

SUUNTO AQUA

MANUAL DO UTILIZADOR

1. Utilização a que se destina.....	4
2. Segurança.....	5
3. Como começar.....	7
3.1. Botões.....	7
3.2. Microfone.....	8
3.3. Conectividade Bluetooth.....	9
3.4. A emparelhar.....	9
3.4.1. Comunicação de proximidade (NFC).....	9
3.5. Aplicação Suunto.....	10
3.6. Utilizar os auscultadores.....	10
4. Características.....	11
4.1. Controlo através do movimento da cabeça.....	11
4.2. Modo de som.....	12
4.3. Música offline.....	12
4.4. Personalizar botão.....	12
4.5. Feedback de voz.....	13
4.6. Ligação de dois dispositivos.....	13
5. Detecção e análise de movimento.....	15
5.1. Alerta de fadiga do pescoço.....	15
5.2. Avaliação de mobilidade do pescoço.....	15
5.3. Avaliação de saltos.....	15
6. Monitorização do treino.....	17
6.1. Natação.....	17
7. Definições.....	19
7.1. Informações do dispositivo.....	19
7.2. Atualização de software.....	19
7.3. Reiniciar os auscultadores.....	19
8. Bateria e carregamento.....	20
9. Cuidados e assistência.....	22
9.1. Recomendações de manuseamento.....	22
9.2. Eliminação.....	22
10. Referência.....	23
10.1. Conformidade.....	23
10.2. CE.....	23

1. Utilização a que se destina

Os seus auscultadores Suunto Aqua sem fios compatíveis com Bluetooth[®], concebidos e fabricados para natação e desportos ao ar livre. Com os Suunto Aqua, pode ouvir música e fazer chamadas telefónicas de forma segura e confortável durante os exercícios.

Não utilizar o produto em situações que exijam uma atenção especial ou absoluta. Este produto é apenas para uso recreativo.

2. Segurança

Tipos de precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.

 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

 **ADVERTÊNCIA!** Consulte sempre o seu médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA!** Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.

 **ADVERTÊNCIA!** A utilização de auscultadores pode afetar a sua capacidade de ouvir ao seu redor. Utilize os seus auscultadores de forma responsável e dê prioridade à segurança.

 **ADVERTÊNCIA!** Antes de carregar, certifique-se de que a porta de carregamento dos auscultadores não tem qualquer líquido residual. Um líquido na porta de carregamento danifica o circuito dos auscultadores.

 **ADVERTÊNCIA!** Não utilizar o produto durante trovoadas. As trovoadas podem provocar um funcionamento anormal do aparelho e aumentar o risco de choque elétrico.

 **ADVERTÊNCIA!** Mesmo que os seus auscultadores sejam à prova de água, não os carregue se molhados. Carregar auscultadores molhados pode provocar um incêndio ou choque elétrico. Certifique-se de que o cabo de carregamento e os auscultadores estão secos antes de carregar os auscultadores.

 **CUIDADO!** Utilize exclusivamente o powerbank fornecido ao carregar o seu Suunto Aqua.

 **CUIDADO!** Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

 **NOTA:** Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrónico para preservar o ambiente.

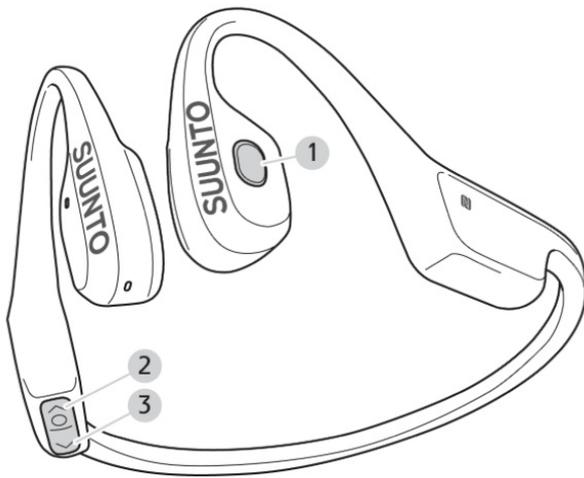
 **NOTA:** Cumpra sempre as leis e regulamentos locais quando utilizar o produto no exterior e quando o utilizar em público.

 **NOTA:** Certifique-se de que sabe como utilizar os seus auscultadores e quais são as suas limitações lendo toda a documentação impressa e o manual do utilizador online. Lembre-se sempre de que é responsável pela sua própria segurança.

3. Como começar

3.1. Botões

Os Suunto Aqua têm três botões que pode utilizar para mudar de música, ajustar o volume e atender ou terminar chamadas.



1. botão multifunções
2. Botão [▶]
3. Botão [◀]

As funções predefinidas do botão são as seguintes:

Ligar/desligar o dispositivo

- mantenha o botão [▶] premido durante 3 segundos para ligar ou desligar o dispositivo

Ouvir áudio

- prima uma vez o botão multifunções para iniciar ou parar a reprodução de áudio
- prima duas vezes o botão multifunções para passar para a faixa seguinte
- prima três vezes o botão multifunções para voltar à faixa anterior
- prima o botão [▶] para aumentar o volume
- prima o botão [◀] para diminuir o volume
- mantenha o botão multifunções e o botão [▶] premidos simultaneamente durante 3 segundos para alternar o modo de som.

Fazer uma chamada

- prima uma vez o botão multifunções para iniciar ou terminar uma chamada
- prima longamente o botão multifunções para rejeitar uma chamada
- prima o botão [▶] para aumentar o volume

- prima o botão [◀] para diminuir o volume

Ajustar as definições quando o dispositivo está ligado

- mantenha o botão multifunções e o botão [◀] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar o Controlo através do movimento da cabeça
- mantenha os botões [◀] e [▶] premidos em simultâneo durante 3 segundos para a monitorização do exercício (o modo desportivo predefinido é a natação em piscina).
- no modo de emparelhamento, mantenha o botão multifunções e o botão [▶] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar a ligação de dois dispositivos
- prima o botão [◀] durante 3 segundos para alternar entre o modo Bluetooth e o modo de música offline
- prima o botão multifunções durante 3 segundos para ativar o assistente de voz no seu telefone

Durante o carregamento

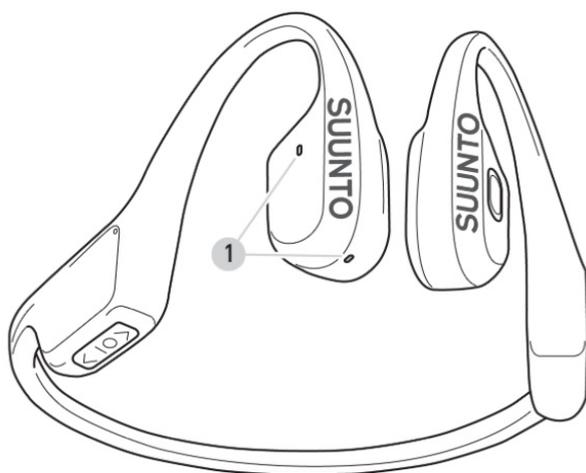
- prima o botão multifunções durante 5 segundos para repor as definições de fábrica

 **SUGESTÃO:** Pode personalizar as funções dos botões na aplicação Suunto. Consulte 4.4. Personalizar botão.

3.2. Microfone

Os seus Suunto Aqua incluem dois microfones e a tecnologia de cancelamento de ruído ambiente (ENC). Estas características garantem uma boa qualidade de voz nas suas chamadas telefónicas, mesmo em condições ruidosas.

Os microfones estão no lado direito dos auscultadores:



1. dois microfones

3.3. Conectividade Bluetooth

Os seus auscultadores Suunto Aqua comunicam com os dispositivos compatíveis através de Bluetooth. Pode emparelhar o produto com qualquer dispositivo Bluetooth capaz de reproduzir áudio, como telemóveis, relógios inteligentes, tablets, etc. Para obter informações sobre como emparelhar os auscultadores com um dispositivo compatível, consulte 3.4. *A emparelhar*.

Pode ligar os seus auscultadores a dois dispositivos Bluetooth simultaneamente. Consulte 4.6. *Ligação de dois dispositivos*.

Se pretender desligar os auscultadores do dispositivo compatível, pode fazê-lo nas definições Bluetooth do dispositivo emparelhado. Tem duas opções. Para manter os auscultadores na lista Bluetooth do dispositivo emparelhado e garantir uma conexão rápida, basta desligar os dispositivos. Se pretender remover completamente os auscultadores da lista Bluetooth do dispositivo emparelhado, elimine os auscultadores da lista de ligações Bluetooth. Neste caso, se quiser voltar a utilizar os auscultadores e o dispositivo Bluetooth, tem de repetir o processo de emparelhamento.



NOTA: Se se deslocar para fora do alcance da ligação Bluetooth durante mais de 3 minutos e estiver a usar os Suunto Aqua, os auscultadores e o dispositivo emparelhado desligam-se.

Quando a ligação Bluetooth entre os auscultadores e o dispositivo compatível se perde, os Suunto Aqua entram automaticamente em modo de espera para poupar energia. Quando os auscultadores estão em modo de espera, prima qualquer botão para voltar a ligar rapidamente ao dispositivo Bluetooth.

Se os auscultadores e o dispositivo emparelhado estiverem desligados por mais do que uma hora, os auscultadores desligam-se automaticamente.

3.4. A emparelhar

Antes de utilizar os seus Suunto Aqua pela primeira vez, é necessário emparelhá-los com um dispositivo compatível.

1. Mantenha o botão [◁▷] premido durante 5 segundos para ligar os auscultadores e aceder ao modo de emparelhamento.
2. Certifique-se de que o Bluetooth está ativado no dispositivo com o qual quer emparelhar os seus Suunto Aqua.
3. Nas definições Bluetooth do dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
4. Encontre os auscultadores Suunto Aqua na lista e emparelhe-os com o dispositivo.

Quando o emparelhamento é bem-sucedido, os auscultadores emitem um som e as luzes LED desligam-se.

3.4.1. Comunicação de proximidade (NFC)

Os seus Suunto Aqua podem ser emparelhados com um telemóvel compatível utilizando a tecnologia NFC.

Quando os auscultadores estiverem ligados, coloque o lado esquerdo com o logótipo NFC perto de onde está o chip NFC no seu telemóvel. Aparece uma mensagem pop-up no ecrã a perguntar se quer emparelhar o telemóvel com os Suunto Aqua.

3.5. Aplicação Suunto

Com a aplicação Suunto no seu telefone, pode enriquecer a sua experiência com os Suunto Aqua. Emparelhe os seus auscultadores com a aplicação móvel para personalizar botões, ajustar o Controlo através do movimento da cabeça, o modo de som, ligações e muito mais.

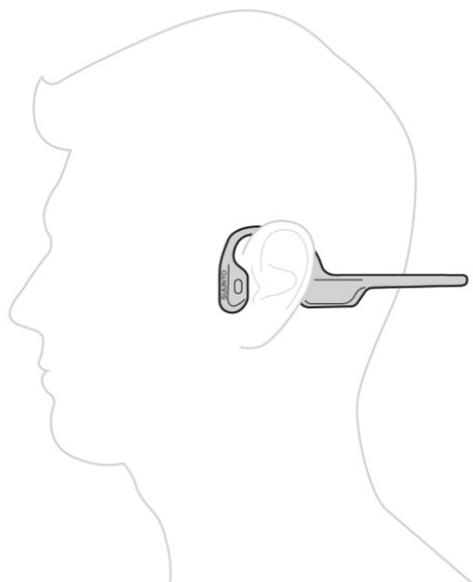
Para ajustar as definições dos auscultadores na aplicação Suunto:

1. Emparelhe os auscultadores Suunto Aqua com o dispositivo móvel compatível através do Bluetooth. Consulte 3.4. *A emparelhar*.
2. Transfira e instale a aplicação Suunto no dispositivo móvel compatível a partir da App Store, Google Play ou de várias lojas de aplicações populares na China.
3. Inicie a aplicação Suunto no seu telefone.
4. A aplicação liga-se automaticamente aos seus auscultadores.
5. Aceda ao seu perfil na aplicação Suunto e abra o menu dos auscultadores para ajustar as definições do produto.

3.6. Utilizar os auscultadores

Os Suunto Aqua são auscultadores de condução óssea de ouvido-livre, permitindo-lhe ouvir áudio e continuar a ouvir o que o rodeia durante os exercícios.

Para uma experiência adequada, coloque os auscultadores na parte de trás da cabeça, com os suportes nas orelhas, de modo a que os transdutores fiquem à frente dos seus ouvidos. Mantenha a parte de trás dos auscultadores paralela ao chão.



Quer esteja a nadar na piscina ou a percorrer caminhos irregulares, os auscultadores mantêm-se estáveis na sua cabeça. Graças ao seu peso mínimo e ao estilo de ouvido-livre, os auscultadores são confortáveis de utilizar durante horas. Pode usar os auscultadores juntamente com uma touca de natação, um capacete de bicicleta ou até mesmo com um gorro.

 **NOTA:** Para uma melhor experiência acústica durante a natação, a embalagem dos seus auscultadores contém um par de tampões para os ouvidos.

4. Características

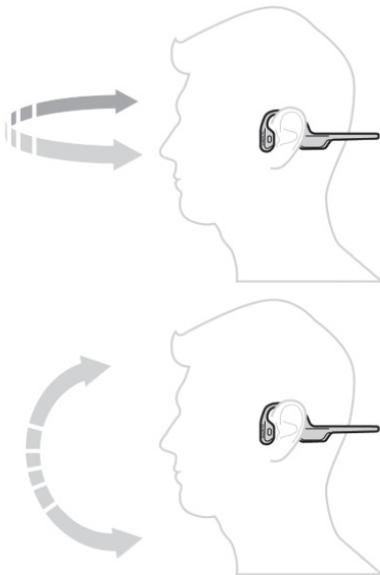
4.1. Controlo através do movimento da cabeça

O Controlo através do movimento da cabeça é uma função para um controlo sem mãos. Ao acenar e abanar a cabeça, pode alternar entre faixas de áudio e atender ou recusar chamadas telefónicas.

Para utilizar o Controlo através do movimento da cabeça, é necessário ativar a função. Pode ativá-lo na aplicação Suunto ou mantendo o botão multifunções e o botão [◀] premidos simultaneamente durante 3 segundos.

Depois de ativar o Controlo através do movimento da cabeça, é possível controlar a reprodução de áudio e as chamadas telefónicas sem premir qualquer botão. Enquanto ouve música, abane a sua cabeça duas vezes para passar para a música seguinte. Quando recebe uma chamada e estiver a usar os auscultadores, acene duas vezes com a cabeça para atender a chamada ou abane-a duas vezes para a recusar.

 **NOTA:** *Certifique-se de que vira a cabeça num ângulo suficientemente amplo e que completa os movimentos no espaço de 1 segundo.*



Faça uma pausa de pelo menos 5 segundos entre as diferentes operações.

 **NOTA:** *Se utilizar a função de Controlo através do movimento da cabeça durante o exercício, pode dar origem a falsos acionamentos. Recomendamos que se familiarize com o funcionamento da função Controlo através do movimento da cabeça para determinar se é adequado para as suas atividades específicas.*

 **NOTA:** *O Controlo através do movimento da cabeça acelera o consumo da bateria dos auscultadores e, quando ligado, reduz a vida útil da bateria em cerca de 15%.*

 **ADVERTÊNCIA!** O Controlo através do movimento da cabeça destina-se apenas a ser um controlo auxiliar. Dê prioridade à segurança quando utiliza esta função. Não confie apenas no Controlo através do movimento da cabeça para ações críticas que exijam toda a atenção e controlo manual.

4.2. Modo de som

Pode seleccionar entre diferentes modos de som quando utilizar os auscultadores. Os seus Suunto Aqua oferecem um modo de som normal para a utilização diária e exercícios leves, um modo de som com um volume mais alto para treinos ao ar livre e condições de ruído e um modo de som subaquático para natação. Selecione o modo que proporciona a melhor experiência de acordo com a situação.

 **NOTA:** Podem ocorrer ruídos a níveis de volume mais altos.

Ao ouvir áudio, pode alternar o modo de som, mantendo o botão multifunções e o botão [◁▷] premidos em simultâneo durante 3 segundos. Se tiver a aplicação Suunto instalada no seu telemóvel, também pode alterar o modo de som na aplicação.

 **ADVERTÊNCIA!** A utilização prolongada de auscultadores com níveis de volume altos pode provocar lesões auditivas e distorção do som.

 **ADVERTÊNCIA!** A utilização de auscultadores pode afetar a sua capacidade de ouvir ao seu redor. Utilize os seus auscultadores de forma responsável e dê prioridade à segurança.

4.3. Música offline

Os seus auscultadores Suunto Aqua podem armazenar música offline para que possa ouvir mesmo quando os auscultadores não estiverem ligados ao telefone, por exemplo, durante a natação.

Para transferir música para os auscultadores, coloque-os no powerbank e ligue o powerbank ao computador ou a um telemóvel com essa capacidade com o cabo USB (Tipo C) incluído na embalagem do produto. Abra a pasta de música dos auscultadores no computador ou no telemóvel e copie os ficheiros de áudio para lá. Os Suunto Aqua podem armazenar cerca de 8000 músicas e suportam os seguintes formatos: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Para mudar para o modo de música offline a partir do modo Bluetooth, mantenha o botão [◁] premido durante 3 segundos. Também pode alternar entre os modos de música na aplicação Suunto. Na aplicação, também pode controlar a música e criar listas de reprodução.

 **NOTA:** Por predefinição, estão guardadas 10 músicas com direitos de autor na pasta de música offline dos auscultadores. Não pode copiar ou eliminar estas músicas.

 **NOTA:** O modo de música offline acelera o consumo da bateria dos auscultadores. Pode ouvir cerca de 6 horas de música offline com um carregamento.

4.4. Personalizar botão

Pode personalizar as funções do botão dos auscultadores no menu Personalizar botão na aplicação Suunto. Veja todas as funções do botão atuais no menu Personalizar botão e crie atalhos simples e práticos para as funções dos auscultadores preferidas.



NOTA: Ao atribuir uma combinação do botão a uma nova função, a função anteriormente emparelhada com a dada combinação do botão não terá qualquer atalho.

4.5. Feedback de voz

Se tiver um relógio Suunto com capacidade de feedback de voz, pode obter esse feedback com informações valiosas durante o seu exercício. O feedback pode ajudá-lo a monitorizar os seus progressos e dar-lhe indicadores úteis, dependendo das opções de feedback que selecionou. O feedback de voz vem do seu telefone, para isso o seu relógio e os auscultadores devem estar emparelhado com a aplicação Suunto.

Para ativar o feedback de voz no seu relógio antes de um exercício:

1. Antes de começar o exercício, desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
2. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
3. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.
4. Verifique se os seus auscultadores estão ligados e emparelhados com a aplicação Suunto.
5. Volte para trás e inicie o seu exercício normalmente.

O seu telefone reproduzirá vários comentários por voz durante o seu exercício, dependendo do feedback de voz que ativou.

Para ativar o feedback de voz no seu relógio durante um exercício:

1. Prima o botão superior para pausar o exercício.
2. Selecione **Opções**.
3. Desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
4. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
5. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.
6. Verifique se os seus auscultadores estão ligados e emparelhados com a aplicação Suunto.
7. Volte para trás e retome o seu exercício.

4.6. Ligação de dois dispositivos

Pode ligar os seus auscultadores Suunto Aqua a dois dispositivos Bluetooth ao mesmo tempo. Com a ajuda da função de ligação de dois dispositivos, pode facilmente mudar para o seu telefone e atender uma chamada enquanto ouve música a partir do seu computador.

Siga estes passos para emparelhar os auscultadores com os dois dispositivos:

1. Se os auscultadores estiverem ligados, desligue-os off.
2. Mantenha o botão [◁▷] premido durante 5 segundos para ligar os auscultadores e aceder ao modo de emparelhamento.
3. Enquanto a luz LED vermelha estiver a piscar, mantenha o botão multifunções e o botão [◁▷] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar a ligação de dois dispositivos. Os auscultadores emitem um som quando a função estiver ativada.
4. Nas definições Bluetooth do primeiro dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.

5. Encontre os Suunto Aqua na lista e emparelhe os auscultadores com o primeiro dispositivo.
6. Desligue os auscultadores.
7. Mantenha o botão [◁▶] premido durante 5 segundos para ligar novamente os auscultadores e aceder ao modo de emparelhamento.
8. Nas definições Bluetooth do segundo dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
9. Encontre os Suunto Aqua na lista e emparelhe os auscultadores com o segundo dispositivo.
10. Quando liga o segundo dispositivo, o primeiro dispositivo desliga-se temporariamente dos auscultadores. Para voltar a ligar o primeiro dispositivo, aceda às definições Bluetooth do dispositivo ou simplesmente reinicie os auscultadores.

Quando os auscultadores já estão emparelhados com um dispositivo com a aplicação Suunto:

1. Ativar a ligação de dois dispositivos na aplicação Suunto.
2. Desligue os auscultadores.
3. Mantenha o botão [◁▶] premido durante 5 segundos para ligar novamente os auscultadores e aceder ao modo de emparelhamento.
4. Nas definições Bluetooth do segundo dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
5. Encontre os Suunto Aqua na lista e emparelhe os auscultadores com o segundo dispositivo.
6. Quando liga o segundo dispositivo, o primeiro dispositivo desliga-se temporariamente dos auscultadores. Para voltar a ligar o primeiro dispositivo, aceda às definições Bluetooth do dispositivo ou simplesmente reinicie os auscultadores.

Pode consultar a lista de dispositivos ligados na aplicação Suunto.



NOTA: Quando utiliza os Suunto Aqua com dois dispositivos emparelhados ao mesmo tempo, os auscultadores determinam a sua própria prioridade com base na ordem do conteúdo reproduzido e das tarefas. Normalmente, o primeiro áudio reproduzido tem precedência sobre o segundo, e os telefonemas têm precedência sobre o áudio. No entanto, o funcionamento de diferentes marcas e modelos de dispositivos compatíveis pode variar.

5. Detecção e análise de movimento

Com os auscultadores Suunto Aqua, pode monitorizar o estado do seu corpo e receber feedback precioso. As informações recebidas ajudam a corrigir movimentos e posturas incorretos e reduzir o risco de lesões.

 **NOTA:** *As funções de movimento e análise do movimento não foram concebidas para diagnosticar, tratar ou evitar qualquer condição médica. Os resultados obtidos com não devem ser considerados como aconselhamento médico nem utilizados como substitutos de uma consulta de cuidados de saúde por um profissional. Consulte sempre um profissional de saúde qualificado em caso de dúvidas relacionadas com uma condição médica com base nos resultados da avaliação.*

5.1. Alerta de fadiga do pescoço

A função de alerta de Fadiga do pescoço lembra para mover o pescoço se estiver na mesma posição há demasiado tempo para evitar tensões e lesões. Para ativar a monitorização, ative o alerta de Fadiga do pescoço na aplicação Suunto. Se o alerta de Fadiga do pescoço estiver ativo, pode definir a frequência com que receberá um lembrete. Os auscultadores emitem um som depois de definir o intervalo.

A função de alerta de Fadiga do pescoço é recomendada, principalmente, para o ciclismo.

5.2. Avaliação de mobilidade do pescoço

A função de Avaliação de mobilidade do pescoço fornece informações sobre a saúde da sua coluna cervical.

Pode avaliar a flexão e extensão da coluna, a rotação cervical e a flexão lateral.

Para efetuar a avaliação de mobilidade do pescoço

1. Coloque os auscultadores e abra a aplicação Suunto no seu telefone.
2. Ative a Avaliação de mobilidade do pescoço na aplicação.
3. Olhe em frente para realizar a calibragem visual.
4. Rode e incline a cabeça de acordo com as instruções dos auscultadores.
5. Quando sentir que já não consegue mover mais a cabeça, mantenha a posição. Se a gravação for bem-sucedida, os auscultadores reproduzem um som e é apresentada uma mensagem na aplicação Suunto.
6. Depois de concluir todos os passos da avaliação, pode gerar um relatório na aplicação Suunto.
7. Guarde o relatório.

Pode repetir a avaliação sempre que pretender e aceder aos relatórios guardados na aplicação Suunto.

5.3. Avaliação de saltos

A função de Avaliação de saltos fornece informações sobre a força e a fadiga neuromuscular da parte inferior do corpo.

Para avaliar a fadiga neuromuscular, coloque os auscultadores, ative a Avaliação de saltos na aplicação Suunto e siga as instruções. Para monitorizar a fadiga neuromuscular durante uma

sessão de treino, primeiro, tem de criar uma linha de base de saltos para receber os dados iniciais. Pode acompanhar os progressos ao longo do tempo com base nos dados da linha de base. A Suunto recomenda a criação de uma linha de base do salto quando estiver em boa condição física.

Criar a linha de base dos saltos:

1. Coloque os auscultadores e abra a aplicação Suunto no seu telefone.
2. Ative a Avaliação de saltos na aplicação.
3. Coloque-se numa posição com uma largura confortável e coloque as mãos nas ancas antes de saltar. Mantenha as mãos nas ancas durante o teste.
4. Agache-se rapidamente e salte o mais alto possível com ambas as pernas esticadas no ar.
5. Aterre no mesmo lugar de onde partiu.
6. Quando vir na aplicação Suunto que o salto foi registado, prima Seguinte.
7. Repita os passos 4 e 5 três vezes para concluir o teste.

Depois de concluir o teste, pode gerar um relatório na aplicação Suunto.

Realize a Avaliação de saltos regularmente para acompanhar os seus progressos e consultar o seu estado de fadiga e recuperação. Os resultados da avaliação serão ilustrados em gráficos no menu Avaliação de saltos na aplicação Suunto.

6. Monitorização do treino

Pode utilizar os auscultadores Suunto Aqua para monitorizar determinados exercícios. Selecione o modo desportivo a monitorizar no menu do interruptor Desportos na aplicação Suunto.



NOTA: A monitorização do treino ativada reduz a vida útil da bateria em cerca de 15%.

6.1. Natação

Os auscultadores Suunto Aqua são à prova de água a profundidades até 5 metros durante 2 horas. Assim, pode usar os auscultadores e ouvir música durante a natação ou ao praticar snorkeling. Para obter informações sobre o modo de música offline para natação, consulte 4.3. *Música offline*.

Além disso, pode usar os auscultadores para monitorizar a natação se o modo de natação estiver ativado. Se o modo de natação estiver ativo, o modo de som muda automaticamente para o modo subaquático.

É possível monitorizar a natação utilizando apenas os auscultadores ou os auscultadores ligados ao seu relógio Suunto. Se ligar o relógio Suunto aos seus auscultadores Suunto Aqua, verá os dados dos auscultadores recolhidos durante a natação no seu relógio. No resumo do exercício, pode verificar, por exemplo, a duração das fases de deslize, dados relativos à posição da cabeça e respiração, etc. Para mais informações, consulte a aplicação Suunto.



NOTA: Os seus dados de natação estarão disponíveis no resumo do exercício no seu relógio e na aplicação Suunto depois de terminar e guardar o exercício.

Registrar a natação com os auscultadores:

1. Mantenha os botões [◀] e [▶] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar o modo de natação.
2. Siga as instruções dos auscultadores para concluir a calibragem visual.
3. Quando ouvir “swimming mode is on” (Modo de natação ativo), comece a nadar.
4. Quando terminar o seu treino, saia do modo de natação, mantendo os botões [◀] e [▶] premidos em simultâneo durante 3 segundos.
5. Consulte o resumo na aplicação Suunto.

Para registar a natação com os auscultadores ligados ao relógio:



NOTA: Para ligar os auscultadores ao relógio Suunto, tem de instalar a aplicação Suunto Aqua Swimming a partir da loja SuuntoPlus™ Store no relógio.

1. Ligue os auscultadores Suunto Aqua.
2. No ecrã de início do exercício no relógio, desloque para baixo e selecione SuuntoPlus™.
3. Ative Suunto Aqua Swimming.
4. Aguarde que o relógio ligue automaticamente aos auscultadores Suunto Aqua.
5. Volte atrás e prima Iniciar.
6. Siga as instruções dos auscultadores para concluir a calibragem visual.
7. Quando ouvir “swimming mode is on” (Modo de natação ativo), comece a nadar.
8. Quando terminar o treino, termine o exercício no relógio da forma habitual.

9. Consulte o resumo no relógio e na aplicação Suunto.

 **NOTA:** Se existirem vários auscultadores disponíveis para ligar ao seu relógio, certifique-se de que liga os dispositivos pretendidos. Quando ligados ao relógio, os auscultadores emitem um som.

 **NOTA:** Se a ligação entre os auscultadores e o relógio se perder durante o exercício ou desativar a monitorização do treino com os auscultadores antes de terminar o exercício no relógio, os registos do exercício nos auscultadores e no relógio aparecem como exercícios distintos na aplicação Suunto.

 **ADVERTÊNCIA!** Por motivos de segurança, a Suunto recomenda que não use os auscultadores ao mergulhar em águas abertas.

7. Definições

7.1. Informações do dispositivo

Pode verificar as informações do dispositivo, por exemplo, a versão do software dos seus auscultadores na aplicação Suunto.

7.2. Atualização de software

As atualizações de software têm melhorias importantes para os seus auscultadores. Para atualizar o software, os auscultadores têm de estar ligados à aplicação Suunto. É preciso ligação à Internet para descarregar o pacote de atualização. Para instalar o pacote de atualização, o nível da bateria dos auscultadores deve ser no mínimo 20%.

Quando há uma atualização está disponível, uma janela pop-up oferece-lhe a opção de atualização quando abre a aplicação Suunto. Mantenha os auscultadores ligados ao seu telemóvel durante o processo de atualização. Quando a atualização estiver concluída, os auscultadores serão reiniciados.

Pode verificar a versão do software dos seus auscultadores na aplicação Suunto em definições gerais.

7.3. Reiniciar os auscultadores

Caso pretenda apagar todas as suas definições dos Suunto Aqua, pode reiniciar o produto. Enquanto os Suunto Aqua estiverem a carregar, mantenha o botão multifunções premido durante 5 segundos. Quando as luzes LED vermelhas piscarem duas vezes e os auscultadores emitirem um som, a reiniciação foi bem sucedida.

 **NOTA:** Após reiniciar, os registos de emparelhamento Bluetooth são eliminados dos auscultadores. Quando quiser voltar a utilizar os auscultadores, tem de repetir o processo de emparelhamento. Consulte 3.4. A emparelhar.

8. Bateria e carregamento

O desempenho da bateria numa única carga depende da forma como usa os seus auscultadores e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

Os auscultadores carregam totalmente em uma hora e é possível ouvir até 10 horas de música com um carregamento.

Quando o nível da bateria é inferior a 5%, os auscultadores emitem um alarme de bateria fraca a cada 5 minutos e a luz LED pisca a vermelho.

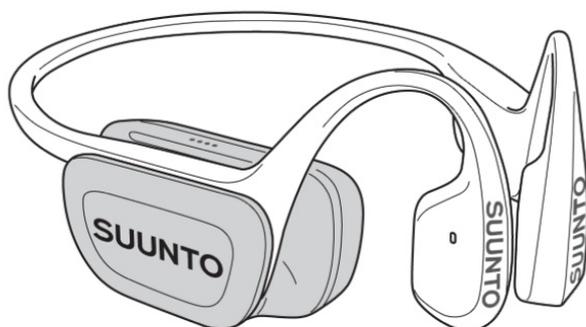
Para verificar o estado da bateria dos seus auscultadores, ligue o produto à aplicação Suunto. Pode ver o estado da bateria na página dos auscultadores na aplicação.

Para carregar os auscultadores em movimento, a embalagem do produto contém um powerbank portátil, que oferece mais 20 horas de autonomia.

Antes de utilizar o powerbank, tem de o carregar com o cabo USB-C fornecido. Para verificar o estado da bateria do powerbank, prima o botão na parte inferior. As luzes começam a piscar na parte superior do dispositivo, representando cada luz 25% da capacidade da bateria.

Para carregar os seus Suunto Aqua com o powerbank, prima o botão na parte inferior do powerbank insira os auscultadores na ranhura de carregamento. Feche o powerbank premindo ligeiramente as partes traseira e frontal. Se os auscultadores estiverem ligados, desligar-se-ão automaticamente quando forem ligados ao powerbank. Enquanto os auscultadores estão a carregar, as luzes LED estão no powerbank piscam. Quando a bateria está totalmente carregada, as luzes LED apagam-se.

 **NOTA:** Ao inserir os auscultadores no powerbank, certifique-se de que as portas de carregamento estão em contacto. O carregamento só começa quando as luzes LED no powerbank estão a piscar.



 **SUGESTÃO:** *Pode utilizar o powerbank com o cabo USB fornecido para transferir ficheiros de áudio para os auscultadores. Consulte 4.3. Música offline.*

 **ADVERTÊNCIA!** *Antes de carregar, certifique-se de que as portas de carga dos auscultadores e do powerbank estão livres de qualquer líquido residual. Líquido nas portas de carga danifica a eletrónica dos auscultadores e do powerbank.*

9. Cuidados e assistência

9.1. Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas. Não guarde os auscultadores debaixo de objetos pesados porque pode deformar os auscultadores.

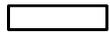
Embora os auscultadores sejam resistentes à água, não os mergulhe em água durante muito tempo. Quando a superfície do produto estiver suja, limpe-a com um pano seco e macio. Preste atenção especial aos microfones, botões e pinos do carregador.

Em condições normais, os auscultadores não necessitam de assistência.

Utilize apenas acessórios Suunto originais. Danos provocados por acessórios não originais não estão cobertos pela garantia.

9.2. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



10. Referência

10.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto Aqua ou disponíveis em www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo HS241 está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível neste endereço internet: 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.