARSEL:** Selv om hodetelefonene er vannbestandige, må de ikke lades når de er våte. Lading av våte hodetelefoner kan føre til brann eller elektrisk støt. Forsikre deg om at ladekabelen og hodetelefonene er tørre før du lader hodetelefonene.

 **FORSIKTIG:** Bruk kun den inkluderte powerbanken når du lader Suunto Aqua.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fall, produktet kan bli skadet.

 **MERK:** Kast ikke produktet i restavfallet hjemme, det skal leveres inn som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

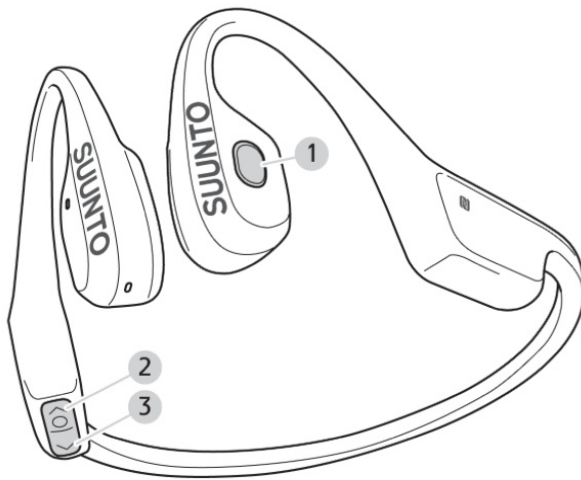
 **MERK:** Etterlev alltid lokale lover og forskrifter ved bruk av produktet utendørs og sammen med andre personer.

 **MERK:** Sørg for at du forstår hvordan du skal bruke hodetelefonene og hvilke begrensninger de har ved å lese all den trykte dokumentasjonen og den elektroniske brukerhåndboken. Husk alltid at du er ansvarlig for din egen sikkerhet.

3. Kom i gang

3.1. Knapper

Suunto Aqua har tre knapper du kan bruke til å bytte sang, justere volumet og besvare eller avslutte telefonanrop.



1. multifunksjonsknapp
2. [▶] -knapp
3. [◀] -knapp

Standardknappesfunksjonene er som følger:

Slå enheten på/av

- hold nede [▶] -knappen i 3 sekunder for å slå enheten på eller av

Lytte til lyd

- trykk på multifunksjonsknappen én gang for å starte eller stoppe lydavspilling
- trykk på multifunksjonsknappen to ganger for å gå til neste spor
- trykk på multifunksjonsknappen tre ganger for å gå tilbake til forrige spor
- trykk på [▶] -knappen for å øke volumet
- trykk på [◀] -knappen for å redusere volumet
- hold nede multifunksjonsknappen og [▶] -knappen samtidig i 3 sekunder for å bytte lydmodus

Opprette en telefonsamtale

- trykk på multifunksjonsknappen én gang for å svare på eller avslutte et anrop
- hold nede multifunksjonsknappen for å avvise et anrop
- trykk på [▶] -knappen for å øke volumet

- trykk på [◀] -knappen for å redusere volumet

Justere innstillinger når enheten er på

- hold nede multifunksjonsknappen og [◀] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere hodebevegelseskontroll
- hold nede [◀] - og [◻◀] -knappene samtidig i 3 sekunder for å aktivere treningssporing (standard sportsmodus er bassengsvømming)
- i sammenkoblingsmodus, hold nede multifunksjonsknappen og [◻▶] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere tilkobling av to enheter
- hold nede [◀] -knappen i 3 sekunder for å bytte mellom Bluetooth-modus og offline-musikkmodus.
- hold nede multifunksjonsknappen i 3 sekunder for å aktivere taleassistenten på telefonen

Under lading

- hold nede multifunksjonsknappen i 5 sekunder for å gjenopprette fabrikkinnstillingene

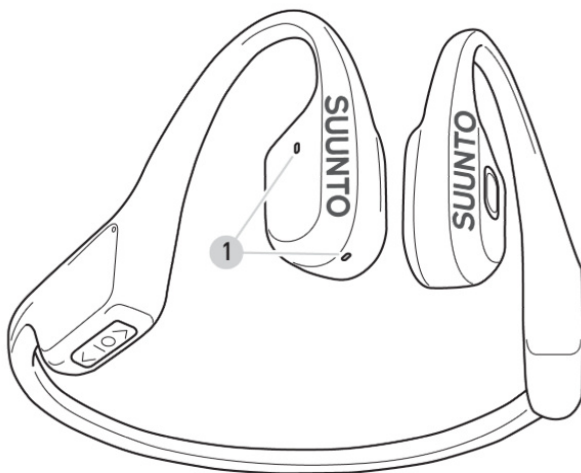


TIPS: Du kan tilpasse knappefunksjonene i Suunto-appen. Se 4.4. Tilpasning av knapper.

3.2. Mikrofon

Suunto Aqua leveres med dobbel mikrofon og «Environmental Noise Cancellation» (ENC) støyreduksjonsteknologi. Disse funksjonene garanterer god talekvalitet for telefonsamtalene dine selv under støyende forhold.

Mikrofonene er på høyre side av hodetelefonene:



1. dobbel mikrofon

3.3. Bluetooth-tilkobling

Dine Suunto Aqua-hodetelefoner kommuniserer med compatible enheter via Bluetooth. Du kan koble sammen produktet med alle Bluetooth-enheter som kan spille lyd, for eksempel

mobiltelefoner, smartklokker, nettbrett osv. Hvis du vil se hvordan du kobler sammen hodetelefonene med en kompatibel enhet, kan du lese *3.4. Paring*.

Du kan koble hodetelefonene til to Bluetooth-enheter samtidig. Se *4.6. Tilkobling av to enheter*.

Hvis du vil koble hodetelefonene fra den compatible enheten, kan du gjøre det i Bluetooth-innstillingene til den sammenkoblede enheten. Du har to alternativer. Hvis du vil beholde hodetelefonene i Bluetooth-listen på den sammenkoblede enheten for å sikre rask tilkobling, kobler du bare enhetene fra hverandre. Hvis du vil fjerne hodetelefonene helt fra Bluetooth-listen på den sammenkoblede enheten, sletter du hodetelefonene fra listen med Bluetooth-tilkoblinger. I så fall, hvis du ønsker å bruke hodetelefonene og Bluetooth-enheten på nytt, må du starte tilkobling fra begynnelsen.



MERK: Hvis du beveger deg utenfor rekkevidden til Bluetooth-forbindelsen i mer enn 3 minutter mens du bruker Suunto Aqua, vil hodetelefonene og den tilkoblede enheten frakobles.

Når Bluetooth-forbindelsen mellom hodetelefonene og den compatible enheten mistes, går Suunto Aqua automatisk i standbymodus for å spare strøm. Når hodetelefonene er i standbymodus, kan du trykke på en hvilken som helst knapp for å raskt gjenopprette forbindelsen til Bluetooth-enheten.

Når hodetelefonene og den sammenkoblede enheten er frakoblet i mer enn en time, slås hodetelefonene automatisk av.

3.4. Paring

Før du bruker Suunto Aqua for første gang, må de sammenkobles med en kompatibel enhet.

1. Hold nede [○▷] -knappen i 5 sekunder for å slå på hodetelefonene og starte sammenkoblingsmodus.
2. Sørg for at Bluetooth er aktivert på enheten du vil sammenkoble Suunto Aqua med.
3. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den compatible enheten.
4. Finn Suunto Aqua-hodetelefonene i listen, og koble dem sammen med enheten.

Når sammenkoblingen er vellykket, spiller hodetelefonene en lyd og LED-lyset slås av.

3.4.1. Near-field communication (NFC)

Dine Suunto Aqua kan kobles til en kompatibel mobiltelefon ved hjelp av NFC.

Når hodetelefonene er slått på, plasser venstre side med NFC-logoen i nærheten av mobiltelefonen der NFC-brikken er plassert. En melding vises på skjermen som tilbyr å koble telefonen til Suunto Aqua.

3.5. Suunto-appen

Med Suunto-appen på telefonen kan du ytterligere forbedre din opplevelse med Suunto Aqua. Koble hodetelefonene til mobilappen for å tilpasse knapper, justere hodebevegelseskontroll, lydmodus, tilkoblinger og mer.

Slik tilpasser du innstillingene for hodetelefonene i Suunto-appen:

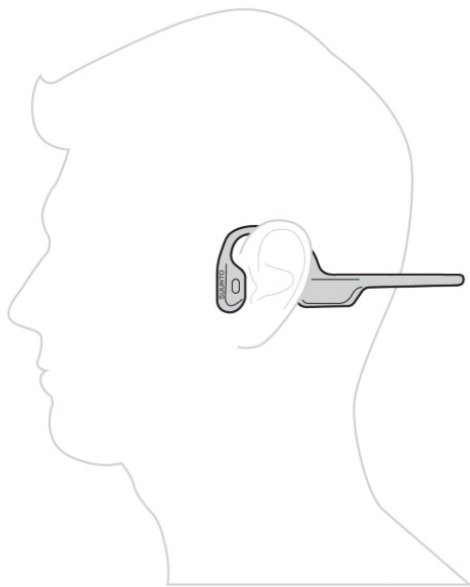
1. Koble Suunto Aqua-hodetelefonene til den compatible mobilenheten via Bluetooth. Se *3.4. Paring*.

2. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra App Store, Google Play eller en av de mange appbutikkene som er populære i Kina.
3. Åpne Suunto-appen på telefonen.
4. Appen kobler til hodetelefonene automatisk.
5. Gå til profilen din i Suunto-appen, og åpne hodetelefonmenyen for å tilpasse produktinnstillingene.

3.6. Bruke hodetelefonene

Suunto Aqua-hodetelefonene er beinledende hodetelefoner med åpent øre-design, noe som gjør det mulig å lytte til lyd samtidig som du hører omgivelsene mens du trener.

For riktig opplevelse, plasser hodetelefonene mot baksiden av hodet med krokene på ørene slik at transduserne hviler foran ørene dine. Hold baksiden av hodetelefonene parallelt med bakken.



Enten du svømmer i basseng eller er ute i marka, holder hodetelefonene seg stabilt på hodet. Takket være den lette vekten og åpent øre-designet, er telefonene behagelige i bruk i flere timer. Du kan bruke hodetelefonene sammen med en svømmehette, en sykkelhjelme og til og med en lue.



MERK: For en bedre lydopplevelse under svømming, inkluderer pakken med hodetelefonene et sett med øreplugger.

4. Funksjoner

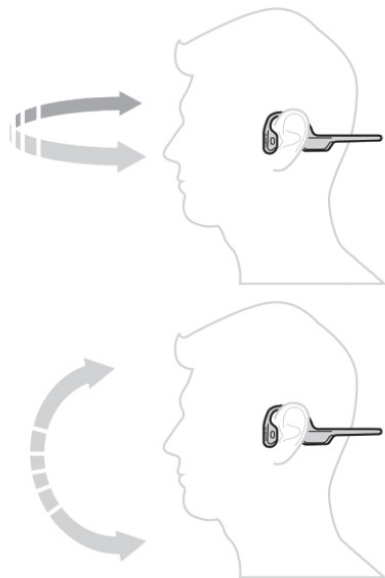
4.1. Hodebevegelseskontroll

Hodebevegelseskontroll er en funksjon for praktisk håndfri betjening. Ved å nikke og riste på hodet, kan du bytte mellom lydspor og svare på eller avvise telefonanrop.

Hvis du vil bruke hodebevegelseskontroll, må funksjonen aktiveres. Du kan aktivere funksjonen i Suunto-appen eller ved å holde nede multifunksjonsknappen og [◀] -knappen samtidig i 3 sekunder.

Når hodebevegelseskontroll er aktivert, kan du styre lydavspilling og telefonanrop uten å trykke på knapper. Når du lytter til musikk, rist på hodet to ganger for å gå til neste sang. Når du har et innkommende anrop mens du bruker hodetelefonene, nikk to ganger for å svare på anropet eller rist på hodet to ganger for å avvise det.

 **MERK:** Sørg for å bevege hodet i stor nok vinkel og fullfør bevegelsen i løpet av 1 sekund.



Ta en pause på minst 5 sekunder mellom de forskjellige handlingene.

 **MERK:** Hvis du bruker Hodebevegelseskontroll-funksjonen under trening, kan det føre til feilaktig utløsning. Vi anbefaler at du gjør deg kjent med hvordan Hodebevegelseskontroll-funksjonen fungerer for å avgjøre om det egner seg til dine spesifikke aktiviteter.

 **MERK:** Hodebevegelseskontroll øker hodetelefonenes batteriforbruk, og når det er på, reduserer funksjonen batterilevetiden med omtrent 15 %.

 **ADVARSEL:** Hodebevegelseskontroll er kun ment for tilleggsbetjening. Prioriter sikkerheten når du bruker denne funksjonen. Ikke stol kun på hodebevegelseskontroll for kritiske handlinger som krever full oppmerksomhet og manuell kontroll.

4.2. Lydmodus

Du kan velge forskjellige lydmoduser når du bruker hodetelefonene. Dine Suunto Aqua-hodetelefoner tilbyr en normal lydmodus for hverdagsbruk og lett trening, en lydmodus med høyere volum for utendørstrening og støyende omgivelser, og en undervannslydmodus for svømming. Velg modusen som gir den beste opplevelsen i den gitte situasjonen.



MERK: Støy kan forekomme ved høyt volum.

Når du lytter til lyd, kan du bytte lydmodus ved å holde nede multifunksjonsknappen og [◀▶] -knappen samtidig i 3 sekunder. Hvis du har installert Suunto-appen på telefonen, kan du også bytte lydmodus ved hjelp av appen.



ADVARSEL: Langvarig bruk av hodetelefoner med høyt volum kan føre til hørselsskader og lydforvrengning.



ADVARSEL: Bruk av hodetelefoner kan påvirke din evne til å høre dine omgivelser. Bruk hodetelefonene ansvarlig og prioriter sikkerheten.

4.3. Offline-musikk

Dine Suunto Aqua-hodetelefoner kan lagre offline-musikk, slik at du kan lytte til musikk selv når hodetelefonene er ikke tilkoblet telefonen, for eksempel under svømming.

Når du skal overføre musikk til hodetelefonene, plasser dem i powerbanken og koble powerbanken til datamaskinen eller en kompatibel mobiltelefon med USB-kabelen (Type-C) som følger med produktet. Åpne hodetelefonenes musikkmappe på datamaskinen eller mobiltelefonen, og kopier lydfilene dit. Suunto Aqua kan lagre rundt 8 000 sanger og støtter følgende filformater: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Hvis du vil bytte til offline-musikkmodus fra Bluetooth-modus, hold nede [◀] -knappen i 3 sekunder. Du kan også bytte mellom musikkmodusene i Suunto-appen. I appen kan du også styre musikken og opprette spillelister.



MERK: Som standard lagres 10 opphavsrettslig beskyttede sanger i offline-musikkmappen på hodetelefonene. Du kan ikke kopiere eller slette disse sangene.



MERK: Offline-musikkmodus øker hodetelefonenes batteriforbruk. Du kan lytte til rundt 6 timer med offline-musikk på én lading.

4.4. Tilpasning av knapper

Du kan tilpasse hodetelefonenes knappefunksjoner i Tilpasning av knapper-menyen i Suunto-appen. Vis alle gjeldende knappefunksjoner i Tilpasning av knapper-menyen og opprett enkle og praktiske knappesnarveier for dine mest brukte hodetelefonfunksjonene.



MERK: Når du tilordner en knappekombinasjon til en ny funksjon, vil funksjonen som tidligere var knyttet til den aktuelle knappekombinasjonen ikke lenger ha en knappesnarvei.

4.5. Tale-feedback

Hvis du har en Suunto-klokke med støtte for tale-feedback, kan du få tale-feedback med verdifull informasjon mens du trener. Tilbakemeldingene kan hjelpe deg med å holde øye

med fremgangen og gi deg gode tips alt etter hvilke feedback-alternativer du har valgt. Tale-feedback kommer fra telefonen, slik at klokken og hodetelefonene må være sammenkoblet med Suunto-appen.

Slik aktiverer du tale-feedback på klokken før trening:

1. Før du begynner på treningen, bla ned og velg **Tale-feedback**.
2. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
3. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
4. Forsikre deg om at hodetelefonene er på og sammenkoblet med Suunto-appen.
5. Gå tilbake og start treningen som normalt.

Telefonen vil nå gi deg diverse tale-feedback mens du trener, alt etter hvilken tale-feedback du har aktivert.

Slik aktiverer du tale-feedback på klokken under trening:

1. Trykk på den øvre knappen for å sette treningen på pause.
2. Velg **Alternativer**.
3. Bla ned og velg **Tale-feedback**.
4. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
5. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
6. Forsikre deg om at hodetelefonene er på og sammenkoblet med Suunto-appen.
7. Gå tilbake og fortsett med treningen.

4.6. Tilkobling av to enheter

Du kan koble Suunto Aqua-hodetelefonene til to Bluetooth-enheter samtidig. Ved hjelp av funksjonen for tilkobling av to enheter, kan du enkelt bytte til telefonen og besvare et anrop mens du lytter til musikk fra datamaskinen.

Følg disse trinnene for å koble hodetelefonene til to enheter:

1. Hvis hodetelefonene er slått på, slå dem av.
2. Hold nede [◻▶] -knappen i 5 sekunder for å slå på hodetelefonene og starte sammenkoblingsmodus.
3. Når det røde LED-lyset blinker, hold nede multifunksjonsknappen og [◻▶] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere tilkobling av to enheter. Hodetelefonene spiller en lyd når funksjonen er aktivert.
4. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den første compatible enheten.
5. Finn Suunto Aqua i listen, og koble hodetelefonene sammen med den første enheten.
6. Slå av hodetelefonene dine.
7. Hold nede [◻▶] -knappen i 5 sekunder for å slå på hodetelefonene igjen og starte sammenkoblingsmodus.
8. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den andre compatible enheten.
9. Finn Suunto Aqua i listen, og koble hodetelefonene sammen med den andre enheten.
10. Når du kobler til den andre enheten, kobler den første enheten fra hodetelefonene midlertidig. Hvis du vil koble til den første enheten, åpne Bluetooth-innstillingene på enheten eller start hodetelefonene på nytt.

Når hodetelefonene allerede er paret med en enhet med Suunto-appen:

1. Aktiver tilkobling av to enheter i Suunto-appen.
2. Slå av hodetelefonene dine.
3. Hold nede [◁▷] -knappen i 5 sekunder for å slå på hodetelefonene igjen og starte sammenkoblingsmodus.
4. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den andre compatible enheten.
5. Finn Suunto Aqua i listen, og koble hodetelefonene sammen med den andre enheten.
6. Når du kobler til den andre enheten, kobler den første enheten fra hodetelefonene midlertidig. Hvis du vil koble til den første enheten, åpne Bluetooth-innstillingene på enheten eller start hodetelefonene på nytt.

Du kan kontrollere listen over tilkoblede enheter i Suunto-appen.



MERK: Når du bruker Suunto Aqua med to sammenkoblede enheter samtidig, prioriterer hodetelefonene rekkefølgen på avspilt innhold og andre oppgaver selv. Vanligvis prioriteres den først avspilte lydkilden foran den neste, og anrop prioriteres framfor avspilling. Den faktiske virkemåten kan likevel variere mellom compatible merker og modeller.

5. Bevegelsesdeteksjon og analyse

Med Suunto Aqua-hodetelefonene kan du overvåke kroppens status og motta verdifulle tilbakemeldinger. Informasjonen du mottar bidrar til å korrigere bevegelser og holdninger og redusere risikoen for skader.



MERK: Bevegelsesdeteksjon- og analysefunksjonene er ikke laget for å diagnostisere, behandle eller forebygge en medisinsk tilstand. Resultatene skal ikke betraktes som medisinske råd eller brukes som et alternativ til en faglig medisinsk undersøkelse. Søk alltid råd hos kvalifisert helsepersonell med spørsmål du måtte ha om din medisinske tilstand basert på vurderingsresultatene.

5.1. Nakkeutmattelsesvarsel

Nakkeutmattelsesvarsel-funksjonen minner deg på å bevege nakken din hvis du holder dem i samme stilling for lenge for å forhindre stress og skade. Du aktiverer overvåkingen ved å slå på Nakkeutmattelsesvarsel i Suunto-appen. Når Nakkeutmattelsesvarsel er på, kan du angi hvor ofte du vil motta en påminnelse. Hodetelefonene spiller en lyd etter det angitte intervallet.

Nakkeutmattelsesvarsel anbefales hovedsakelig for sykling.

5.2. Nakkemobilitetsvurdering

Funksjonen for Nakkemobilitetsvurdering gir deg informasjon om tilstanden til nakkeryggsøylen din.

Du kan vurdere nakkebøying og strekking, nakkerotasjon og lateral bøying.

Slik gjennomfører du nakkemobilitetsvurderingen:

1. Ta på hodetelefonene og åpne Suunto-appen på telefonen.
2. Aktiver Nakkemobilitetsvurdering i appen.
3. Se rett frem for å utføre den visuelle kalibreringen.
4. Vri og bøy hodet i henhold til hodetelefonenes instruksjoner.
5. Når du føler at du ikke kan bevege hodet lenger, holder du stillingen. Når registreringen er vellykket, spiller hodetelefonene av en lyd og en melding vises i Suunto-appen.
6. Når alle vurderingstrinnene er fullført, kan du generere en rapport i Suunto-appen.
7. Lagre rapporten.

Du kan gjenta vurderingen når du vil og få tilgang til lagrede rapporter i Suunto-appen.

5.3. Hoppvurdering

Funksjonen for Hoppvurdering gir deg informasjon om styrken til underkroppen og nevromuskulær utmattelse.

Når du skal vurdere nevromuskulær utmattelse, ta på hodetelefonene, aktiver Hoppvurdering i Suunto-appen, og følg instruksjonene. Hvis du vil spore nevromuskulær utmattelse gjennom idrettssesongen, må du registrere hoppgrunnlinjen for den første datasammenligningen. Du kan spore fremgangen over tid basert på grunnlinjedataene. Suunto anbefaler at du registrerer hoppgrunnlinjen når du er i god fysisk form.

Slik registrerer du hoppgrunnlinjen:

1. Ta på hodetelefonene og åpne Suunto-appen på telefonen.
2. Aktiver Hoppvurdering i appen.
3. Stå med bena i en behagelig bredde og plasser hendene dine på hoftene før du hopper. Hold hendene på hoftene under testen.
4. Sett deg raskt på huk, og hopp så høyt som mulig med begge bena strukket ut i luften.
5. Land på samme sted som du startet.
6. Når du ser i Suunto-appen at hoppet er registrert, trykker du på Neste.
7. Gjenta trinn 4 og 5 tre ganger for å fullføre testen.

Når testen er fullført, kan du generere en rapport og lagre dataene i Suunto-appen.

Gjennomfør hoppvurderingen regelmessig for å spore fremgangen og kontroller utmattelses- og restitusjonsstatusen. Vurderingsresultatene illustreres i diagrammer i Hoppvurdering-menyen i Suunto-appen.

6. Treningsøktsporing

Du kan bruke Suunto Aqua-hodetelefonene til å spore enkelte treningsøvelser. Velge sportsmodusen som skal spores i Sportbytte-menyen i Suunto-appen.



MERK: Når treningsøktsporing er på, reduserer det batterilevetiden med omtrent 15 %.

6.1. Svømming

Suunto Aqua-hodetelefonene er vannbestandige ned til 5 meter i 2 timer. Dermed kan du bruke hodetelefonene og lytte til musikk under svømming and snorkling. For informasjon om offline-musikkmodus for svømming, se 4.3. *Offline-musikk*.

I tillegg kan du bruke hodetelefonene til å spore svømmingen hvis svømmemodus er aktivert. Når svømmemodus er aktivert, endres lydmodusen automatisk til undervannsmodus.

Det er mulig å spore svømmingen kun ved hjelp av hodetelefonene eller med hodetelefonene koblet til din Suunto-klokke. Hvis du kobler Suunto-klokken til Suunto Aqua hodetelefonene, kan du se dataene hodetelefonene samler inn under svømmingen på klokken. I treningssammendraget kan du for eksempel se varigheten av glidefasene, data om hodets stilling og pust, osv. Se Suunto-appen hvis du vil ha mer informasjon.



MERK: Svømmedataene vil være tilgjengelige i treningssammendraget på klokken din og i Suunto-appen når du avslutter og lagrer treningen.

Slik registrerer du svømming med hodetelefonene:

1. Hold nede [◀] - og [◻◀] -knappene samtidig i 3 sekunder for å aktivere svømmemodus.
2. Følg instruksjonene fra hodetelefonene for å utføre visuell kalibrering.
3. Når du hører «swimming mode is on» (svømmemodus er på) kan du begynne å svømme.
4. Når du er ferdig med å trene, avslutt svømmemodus ved å hold nede [◀] - og [◻◀] -knappene samtidig i 3 sekunder.
5. Se sammendraget i Suunto-appen.

Slik registrerer du svømming med hodetelefonene koblet til klokken:



MERK: Hvis du vil koble hodetelefonene til Suunto-klokken, må du installere Suunto Aqua Swimming-app fra SuuntoPlus™ Store på klokken.

1. Slå på Suunto Aqua-hodetelefonene.
2. Fra startskjermen for treningen på klokken, bla ned og velg SuuntoPlus™.
3. Skift Suunto Aqua Swimming på.
4. Vent på at klokken automatisk kobler til Suunto Aqua-hodetelefonene.
5. Gå tilbake, og trykk på Start.
6. Følg instruksjonene fra hodetelefonene for å utføre visuell kalibrering.
7. Når du hører «swimming mode is on» (svømmemodus er på) kan du begynne å svømme.
8. Når du er ferdig med treningen, avslutter du økten på klokken din som normalt.
9. Se sammendraget på klokken og i Suunto-appen.



MERK: Når flere hodetelefoner er tilgjengelige for tilkobling til klokken din, pass på at du kobler til riktig enhet. Hodetelefonene spiller av en lyd når de er tilkoblet klokken.



MERK: Hvis forbindelsen mellom hodetelefonene og klokken brytes under trening eller du slår treningsøktsporing med hodetelefoner av før du avslutter treningen på klokken, vil treningsloggene til hodetelefonene og klokken vises som separate treningsøvelser i Suunto-appen.



ADVARSEL: Av sikkerhetsgrunner anbefaler Suunto at du ikke bruker hodetelefonene under dykking i åpent vann.

7. Innstillinger

7.1. Enhetsinformasjon

Du kan kontrollere enhetsinformasjon, for eksempel hodetelefonenes programvareversjon, i Suunto-appen.

7.2. Programvareoppdateringer

Programvareoppdateringer inkluderer viktige forbedringer for hodetelefonene dine. Hodetelefonene må være tilkoblet Suunto-appen for å oppdatere programvaren. En internettforbindelse kreves for å laste ned oppdateringspakken. Batterinivået til hodetelefonene må være minst 20 % for å installere oppdateringspakken.

Når en oppdatering er tilgjengelig, åpnes et vindu som tilbyr oppdateringen når du åpner Suunto-appen. Hodetelefonene må være tilkoblet mobiltelefonen under oppdateringsprosessen. Når oppdateringen er fullført, vil hodetelefonene starte på nytt.

Du kan kontrollere hodetelefonenes programvareversjon under enhetsinnstillinger i Suunto-appen.

7.3. Tilbakestille hodetelefonene

Hvis du vil slette alle innstillingene fra Suunto Aqua, kan du tilbakestille produktet. Mens Suunto Aqua lader, hold nede multifunksjonsknappen i 5 sekunder. Når det røde LED-lyset blinker to ganger og hodetelefonene spiller en lyd, er tilbakestillingen vellykket.



MERK: Etter tilbakestillingen er loggen over Bluetooth-sammenkobling slettet fra hodetelefonene. Når du vil bruke hodetelefonene igjen, må du starte sammenkoblingsprosessen fra begynnelsen. Se 3.4. Paring.

8. Batteri og lading

Batteriytelsen på én lading er avhengig av hvordan du bruker hodetelefonene og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

Hodetelefonene fullades på én time, og du kan lytte til musikk i opptil 10 timer på én lading.

Når batterinivået er under 5 %, spiller hodetelefonene en varselstone for lavt batterinivå hvert 5. minutt, og det røde LED-lyset blinker.

Hvis du vil kontrollere hodetelefonenes batterinivå, kobler du produktet til Suunto-appen. Du kan se batteristatusen på hodetelefonenes side i appen.

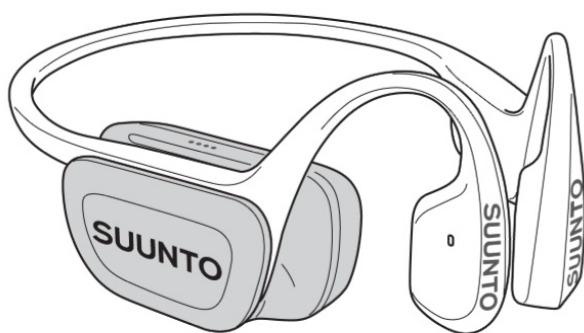
Når du skal lade hodetelefonene, inkluderer produktpakken en bærbar powerbank som tilbyr ytterligere 20 timer batterilevetid.

Før du bruker powerbanken, må den lades med den inkluderte USB-C-kabelen. Trykk på knappen på undersiden av powerbanken for å kontrollere batteristatusen. Lys tennes på toppen av enheten, der hvert lys representerer 25 % batterikapasitet.

Når du skal lade Suunto Aqua med powerbanken, trykker du på knappen på undersiden av powerbanken og setter hodetelefonene i ladeplassen. Lukk powerbanken ved å klemme de bakre og fremre delene forsiktig sammen. Hvis hodetelefonene er slått på, vil de slås av automatisk når de kobles til powerbanken. Mens hodetelefonene lader, blinker LED-lysene på powerbanken. Når batteriet er fulladet, slås LED-lysene av.



MERK: Når du setter hodetelefonene i powerbanken, forsikre deg om at ladeportene har kontakt. Ladingen starter bare når LED-lysene på powerbanken blinker.



TIPS: Du kan bruke powerbanken med den inkluderte USB-kabelen til å overføre lydfiler til hodetelefonene. Se 4.3. Offline-musikk.



ADVARSEL: Før du lader, forsikre deg om at ladeportene på hodetelefonene og powerbanken er fri for eventuell restvæske. Væske i ladeporten kan skade hodetelefonenes og powerbankens krets.

9. Stell og vedlikehold

9.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsiktig med enheten – ikke slå borti den eller mist den i gulvet. Ikke oppbevare hodetelefonene under tunge gjenstander da de kan bli deformert.

Selv om hodetelefonene er vannbestandige, ikke utsett dem for vann i lengre perioder. Når overflaten til produktet er tilsølt, tørk den av med en myk, tørr klut. Vær spesielt oppmerksom på mikrofonene, knappene og ladestiftene.

Under normale omstendigheter trenger ikke hodetelefonene service.

Bruk kun originalt Suunto-tilbehør. Skader forårsaket av tilbehør som ikke er originalt, dekkes ikke av garantien.

9.2. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



10. Referanse

10.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto Aqua eller tilgjengelig på www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyret type HS241 er i samsvar med EU-direktiv 2014/53/EU. Du finner hele teksten til EUs samsvarserklæring på følgende internettadresse: www.suunto.com/EUconformity.





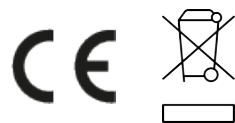
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.