

SUUNTO AQUA

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

1. Przeznaczenie.....	4
2. Bezpieczeństwo.....	5
3. Wprowadzenie.....	7
3.1. Przyciski.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Łączność Bluetooth.....	9
3.4. Parowanie.....	9
3.4.1. Komunikacja bliskiego zasięgu (NFC).....	9
3.5. Aplikacja Suunto.....	10
3.6. Noszenie słuchawek.....	10
4. Funkcje.....	11
4.1. Sterowanie przez ruchy głową.....	11
4.2. Tryb dźwięku.....	12
4.3. Muzyka offline.....	12
4.4. Dostosowanie przycisków.....	13
4.5. Informacje głosowe.....	13
4.6. Połączenie z dwoma urządzeniami.....	13
5. Wykrywanie i analiza ruchu.....	15
5.1. Ostrzeżenie o zmęczeniu odcinka szyjnego.....	15
5.2. Ocena ruchomości szyi.....	15
5.3. Ocena skoku.....	15
6. Śledzenie treningów.....	17
6.1. Pływanie.....	17
7. Ustawienia.....	19
7.1. Informacje o urządzeniu.....	19
7.2. Aktualizacje oprogramowania.....	19
7.3. Resetowanie słuchawek.....	19
8. Bateria i ładowanie.....	20
9. Konserwacja i pomoc techniczna.....	22
9.1. Wskazówki dotyczące obsługi.....	22
9.2. Utylizacja.....	22
10. Odniesienie.....	23
10.1. Zgodność.....	23
10.2. Znak CE.....	23

1. Przeznaczenie

Słuchawki Suunto Aqua to bezprzewodowe słuchawki z obsługą Bluetooth[®], zaprojektowane i wyprodukowane do zastosowań w terenie i podczas pływania. Korzystając z Suunto Aqua, możesz bezpiecznie i wygodnie słuchać muzyki oraz wykonywać połączenia telefoniczne podczas ćwiczeń.

Nie używaj tego produktu w sytuacjach wymagających szczególnej lub pełnej uwagi. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego.

2. Bezpieczeństwo

Rodzaje środków ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** - stosowany przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.

 **PRZESTROGA:** - stosowany przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.

 **UWAGA:** - służy do podkreślenia ważnej informacji.

 **PORADA:** - służy do podania dodatkowych wskazówek dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.

Środki ostrożności

 **OSTRZEŻENIE:** Mogą wystąpić reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry, gdy produkt wejdzie w kontakt ze skórą, nawet jeśli produkt jest zgodny ze standardami branżowymi. W takim przypadku natychmiast zaprzestań użytkowania produktu i zgłoś się do lekarza.

 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego zawsze zasięgnij porady lekarza. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.

 **OSTRZEŻENIE:** Produkty i usługi Suunto są przeznaczone wyłącznie do użytku rekreacyjnego, a nie do celów medycznych.

 **OSTRZEŻENIE:** Noszenie słuchawek może wpłynąć na Twoją zdolność odbierania dźwięków z otoczenia. Używaj słuchawek odpowiedzialnie i traktuj bezpieczeństwo priorytetowo.

 **OSTRZEŻENIE:** Przed ładowaniem upewnij się, że w gnieździe ładowania słuchawek nie ma żadnych cieczy. Ciecz w gnieździe ładowania doprowadzi do uszkodzenia obwodu słuchawek.

 **OSTRZEŻENIE:** Nie używaj tego produktu podczas burz. Burze mogą powodować niepoprawne działanie urządzenia i zwiększają ryzyko porażenia prądem.

 **OSTRZEŻENIE:** Nawet jeśli słuchawki są wodoodporne, nie ładuj ich, gdy są mokre. Ładowanie mokrych słuchawek może doprowadzić do pożaru lub porażenia prądem. Przed ładowaniem słuchawek upewnij się, że kabel do ładowania i słuchawki są suche.

 **PRZESTROGA:** Należy ładować Suunto Aqua wyłącznie za pomocą dostarczonego powerbanku.

 **PRZESTROGA:** Do czyszczenia nie wolno stosować rozpuszczalników, ponieważ może to spowodować uszkodzenie powierzchni.

 **PRZESTROGA:** Nie spryskuj produktu środkiem do odstraszania owadów, ponieważ może to spowodować uszkodzenie powierzchni.

 **PRZESTROGA:** Nie uderzaj i nie upuszczaj produktu, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.

 **UWAGA:** Produkt jest urządzeniem elektronicznym i nie należy go wyrzucać z odpadami komunalnymi, aby nie zanieczyszczać środowiska.

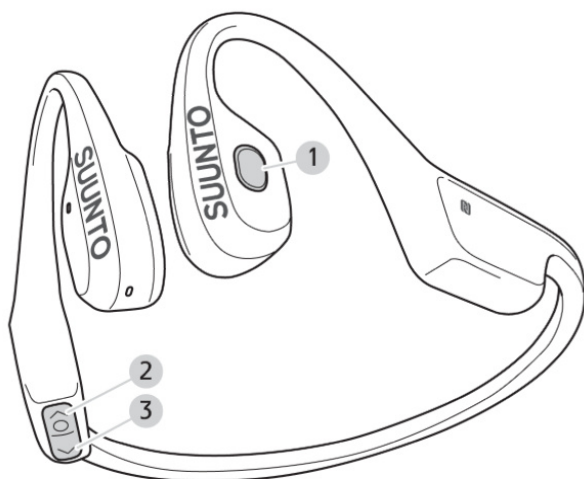
 **UWAGA:** Używając produktu na zewnątrz i wśród innych osób, zawsze przestrzegaj lokalnie obowiązujących przepisów prawa i regulacji.

 **UWAGA:** Upewnij się, że znasz wszystkie zasady używania słuchawek i ich ograniczenia – przeczytaj całą wydrukowaną dokumentację i instrukcję użytkowania online. Zawsze pamiętaj, że odpowiadasz za własne bezpieczeństwo.

3. Wprowadzenie

3.1. Przyciski

Produkt Suunto Aqua jest wyposażony w trzy przyciski służące do przełączania piosenek, regulacji głośności oraz odbierania lub rozłączania połączeń telefonicznych.



1. przycisk wielofunkcyjny
2. Przycisk [◂▶]
3. Przycisk [◀▶]

Domyślnie przyciski mają następujące funkcje:

Włączanie/wyłączanie urządzenia

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk [◂▶] przez 3 sekundy, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie

Słuchanie nagrań audio

- naciśnij przycisk wielofunkcyjny jeden raz, aby uruchomić lub zatrzymać odtwarzanie audio
- naciśnij przycisk wielofunkcyjny dwa razy, aby pominąć następny utwór
- naciśnij przycisk wielofunkcyjny trzy razy, aby wrócić do poprzedniego utworu
- naciśnij przycisk [◂▶], aby zwiększyć głośność
- naciśnij przycisk [◀▶], aby zmniejszyć głośność
- naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk wielofunkcyjny oraz przycisk [◂▶] przez 3 sekundy, aby przełączyć tryb dźwięku

Nawiązywanie połączenia telefonicznego

- naciśnij przycisk wielofunkcyjny jeden raz, aby odebrać lub zakończyć połączenie
- naciśnij przycisk wielofunkcyjny i przytrzymaj, aby odrzucić połączenie

- naciśnij przycisk [◁▷], aby zwiększyć głośność
- naciśnij przycisk [◁], aby zmniejszyć głośność

Zmiana ustawień przy włączonym urządzeniu

- naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk wielofunkcyjny oraz przycisk [◁] przez 3 sekundy, aby włączyć sterowanie przez ruchy głową
- jednocześnie naciśnij i przytrzymaj przyciski [◁] i [◁▷] przez 3 sekundy, aby włączyć śledzenie ćwiczeń (domyślnym trybem sportowym jest pływanie w basenie)
- w trybie parowania naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk wielofunkcyjny oraz przycisk [◁▷] przez 3 sekundy, aby włączyć połączenie z dwoma urządzeniami
- naciśnij przycisk [◁] przez 3 sekundy, aby przełączyć pomiędzy trybem Bluetooth a trybem muzyki offline
- naciśnij przycisk wielofunkcyjny przez 3 sekundy, aby włączyć asystenta głosowego w telefonie

Podczas ładowania

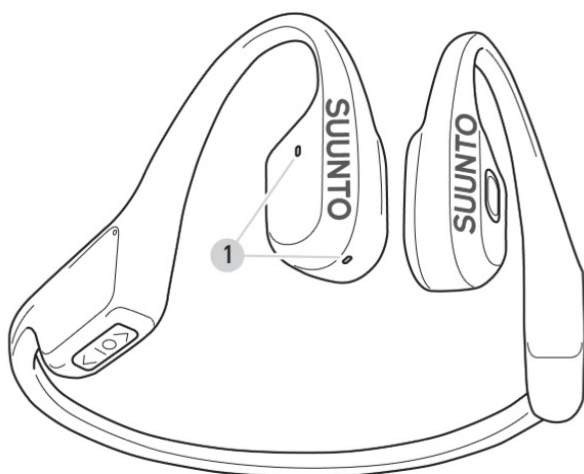
- naciśnij przycisk wielofunkcyjny przez 5 sekund, aby przywrócić ustawienia fabryczne

 **PORADA:** Możesz dostosować funkcje przycisków w aplikacji Suunto. Zobacz 4.4. Dostosowanie przycisków.

3.2. Mikrofon

Produkt Suunto Aqua jest wyposażony w dualny mikrofon i technologię redukcji szumów otoczenia (ENC). Te funkcje gwarantują dobrą jakość głosu podczas połączeń telefonicznych również w warunkach znacznego hałasu.

Mikrofony znajdują się po prawej stronie słuchawek:



1. dualny mikrofon

3.3. Łączność Bluetooth

Słuchawki Suunto Aqua komunikują się z kompatybilnymi urządzeniami przez Bluetooth. Możesz sparować produkt z dowolnymi urządzeniami z obsługą Bluetooth umożliwiającymi odtwarzanie nagrań audio, takimi jak telefon komórkowy, smartwatch, tablet itp. Aby sprawdzić, jak sparować słuchawki z kompatybilnym urządzeniem zapoznaj się z informacjami *3.4. Parowanie*.

Możesz połączyć słuchawki z dwoma urządzeniami Bluetooth jednocześnie. Zobacz *4.6. Połączenie z dwoma urządzeniami*.

Jeśli chcesz rozłączyć słuchawki i kompatybilne urządzenie, możesz zrobić to w ustawieniach Bluetooth sparowanego urządzenia. Dostępne są dwie opcje. Aby zachować słuchawki na liście Bluetooth sparowanego urządzenia i ułatwić szybkie ponowne połączenie, po prostu rozłącz urządzenia. Jeśli chcesz całkowicie usunąć słuchawki z listy Bluetooth sparowanego urządzenia, usuń słuchawki z listy połączeń Bluetooth. W takim przypadku, jeśli chcesz ponownie użyć słuchawek i urządzenia Bluetooth, musisz uruchomić proces parowania od początku.



UWAGA: Jeśli podczas noszenia Suunto Aqua znajdziesz się poza zasięgiem połączenia Bluetooth na dłużej niż 3 minuty, nastąpi rozłączenie słuchawek i sparowanego urządzenia.

W przypadku utraty połączenia Bluetooth między słuchawkami i kompatybilnym urządzeniem Suunto Aqua automatycznie przejdzie w tryb standby, aby oszczędzać energię. Gdy słuchawki są w trybie standby, naciśnij dowolny przycisk, aby szybko połączyć je ponownie z urządzeniem Bluetooth.

Jeśli słuchawki i sparowane urządzenie zostaną rozłączone na dłużej niż godzinę, słuchawki wyłączą się automatycznie.

3.4. Parowanie

Przed pierwszym użyciem Suunto Aqua należy sparować produkt z kompatybilnym urządzeniem.

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [○▷] przez 5 sekund, aby włączyć słuchawki i wejść w tryb parowania.
2. Sprawdź, czy w urządzeniu, z którym chcesz sparować Suunto Aqua, włączony jest Bluetooth.
3. W ustawieniach Bluetooth kompatybilnego urządzenia otwórz listę urządzeń dostępnych w pobliżu.
4. Znajdź słuchawki Suunto Aqua na liście i sparuj je z urządzeniem.

Po udanym sparowaniu w słuchawkach rozlegnie się dźwięk, a dioda LED zgaśnie.

3.4.1. Komunikacja bliskiego zasięgu (NFC)

Możesz sparować Suunto Aqua z kompatybilnym telefonem komórkowym przy użyciu NFC.

Gdy słuchawki są włączone, przyłóż je lewą stroną z logo NFC do tego miejsca telefonu, w którym znajduje się chip NFC. Na ekranie pojawi się komunikat o możliwości sparowania telefonu z Suunto Aqua.

3.5. Aplikacja Suunto

Aplikacja Suunto w telefonie dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenia związane z korzystaniem z Suunto Aqua. Sparuj słuchawki z aplikacją mobilną, aby dostosować przyciski, wyregulować sterowanie przez ruchy głową, tryb dźwięku, połączenia i nie tylko.

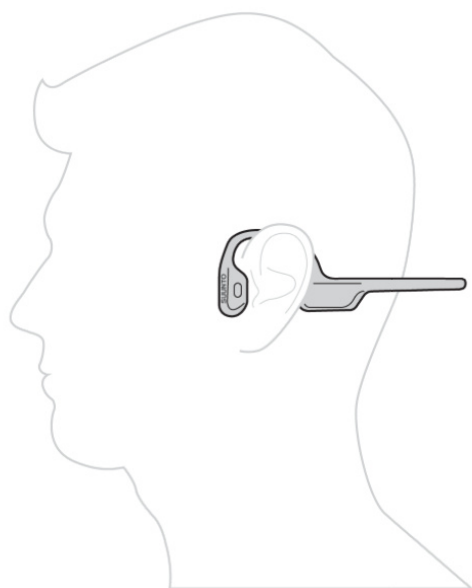
Aby dostosować ustawienia słuchawek w aplikacji Suunto:

1. Sparuj słuchawki Suunto Aqua z kompatybilnym urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth. Zobacz 3.4. *Parowanie*.
2. Pobierz i zainstaluj aplikację Suunto na kompatybilnym urządzeniu mobilnym ze sklepu App Store, Google Play lub jednego z kilku popularnych sklepów z aplikacjami w Chinach.
3. Uruchom aplikację Suunto na telefonie.
4. Aplikacja automatycznie połączy się ze słuchawkami.
5. Przejdź do swojego profilu w aplikacji Suunto i otwórz menu słuchawek, aby zmienić ustawienia produktu.

3.6. Noszenie słuchawek

Słuchawki Suunto Aquato urządzenie z przewodnictwem kostnym i odsłoniętym uchem, umożliwiające słuchanie nagrań audio z jednoczesnym dochodzeniem dźwięków z otoczenia w trakcie ćwiczeń.

Aby odpowiednio korzystać ze słuchawek, nałóż je na tył głowy, pałkami na uszy, aby przetworniki znajdowały się przed uszami. Tylne części słuchawek powinny być równoległe do podłoża.



Niezależnie od tego, czy pływasz w basenie, czy biegasz po nierównych ścieżkach, słuchawki stabilnie utrzymają się na głowie. Korzystanie ze słuchawek jest wygodne nawet przez wiele godzin, ponieważ są lekkie i nie zakrywają uszu. Możesz nosić słuchawki razem z czepkiem lub kaskiem, a nawet pod czapką.



UWAGA: W celu zapewnienia lepszych doświadczeń akustycznych podczas pływania w opakowaniu słuchawek znajdują się zatyczki do uszu.

4. Funkcje

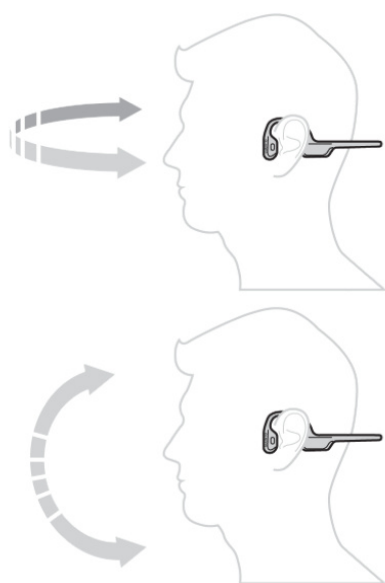
4.1. Sterowanie przez ruchy głowy

Sterowanie przez ruchy głowy to funkcja umożliwiającą wygodną obsługę bez użycia rąk. Możesz przełączać ścieżki audio i odbierać lub odrzucać połączenia telefoniczne poprzez skiniecie lub potrząśnięcie głową.

Aby korzystać ze sterowania przez ruchy głowy, musisz aktywować tę funkcję. Możesz aktywować ją w aplikacji Suunto lub przez naciśnięcie i przytrzymanie jednocześnie przycisku wielofunkcyjnego i przycisku [◀] przez 3 sekundy.

Po aktywowaniu sterowania przez ruchy głowy możesz sterować odtwarzaniem audio i połączeniami telefonicznymi bez naciskania przycisków. Podczas słuchania muzyki potrząśnij głową dwa razy, aby włączyć kolejny utwór. Kiedy w słuchawkach otrzymasz połączenie przychodzące, kiwnij głową dwa razy, aby je odebrać, lub dwa razy potrząśnij głową, aby je odrzucić.

 **UWAGA:** Pamiętaj o obracaniu głowy pod wystarczająco dużym kątem i o wykonaniu ruchów w ciągu 1 sekundy.



Między różnymi operacjami zrób przerwę wynoszącą co najmniej 5 sekund.

 **UWAGA:** Używanie funkcji sterowania przez ruchy głowy podczas ćwiczenia może skutkować jej przypadkowym uruchamianiem. Zalecamy zapoznanie się ze sposobem działania funkcji sterowania przez ruchy głowy i zdecydowanie, czy jest ona odpowiednia do Twoich konkretnych aktywności.

 **UWAGA:** Sterowanie przez ruchy głowy przyspiesza zużycie baterii w słuchawkach, a włączenie tej funkcji zmniejsza czas pracy baterii o około 15%.

 **OSTRZEŻENIE:** Sterowanie przez ruchy głową jest przeznaczone do stosowania tylko pomocniczo. Podczas korzystania z tej funkcji bezpieczeństwo powinno być najważniejsze. Nie polegaj wyłącznie na sterowaniu przez ruchy głową w przypadku krytycznych działań, wymagających pełnej uwagi i kontroli manualnej.

4.2. Tryb dźwięku

Podczas korzystania ze słuchawek możesz wybierać różne tryby dźwięku. Suunto Aqua Oferuje normalny tryb dźwięku do codziennego użytku i lekkich ćwiczeń, tryb dźwięku z większą głośnością do treningów na zewnątrz i w głośnych warunkach oraz tryb podwodnego dźwięku do pływania. Wybierz tryb, który zapewni jak najlepszy efekt w danej sytuacji.

 **UWAGA:** Większa głośność może powodować szum.

Podczas słuchania nagrań możesz przełączać tryb dźwięku przez naciśnięcie i przytrzymanie jednocześnie przycisku wielofunkcyjnego oraz przycisku [◀▶] przez 3 sekundy. Jeśli masz na telefonie zainstalowaną aplikację Suunto, możesz zmieniać tryb dźwięku również w aplikacji.

 **OSTRZEŻENIE:** Długotrwałe używanie słuchawek przy wysokich poziomach głośności może doprowadzić do uszkodzenia słuchu i zniekształceń dźwięku.

 **OSTRZEŻENIE:** Noszenie słuchawek może wpłynąć na Twoją zdolność odbierania dźwięków z otoczenia. Używaj słuchawek odpowiedzialnie i traktuj bezpieczeństwo priorytetowo.

4.3. Muzyka offline

Słuchawki Suunto Aqua mogą przechowywać muzykę offline, więc możesz jej słuchać nawet wtedy, gdy słuchawki nie są połączone z telefonem, na przykład podczas pływania.

Aby przesłać muzykę do słuchawek, umieść je w powerbanku i podłącz powerbank do komputera lub obsługującego tę funkcję telefonu komórkowego za pomocą kabla USB (typu C) dołączonego do opakowania produktu. Otwórz folder z muzyką słuchawek na komputerze lub telefonie komórkowym i skopiuj tam pliki audio. Suunto Aqua może przechowywać około 8000 utworów i obsługuje następujące formaty plików: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Aby przełączyć na tryb muzyki offline z trybu Bluetooth, naciśnij i przytrzymaj przycisk [◀] przez 3 sekundy. Możesz również przełączać pomiędzy trybami muzyki w aplikacji Suunto. W aplikacji możesz także kontrolować muzykę i tworzyć playlisty.

 **UWAGA:** Domyślnie w folderze muzyki offline słuchawek zapisanych jest 10 utworów chronionych prawami autorskimi. Nie możesz skopiować ani usunąć tych utworów.

 **UWAGA:** Tryb odtwarzania muzyki offline przyspiesza zużycie baterii słuchawek. Po jednym naładowaniu możesz słuchać muzyki offline przez około 6 godzin.

4.4. Dostosowanie przycisków

Możesz dostosować funkcje przycisków słuchawek w menu Dostosowanie przycisków w aplikacji Suunto. Przejrzyj wszystkie bieżące funkcje przycisków w menu Dostosowania przycisków i utwórz proste oraz wygodne skróty do ulubionych funkcji słuchawek.



UWAGA: Gdy przypiszesz kombinację przycisków do nowej funkcji, funkcja, która była wcześniej sparowana z daną kombinacją przycisków, nie będzie miała żadnego skrótu przycisków.

4.5. Informacje głosowe

Jeżeli posiadasz zegarek Suunto z obsługą informacji głosowych, podczas ćwiczeń możesz otrzymać informacje głosowe z cennymi wskazówkami. Informacje zwrotne pomogą Ci śledzić postępy i dostarczą przydatnych wskaźników w zależności od tego, jakie opcje informacji zostały wybrane. Informacje głosowe są przekazywane z telefonu, więc zegarek i słuchawki muszą być sparowane z aplikacją Suunto.

Aby aktywować informacje głosowe w zegarku przed ćwiczeniami:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń przewiń ekran w dół i wybierz pozycję **Informacje głosowe**.
2. Przełącz **Informacje głosowe z aplikacji**.
3. Przewiń ekran w dół i wybierz, jakie informacje głosowe chcesz włączyć, wybierając odpowiednie przełączniki wł./wył.
4. Sprawdź, czy słuchawki są włączone i sparowane z aplikacją Suunto.
5. Wróć i rozpocznij ćwiczenie tak jak zwykle.

Podczas ćwiczenia telefon będzie przekazywał Ci różne informacje głosowe zgodnie z Twoim wyborem.

Aby aktywować informacje głosowe w zegarku podczas ćwiczenia:

1. Naciśnij górny przycisk, aby przerwać ćwiczenia.
2. Wybierz pozycję **Opcje**.
3. Przewiń ekran w dół i wybierz **Informacje głosowe**.
4. Przełącz **Informacje głosowe z aplikacji**.
5. Przewiń ekran w dół i wybierz, jakie informacje głosowe chcesz włączyć, wybierając odpowiednie przełączniki wł./wył.
6. Sprawdź, czy słuchawki są włączone i sparowane z aplikacją Suunto.
7. Wróć i kontynuuj ćwiczenia.

4.6. Połączenie z dwoma urządzeniami

Możesz połączyć słuchawki Suunto Aqua z dwoma urządzeniami Bluetooth jednocześnie. Korzystając z funkcji połączenia z dwoma urządzeniami, możesz łatwo przełączyć się na telefon i odebrać połączenie, słuchając muzyki z komputera.

Aby sparować słuchawki z dwoma urządzeniami, wykonaj następujące kroki:

1. Jeśli słuchawki są włączone, wyłącz je.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [◁▷] przez 5 sekund, aby włączyć słuchawki i wejść w tryb parowania.

3. Gdy czerwona dioda LED miga, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk wielofunkcyjny oraz przycisk [○▷] przez 3 sekundy, aby włączyć połączenie z dwoma urządzeniami. Po włączeniu tej funkcji w słuchawkach rozlegnie się dźwięk.
4. W ustawieniach Bluetooth pierwszego kompatybilnego urządzenia otwórz listę urządzeń dostępnych w pobliżu.
5. Znajdź Suunto Aqua na liście i sparuj słuchawki z pierwszym urządzeniem.
6. Wyłącz słuchawki.
7. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [○▷] przez 5 sekund, aby ponownie włączyć słuchawki i wejść w tryb parowania.
8. W ustawieniach Bluetooth drugiego kompatybilnego urządzenia otwórz listę urządzeń dostępnych w pobliżu.
9. Znajdź Suunto Aqua na liście i sparuj słuchawki z drugim urządzeniem.
10. Po nawiązaniu połączenia z drugim urządzeniem pierwsze urządzenie na chwilę rozłączy się od słuchawek. Aby ponownie połączyć pierwsze urządzenie, przejdź do ustawień Bluetooth na urządzeniu lub po prostu uruchom ponownie słuchawki.

Gdy słuchawki są już sparowane z urządzeniem przy użyciu aplikacji Suunto:

1. Włącz połączenie z dwoma urządzeniami w aplikacji Suunto.
2. Wyłącz słuchawki.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [○▷] przez 5 sekund, aby ponownie włączyć słuchawki i wejść w tryb parowania.
4. W ustawieniach Bluetooth drugiego kompatybilnego urządzenia otwórz listę urządzeń dostępnych w pobliżu.
5. Znajdź Suunto Aqua na liście i sparuj słuchawki z drugim urządzeniem.
6. Po nawiązaniu połączenia z drugim urządzeniem pierwsze urządzenie na chwilę rozłączy się od słuchawek. Aby ponownie połączyć pierwsze urządzenie, przejdź do ustawień Bluetooth na urządzeniu lub po prostu uruchom ponownie słuchawki.

Możesz sprawdzić listę połączonych urządzeń w aplikacji Suunto.



UWAGA: W przypadku jednoczesnego korzystania z Suunto Aqua i dwóch sparowanych urządzeń słuchawki określają własny priorytet na podstawie zadań i kolejności odtwarzanych treści. Zwykle pierwszy odtwarzany plik audio ma pierwszeństwo przed drugim, a połączenia telefoniczne mają pierwszeństwo przed odtwarzaniem plików audio. Jednak rzeczywisty sposób działania kompatybilnych urządzeń różnych marek i modeli może się zmieniać.

5. Wykrywanie i analiza ruchu

Za pomocą słuchawek Suunto Aqua możesz monitorować stan swojego ciała i otrzymywać cenne informacje. Otrzymane informacje pomogą Ci korygować nieprawidłowe ruchy i postawy oraz zmniejszyć ryzyko obrażeń.

 **UWAGA:** Funkcje wykrywania i analizy ruchu nie są przeznaczone do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakimkolwiek schorzeniom. Uzyskanych wyników nie należy postrzegać jako porady medycznej ani wykorzystywać w zamiar za profesjonalne konsultacje lekarskie. Zawsze konsultuj się z wykwalifikowanym lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące swojego stanu zdrowia w oparciu o wyniki oceny.

5.1. Ostrzeżenie o zmęczeniu odcinka szyjnego

Funkcja ostrzeżenia o zmęczeniu odcinka szyjnego przypomina o konieczności poruszenia szyją po zbyt długim trzymaniu jej w tej samej pozycji, aby zapobiec nadwyrężeniu i urazom. Aby uruchomić monitorowanie, włącz Ostrzeżenie o zmęczeniu odcinka szyjnego w aplikacji Suunto. Gdy Ostrzeżenie o zmęczeniu odcinka szyjnego jest włączone, możesz ustawić, jak często chcesz otrzymywać przypomnienia. Po ustawionym czasie w słuchawkach rozlegnie się dźwięk.

Ostrzeżenie o zmęczeniu odcinka szyjnego jest szczególnie zalecane podczas jazdy na rowerze.

5.2. Ocena ruchomości szyi

Ocena ruchomości szyi dostarcza informacji dotyczących zdrowia kręgosłupa szyjnego.

Możesz ocenić zgięcie i rozciągnięcie szyi, rotację szyi i zgięcie boczne.

Aby wykonać ocenę ruchomości szyi:

1. Załóż słuchawki i otwórz aplikację Suunto na telefonie.
2. Włącz Ocenę ruchomości szyi w aplikacji.
3. Patrz przed siebie, aby dokończyć kalibrację wizualną.
4. Obróć i przechyl głowę zgodnie z instrukcjami słuchawek.
5. Gdy poczujesz, że nie możesz już więcej poruszyć głową, utrzymaj tę pozycję. Po udanym nagraniu słuchawki odtwarzają dźwięk, a w aplikacji Suunto pojawia się komunikat.
6. Po ukończeniu wszystkich etapów oceny możesz wygenerować raport w aplikacji Suunto.
7. Zapisz raport.

Możesz powtórzyć ocenę w dowolnym momencie i uzyskać dostęp do zapisanych raportów w aplikacji Suunto.

5.3. Ocena skoku

Funkcja oceny skoku dostarcza informacji na temat siły dolnych partii ciała oraz zmęczenia nerwowo-mięśniowego.

Aby ocenić zmęczenie nerwowo-mięśniowe, załóż słuchawki, włącz Ocenę skoku w aplikacji Suunto i postępuj zgodnie z instrukcjami. Aby śledzić zmęczenie nerwowo-mięśniowe w trakcie sezonu sportowego, najpierw należy ustalić punkt wyjścia, aby otrzymać wstępne dane. Możesz śledzić swoje postępy na przestrzeni czasu, opierając się na danych

odniesienia. Suunto zaleca budowanie bazy skoków z wartościami odniesienia, gdy jesteś w dobrej kondycji fizycznej.

Aby zbudować bazę skoków z wartościami odniesienia, wykonaj poniższe kroki:

1. Załóż słuchawki i otwórz aplikację Suunto na telefonie.
2. Włącz Ocenę skoku w aplikacji.
3. Stań w wygodnej pozycji i przed skokiem połóż ręce na biodrach. Podczas testu trzymaj dłonie na biodrach.
4. Zrób szybki przysiad i wyskocz tak wysoko jak to możliwe, wyciągając obie nogi w powietrze.
5. Wyląduj w tym samym miejscu, w którym rozpoczął się skok.
6. Gdy zobaczysz w aplikacji Suunto, że skok został zarejestrowany, naciśnij Dalej.
7. Powtarzaj kroki 4 i 5 trzy razy, aby ukończyć test.

Po ukończeniu testu możesz wygenerować raport i zapisać dane w aplikacji Suunto.

Regularnie wykonuj ocenę skoku, aby śledzić swoje postępy oraz sprawdzać stopień zmęczenia i regeneracji. Wyniki oceny zostaną przedstawione w formie wykresów w menu Oceny skoku w aplikacji Suunto.

6. Śledzenie treningów

Słuchawek Suunto Aqua możesz używać do śledzenia niektórych ćwiczeń. Wybierz tryb sportowy, aby rozpocząć śledzenie w menu przełączania trybu sportowego w aplikacji Suunto.



UWAGA: Włączenie funkcji śledzenia treningu zmniejsza czas pracy baterii o około 15%.

6.1. Pływanie

Słuchawki Suunto Aqua są wodoodporne do 5 metrów głębokości przez 2 godziny. Możesz więc nosić słuchawki i słuchać muzyki podczas pływania i snorkelingu. Informacje na temat trybu muzyki offline do pływania można znaleźć tutaj: [4.3. Muzyka offline](#).

Poza tym możesz używać słuchawek do śledzenia pływania, jeśli włączony jest tryb pływania. Po włączeniu trybu pływania tryb dźwięku automatycznie przełącza się na tryb podwodny.

Możliwe jest śledzenie pływania wyłącznie za pomocą słuchawek lub słuchawek połączonych z zegarkiem Suunto. Jeśli połączysz zegarek Suunto z słuchawkami Suunto Aqua, na zegarku zobaczysz dane zbierane przez słuchawki podczas pływania. W podsumowaniu ćwiczenia możesz sprawdzić m.in. czas trwania faz ślizgu, dane dotyczące położenia głowy, oddechu itp. Więcej informacji na ten temat znajduje się w aplikacji Suunto.



UWAGA: Dane dotyczące pływania będą dostępne w podsumowaniu ćwiczenia na zegarku oraz w aplikacji Suunto po zakończeniu i zapisaniu treningu.

Aby nagrać pływanie za pomocą słuchawek, wykonaj poniższe kroki:

1. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski [◀] and [▶] przez 3 sekundy, aby włączyć tryb pływania.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w słuchawkach, aby zakończyć kalibrację wizualną.
3. Gdy usłyszysz „swimming mode is on” (Tryb pływania jest włączony), rozpocznij pływanie.
4. Po zakończeniu treningu zamknij tryb pływania, jednocześnie naciskając i przytrzymując przyciski [◀] i [▶] przez 3 sekundy.
5. Zobacz podsumowanie w aplikacji Suunto.

Aby nagrać pływanie za pomocą słuchawek podłączonych do zegarka, wykonaj poniższe kroki:



UWAGA: Aby połączyć słuchawki z zegarkiem Suunto, musisz zainstalować na zegarku aplikację Suunto Aqua Swimming ze sklepu SuuntoPlus™ Store.

1. Włącz słuchawki Suunto Aqua.
2. Na ekranie startowym ćwiczeń na zegarku przewiń w dół i wybierz SuuntoPlus™.
3. Włącz Suunto Aqua Swimming.
4. Poczekaj, aż zegarek automatycznie połączy się ze słuchawkami Suunto Aqua.
5. Przejdź z powrotem i naciśnij Start.
6. Postępuj zgodnie z instrukcjami w słuchawkach, aby zakończyć kalibrację wizualną.
7. Gdy usłyszysz „swimming mode is on” (Tryb pływania jest włączony), rozpocznij pływanie.
8. Po zakończeniu treningu zakończ ćwiczenie na zegarku w zwykły sposób.
9. Zobacz podsumowanie na zegarku w aplikacji Suunto.

 **UWAGA:** Jeśli zegarek może podłączyć się z kilkoma słuchawkami, upewnij się, że podłączasz tylko te urządzenia, do których chcesz podłączyć zegarek. Po podłączeniu do zegarka słuchawki odtwarzają dźwięk.

 **UWAGA:** Jeśli połączenie między słuchawkami i zegarkiem zostanie utracone podczas ćwiczeń lub wyłączysz śledzenie treningu przy wyłączonych słuchawkach przed zakończeniem ćwiczeń na zegarku, dane o ćwiczeniach na słuchawkach i na zegarku pojawią się jako osobne ćwiczenia w aplikacji Suunto.

 **OSTRZEŻENIE:** Ze względów bezpieczeństwa Suunto zaleca, aby nie nosić słuchawek podczas nurkowania na otwartych wodach.

7. Ustawienia

7.1. Informacje o urządzeniu

Informacje o urządzeniu, np. wersję oprogramowania słuchawek, możesz sprawdzić w aplikacji Suunto.

7.2. Aktualizacje oprogramowania

Aktualizacje oprogramowania dodają ważne ulepszenia do słuchawek. W celu aktualizowania oprogramowania słuchawki muszą być połączone z aplikacją Suunto. Do pobrania pakietu aktualizacji wymagane jest połączenie z Internetem. W celu zainstalowania pakietu aktualizacji poziom baterii w słuchawkach musi wynosić co najmniej 20%.

Gdy dostępna jest aktualizacja, po otwarciu aplikacji Suunto pojawia się okienko sygnalizujące opcję aktualizacji. Podczas procesu aktualizacji słuchawki muszą być przez cały czas połączone z telefonem. Po zakończeniu aktualizacji nastąpi ponowne uruchomienie słuchawek.

Wersję oprogramowania słuchawek możesz sprawdzić w ustawieniach urządzenia w aplikacji Suunto.

7.3. Resetowanie słuchawek

Jeśli chcesz usunąć wszystkie ustawienia z Suunto Aqua, możesz zresetować produkt. Podczas ładowania Suunto Aqua przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny przez 5 sekund. Dwukrotne mignięcie czerwonej diody LED i dźwięk w słuchawkach oznacza, że resetowanie zostało wykonane.



UWAGA: Po zresetowaniu dane dotyczące parowania Bluetooth zostaną usunięte ze słuchawek. Aby ponownie użyć tych słuchawek, musisz uruchomić proces parowania od początku. Zobacz 3.4. Parowanie.

8. Bateria i ładowanie

Wydajność baterii po naładowaniu zależy od sposobu i warunków używania słuchawek. Na przykład niskie temperatury skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatora zmniejsza się wraz z upływem czasu.

Słuchawki są naładowane po godzinie, a po jednym ładowaniu można słuchać muzyki nawet przez 10 godzin.

Gdy poziom baterii spadnie poniżej 5%, co 5 minut w słuchawkach rozlegnie się ostrzeżenie o niskim poziomie baterii. Będzie migać także czerwona dioda.

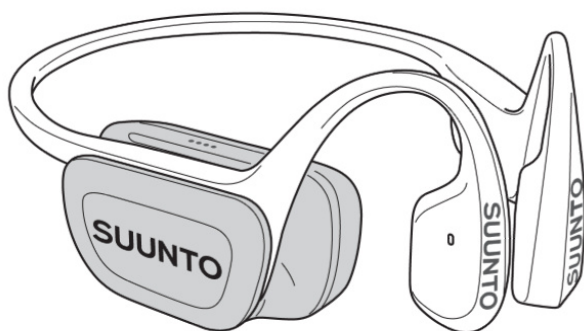
Aby sprawdzić stan baterii w słuchawkach, połącz produkt z aplikacją Suunto. Stan baterii jest widoczny na stronie słuchawek w aplikacji.

Zestaw zawiera przenośny powerbank do ładowania słuchawek oferujący dodatkowe 20 godzin pracy na baterii.

Zanim użyjesz powerbanku, musisz naładować go przy użyciu dostarczonego kabla USB-C. Aby sprawdzić stan baterii powerbanku, naciśnij przycisk znajdujący się na dole. Na górnej części urządzenia zaświecą się diody – każda z nich oznacza 25% pojemności baterii.

Aby naładować Suunto Aqua przy użyciu powerbanku, naciśnij przycisk na dole powerbanku i włóż słuchawki do gniazda ładowania. Zamknij powerbank, lekko dociskając do siebie jego tylną i przednią część. Gdy słuchawki są włączone, po podłączeniu do powerbanku zostaną automatycznie wyłączone. Gdy słuchawki się ładują, diody LED na powerbanku migają. Diody LED gasną w chwili pełnego naładowania baterii.

 **UWAGA:** Wkładając słuchawki do powerbanku, sprawdź, czy porty ładowania stykają się ze sobą. Ładowanie rozpocznie się dopiero wtedy, gdy diody LED na powerbanku migają.



 **PORADA:** Możesz użyć powerbanku z dostarczonym kablem USB, aby przenieść pliki audio do słuchawek. Zobacz 4.3. Muzyka offline.

 **OSTRZEŻENIE:** *Przed ładowaniem upewnij się, że w portach ładowania słuchawek i powerbanku nie ma żadnego płynu. Płyn w portach spowoduje uszkodzenie obwodu słuchawek i powerbanku.*

9. Konserwacja i pomoc techniczna

9.1. Wskazówki dotyczące obsługi

Pamiętaj, aby ostrożnie obchodzić się z urządzeniem. Nie uderzaj nim o inne przedmioty i nie upuszczaj go. Nie umieszczaj słuchawek pod ciężkimi przedmiotami – może to spowodować deformację słuchawek.

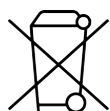
Słuchawki są wprawdzie odporne na wodę, ale nie należy zanurzać ich w wodzie na długi czas. W razie zabrudzenia powierzchni produktu wytrzyj go miękką suchą ściereczką. Zwróć szczególną uwagę na mikrofony, przyciski i styki złącza ładowania.

W normalnych warunkach użytkowania słuchawki nie wymagają serwisowania.

Używaj tylko oryginalnych akcesoriów Suunto. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń urządzenia spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

9.2. Utylizacja

Prosimy o prawidłową utylizację urządzenia, razem z odpadami elektronicznymi. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



10. Odniesienie

10.1. Zgodność

W celu uzyskania informacji dotyczących zgodności urządzenia i szczegółowych danych technicznych zobacz „Bezpieczeństwo produktu i informacje prawne” dostarczane wraz z produktem Suunto Aqua lub dostępne na stronie www.suunto.com/userguides.

10.2. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu HS241 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: www.suunto.com/EUconformity.





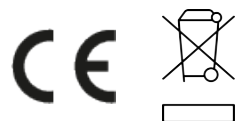
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.