

SUUNTO AQUA

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Назначение.....	4
2. Безопасность.....	5
3. Начало работы.....	7
3.1. Кнопки.....	7
3.2. Микрофон.....	8
3.3. Подключение Bluetooth.....	9
3.4. Связывание.....	10
3.4.1. Ближняя бесконтактная связь (NFC).....	10
3.5. Приложение Suunto.....	10
3.6. Как носить наушники.....	10
4. Функции.....	12
4.1. Контроль движений головы.....	12
4.2. Режим звука.....	13
4.3. Офлайн-музыка.....	13
4.4. Индивидуальная настройка кнопок.....	14
4.5. Голосовая обратная связь.....	14
4.6. Подключение к двум устройствам.....	14
5. Распознавание и анализ движений.....	16
5.1. Уведомление об усталости шеи.....	16
5.2. Оценка подвижности шеи.....	16
5.3. Прыжок в высоту с места.....	17
6. Отслеживание тренировки.....	18
6.1. Плавание.....	18
7. Параметры.....	20
7.1. Информация об устройстве.....	20
7.2. Обновления ПО.....	20
7.3. Сброс настроек наушников.....	20
8. Батарея и зарядка.....	21
9. Уход и обслуживание.....	23
9.1. Рекомендации по использованию.....	23
9.2. Утилизация.....	23
10. Рекомендации.....	24
10.1. Соблюдение законодательных требований.....	24
10.2. СЕ.....	24

1. Назначение

Наушники Suunto Aqua являются беспроводными, Bluetooth®-совместимыми наушниками, которые предназначены для плавания и занятий спортом на природе. Благодаря Suunto Aqua можно безопасно и комфортно слушать музыку и говорить по телефону во время упражнений.

Не используйте изделие в ситуациях, когда требуется особая концентрация или полное внимание. Изделие предназначено только для использования в оздоровительных целях.

2. Безопасность

Виды мер предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, могущие повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, неизбежно приводящие к повреждению продукта.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - служит для привлечения внимания к важной информации.

 **СОВЕТ:** - обозначает дополнительные советы по использованию возможностей и функций устройства.

Меры предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Наши устройства соответствуют отраслевым стандартам, однако аллергические реакции или раздражения при контакте изделия с кожей не исключены. В таком случае немедленно прекратите использование устройства и обратитесь к врачу.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом программы тренировок всегда консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Устройства и сервисы Suunto предназначены исключительно для отдыха и развлечения и не подходят для применения в медицинских целях.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Использование наушников может повлиять на способность слышать окружающие звуки. Используйте наушники ответственно, отдавая приоритет безопасности.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед зарядкой убедитесь, что в зарядном порте наушников отсутствует какая-либо жидкость. Жидкость в зарядном порту наушников приводит к повреждению их схемы.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не используйте изделие во время грозы. Гроза может привести к нарушению нормальной работы устройства и повысить риск поражения электрическим током.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Даже если ваши наушники водостойкие, все равно не заряжайте их при наличии влаги. Если заряжать наушники с влагой, это может привести к пожару или поражению электрическим током. Перед зарядкой наушников убедитесь, что кабель для зарядки и наушники сухие.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Для зарядки Suunto Aqua используйте только внешний аккумулятор из комплекта.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие какие-либо растворители, т. к. они могут повредить его поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие аэрозоль от насекомых, поскольку он может повредить поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Во избежание повреждений не стучите по изделию и не роняйте его.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие вместе с бытовым мусором, а утилизируйте его как электронное оборудование.

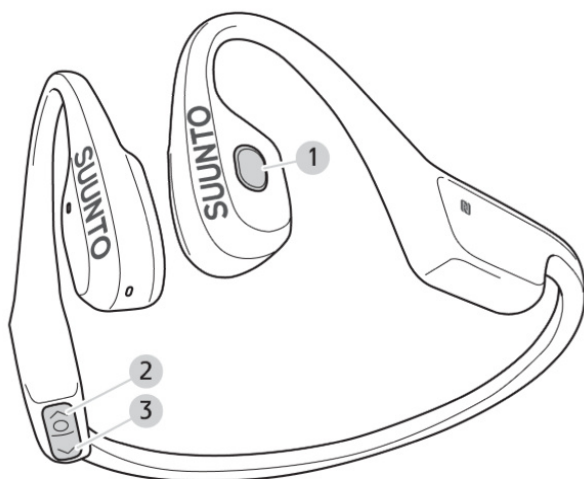
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Всегда соблюдайте местное законодательство и регуляторные нормы при эксплуатации изделия на улице и вблизи других людей.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Тщательно изучите приемы и методы использования наушников и связанные с ними ограничения, ознакомившись со всей печатной документацией и руководством пользователя онлайн. Всегда помните, что за свою собственную безопасность отвечаете вы.

3. Начало работы

3.1. Кнопки

Suunto Aqua имеет три кнопки, с помощью которых можно переключать песни, регулировать громкость и отвечать на телефонные звонки или завершать их.



1. многофункциональная кнопка
2. кнопка [◁▷]
3. кнопка [◀]

По умолчанию, кнопкам назначены следующие функции:

Включение/выключение устройства

- чтобы включить или выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку [◁▷] в течение 3 секунд

Прослушивание аудио

- чтобы начать или остановить воспроизведение аудиозаписи, нажмите многофункциональную кнопку один раз
- чтобы перейти к следующей записи, нажмите многофункциональную кнопку дважды
- чтобы вернуться к предыдущей записи, нажмите многофункциональную кнопку трижды
- чтобы увеличить громкость, нажмите кнопку [◁▷]
- чтобы уменьшить громкость, нажмите кнопку [◀]
- чтобы переключить режим звука, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку и кнопку [◁▷] одновременно в течение 3 секунд

Телефонный звонок

- чтобы ответить на звонок или завершить его, нажмите многофункциональную кнопку один раз
- чтобы отклонить звонок, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку
- чтобы увеличить громкость, нажмите кнопку [◀▶]
- чтобы уменьшить громкость, нажмите кнопку [◀]

Регулировка параметров, когда устройство включено

- чтобы активировать контроль движений головы, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку и кнопку [◀] одновременно в течение 3 секунд
- чтобы активировать отслеживание тренировки, нажмите и удерживайте кнопки [◀] и [▶] одновременно в течение 3 секунд (спортивный режим по умолчанию — плавание в бассейне)
- чтобы активировать подключение к двум устройствам в режиме связывания, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку и кнопку [▶] одновременно в течение 3 секунд
- чтобы переключиться между режимом прослушивания музыки через Bluetooth и режимом прослушивания музыки офлайн, нажмите и удерживайте кнопку [◀] в течение 3 секунд
- чтобы активировать голосового помощника на телефоне, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку в течение 3 секунд

Во время зарядки

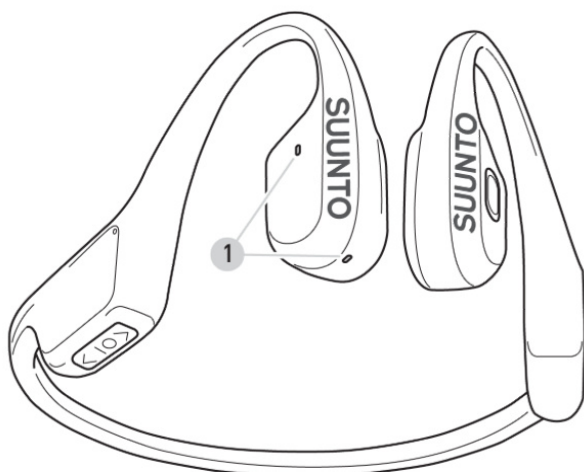
- чтобы восстановить заводские настройки, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку в течение 5 секунд

 **СОВЕТ:** Настроить функции кнопок в соответствии со своими предпочтениями можно в приложении Suunto. См. раздел 4.4. Индивидуальная настройка кнопок.

3.2. Микрофон

Ваши Suunto Aqua идут в комплекте с двойным микрофоном и технологией шумоподавления окружающей среды (ENC). Эти возможности гарантируют хорошее качество голоса во время телефонных звонков даже в условиях шума.

Микрофоны находятся на правой стороне наушников:



1. двойной микрофон

3.3. Подключение Bluetooth

Наушники Suunto Aqua устанавливают связь с совместимыми устройствами по Bluetooth. Изделие может быть связано с любыми устройствами, которые поддерживают Bluetooth и могут воспроизводить аудио, например, мобильными телефонами, умными часами, планшетами и т.д. Чтобы получить информацию о том, как связать наушники с совместимым устройством, см. раздел 3.4. *Связывание*.

Наушники могут подключиться к двум Bluetooth-устройствам одновременно. См. раздел 4.6. *Подключение к двум устройствам*.

Если необходимо отключить наушники от устройства, это можно сделать в параметрах Bluetooth связанного устройства. Есть два способа. Чтобы сохранить наушники в списке связанных Bluetooth-устройств и выполнить быстрое отключение, просто отключите устройства друг от друга. Если необходимо полностью удалить наушники из списка связанных Bluetooth-устройств, удалите наушники из списка Bluetooth-подключений. В этом случае, если в будущем вновь понадобится использовать наушники и Bluetooth-устройство, необходимо будет выполнить процесс связывания с самого начала.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы покинете радиус действия Bluetooth более, чем на 3 минуты, с надетыми Suunto Aqua, то подключение между наушниками и связанным устройством будет прервано.

Если Bluetooth-подключение между наушниками и устройством прервано, то Suunto Aqua автоматически перейдут в режим ожидания для экономии заряда. Чтобы быстро выполнить повторное подключение наушников к Bluetooth-устройству, когда они находятся в режиме ожидания, просто нажмите любую кнопку.

При отсутствии подключения между наушниками и связанным устройством в течение более часа наушники автоматически выключаются.

3.4. Связывание

Перед первым использованием Suunto Aqua необходимо связать с совместимым устройством.

1. Нажмите и удерживайте кнопку [○▷] в течение 5 секунд, чтобы включить наушники и войти в режим связывания.
2. Убедитесь, что Bluetooth включен на устройстве, которое необходимо связать с Suunto Aqua.
3. В параметрах Bluetooth связываемого устройства откройте перечень устройств, находящихся поблизости.
4. Найдите наушники Suunto Aqua в перечне и свяжите их с устройством.

Если связывание прошло успешно, наушники воспроизведут звук, а светодиодный индикатор выключится.

3.4.1. Ближняя бесконтактная связь (NFC)

Ваши Suunto Aqua могут быть связаны с совместимым мобильным телефоном по стандарту NFC.

Когда наушники включены, поднесите их левой стороной с логотипом NFC близко к той части вашего мобильного телефона, где находится чип NFC. На экране появится всплывающее сообщение с предложением связать телефон с Suunto Aqua.

3.5. Приложение Suunto

Приложение Suunto на телефоне расширяет возможности использования Suunto Aqua. Свяжите наушники с мобильным приложением, чтобы настраивать функции кнопок по своему усмотрению, регулировать контроль движений головы, режим звука, соединение и многое другое.

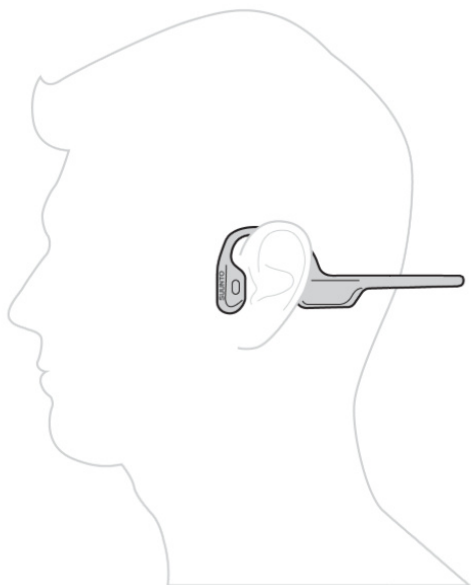
Чтобы менять параметры наушников в приложении Suunto:

1. Свяжите наушники Suunto Aqua с совместимым мобильным устройством по Bluetooth. См. раздел 3.4. *Связывание*.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из App Store, Google Play или из одного из популярных китайских магазинов приложений.
3. Запустите приложение Suunto на телефоне.
4. Приложение автоматически подключится к наушникам.
5. Перейдите в свой профиль в приложении Suunto и откройте меню наушников для изменения параметров изделия.

3.6. Как носить наушники

Наушники Suunto Aqua представляют собой наушники с костной проводимостью и имеют дизайн с открытым ухом, позволяющий одновременно слушать аудио и окружающие звуки во время упражнений.

Чтобы обеспечить соответствующее восприятие, наденьте наушники на заднюю часть головы и заведите крючки за уши, чтобы преобразователи находились перед ушами. Задняя часть наушников должна располагаться параллельно земле.



Наушники надежно держатся на голове независимо от того, плаваете ли вы в бассейне или идете по пересеченной местности. Благодаря своему легкому весу и дизайну с открытым ухом, наушники комфортно использовать в течение нескольких часов. Наушники можно носить вместе с шапочкой для плавания, велосипедным шлемом и даже под вязаной шапкой.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В упаковке с наушниками имеется пара противошумных вкладышей для лучшего впечатления от прослушивания во время плавания.

4. Функции

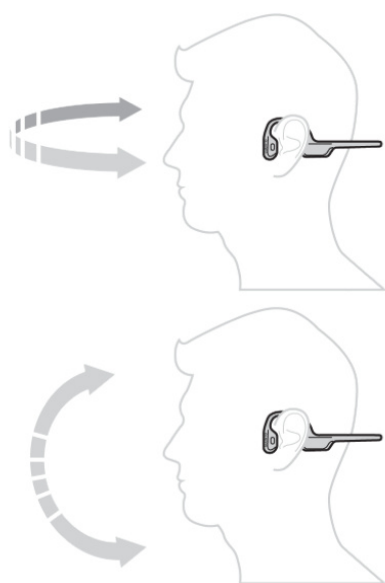
4.1. Контроль движений головы

Контроль движений головы – это функция для обеспечения удобства работы без использования рук. Кивая и покачивая головой, можно переключать аудиозаписи, а также отвечать на телефонные звонки или отклонять их.

Чтобы использовать функцию контроля движений головы, ее необходимо активировать. Эту функцию можно активировать в приложении Suunto или путем нажатия и удержания многофункциональной кнопки и кнопки [◀] одновременно в течение 3 секунд.

После активации контроля движений головы можно управлять воспроизведением аудио и телефонными звонками, не нажимая какие-либо кнопки. Чтобы переключиться на следующую запись во время прослушивания музыки, дважды качните головой. Если во время эксплуатации наушников поступает входящий вызов, кивните дважды, чтобы ответить на него, или качните головой дважды, чтобы отклонить его.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь в том, что вы поворачиваете голову под достаточно большим углом и делаете движения за 1 секунду.



Между действиями необходимо делать перерыв длительностью не менее 5 секунд.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете функцию контроля движений головы во время выполнения упражнений, это может привести к ложным срабатываниям. Рекомендуем тщательно ознакомиться с принципом действия функции контроля движений головы, чтобы определить, насколько она подходит конкретно для ваших видов активности.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Контроль движений головы быстрее сажает батарею наушников. Когда эта функция включена, срок службы батареи снижается приблизительно на 15%.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Контроль движений головы предназначен только для вспомогательной работы. При использовании этой функции следует отдавать приоритет безопасности. Не полагайтесь полностью на функцию контроля движений головы при выполнении критически важных действий, требующих полного внимания и ручного контроля.

4.2. Режим звука

Когда наушники надеты, можно выбирать различные режимы звука. Наушники Suunto Aqua предусматривают обычный режим звука для повседневного использования и легких упражнений, режим звука с повышенной громкостью для тренировок на открытом воздухе и в шумных условиях, а также режим звука под водой для плавания. Выберите тот режим, который наилучшим образом подходит в текущей ситуации.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При высоких уровнях громкости может возникать шум.

Слушая аудио, можно переключать режим звука путем нажатия и удерживания многофункциональной кнопки и кнопки [◁▷] одновременно в течение 3 секунд. Если на телефоне установлено приложение Suunto, то режим звука можно менять также и в нем.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Продолжительное использование наушников с высокой громкостью может привести к повреждению слуха и искажению звукового восприятия.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Использование наушников может повлиять на способность слышать окружающие звуки. Используйте наушники ответственно, отдавая приоритет безопасности.

4.3. Офлайн-музыка

Наушники Suunto Aqua могут хранить музыку для прослушивания в режиме офлайн, поэтому вы можете слушать ее, даже когда наушники не подключены к телефону, например, во время плавания.

Чтобы перенести музыку на наушники, подключите их ко внешнему аккумулятору, а внешний аккумулятор подключите к компьютеру или совместимому мобильному телефону с помощью USB-кабеля (Type-C), входящего в комплект поставки. Откройте папку «Музыка» наушников на компьютере или мобильном телефоне и скопируйте туда аудиофайлы. Suunto Aqua могут вместить около 8000 песен и поддерживают следующие форматы файлов: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Чтобы переключиться в режим прослушивания музыки офлайн из режима прослушивания музыки через Bluetooth, нажмите и удерживайте кнопку [◁] в течение 3 секунд. Переключать режимы прослушивания музыки также можно в приложении Suunto. Кроме того, в приложении можно управлять музыкой и создавать плейлисты.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** По умолчанию в папке с музыкой для прослушивания в режиме офлайн на наушниках хранятся 10 песен, защищенных авторским правом. Вы не можете скопировать или удалить эти песни.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Прослушивание музыки в режиме офлайн приводит к более быстрой разрядке батареи наушников. Одна зарядка батареи позволяет слушать музыку в режиме офлайн на протяжении около 6 часов.

4.4. Индивидуальная настройка кнопок

Настроить функции кнопок наушников в соответствии со своими предпочтениями можно в меню «Индивидуальная настройка кнопок» в приложении Suunto. Просмотрите текущие функции кнопок в меню «Индивидуальная настройка кнопок» и создайте простые и удобные кнопки быстрого доступа для любимых функций своих наушников.



ПРИМЕЧАНИЕ: При назначении новой функции комбинации кнопок функция, ранее назначенная этой комбинации кнопок, не будет связана ни с одной кнопкой быстрого доступа.

4.5. Голосовая обратная связь

Если ваши часы Suunto поддерживают функцию голосовой обратной связи, то во время выполнения упражнений можно получать голосовую обратную связь с ценной информацией. Голосовая обратная связь может помочь отслеживать прогресс и давать полезные показатели в зависимости от выбранных параметров обратной связи. Голосовая обратная связь предоставляется через телефон, поэтому ваши часы и наушники должны быть подключены к приложению Suunto.

Активация голосовой обратной связи на часах перед тренировкой:

1. Перед началом тренировки прокрутите вниз и выберите **Голосовая обратная связь**.
2. Включите **Голосовая обратная связь от приложения**.
3. Прокрутите вниз и выберите, какую голосовую обратную связь вы хотите активировать, путем включения/выключения ползунков.
4. Убедитесь, что наушники включены и связаны с приложением Suunto.
5. Вернитесь назад и начните тренировку как обычно.

Теперь во время тренировки через ваш телефон будет предоставляться голосовая обратная связь в зависимости от того, какой ее тип был активирован.

Активация голосовой обратной связи на часах во время тренировки:

1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку.
2. Выберите **Параметры**.
3. Прокрутите вниз и выберите **Голосовая обратная связь**.
4. Включите **Голосовая обратная связь от приложения**.
5. Прокрутите вниз и выберите, какую голосовую обратную связь вы хотите активировать, путем включения/выключения ползунков.
6. Убедитесь, что наушники включены и связаны с приложением Suunto.
7. Вернитесь назад и возобновите тренировку.

4.6. Подключение к двум устройствам

Наушники Suunto Aqua могут подключаться к двум Bluetooth-устройствам одновременно. Благодаря функции подключения к двум устройствам можно с легкостью переключиться на телефон и ответить на звонок, при этом продолжая слушать музыку с компьютера.

Чтобы связать наушники с двумя устройствами, выполните следующие шаги:

1. Если наушники включены, выключите их.

2. Нажмите и удерживайте кнопку [○▷] в течение 5 секунд, чтобы включить наушники и войти в режим связывания.
3. Когда красные светодиодные индикаторы моргают, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку и кнопку [○▷] одновременно в течение 3 секунд, чтобы активировать подключение к двум устройствам. Наушники воспроизведут звук, когда эта функция будет активирована.
4. В параметрах Bluetooth первого устройства откройте перечень устройств, находящихся поблизости.
5. Найдите Suunto Aqua в этом перечне и свяжите наушники с первым устройством.
6. Выключите наушники.
7. Нажмите и удерживайте кнопку [○▷] в течение 5 секунд, чтобы снова включить наушники и войти в режим связывания.
8. В параметрах Bluetooth второго устройства откройте перечень устройств, находящихся поблизости.
9. Найдите Suunto Aqua в этом перечне и свяжите наушники со вторым устройством.
10. При подключении второго устройства первое устройство временно отключается от наушников. Чтобы повторно подключить первое устройство, перейдите в параметры Bluetooth устройства или просто выключите и включите наушники.

Если наушники уже связаны с устройством через приложение Suunto:

1. Активируйте подключение к двум устройствам в приложении Suunto.
2. Выключите наушники.
3. Нажмите и удерживайте кнопку [○▷] в течение 5 секунд, чтобы снова включить наушники и войти в режим связывания.
4. В параметрах Bluetooth второго устройства откройте перечень устройств, находящихся поблизости.
5. Найдите Suunto Aqua в этом перечне и свяжите наушники со вторым устройством.
6. При подключении второго устройства первое устройство временно отключается от наушников. Чтобы повторно подключить первое устройство, перейдите в параметры Bluetooth устройства или просто выключите и включите наушники.

Перечень подключенных устройств можно посмотреть в приложении Suunto.



ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании Suunto Aqua с двумя связанными устройствами одновременно, наушники определяют собственную приоритетность исходя из порядка воспроизводимого контента и задач. Как правило, первая воспроизводимая аудиозапись приоритетнее второй, а телефонные звонки приоритетнее воспроизведения аудиозаписей. Однако фактическая работа различных марок и моделей совместимых устройств может варьироваться.

5. Распознавание и анализ движений

Во время использования наушников Suunto Aqua существует возможность отслеживать положение тела и получать ценную обратную связь. Полученная информация предназначена для корректировки неправильных движений и поз, а также для снижения риска травмирования.



ПРИМЕЧАНИЕ: *Функции распознавания и анализа движений не предназначены для диагностики, лечения или предотвращения какого-либо заболевания или состояния. Данные, полученные с помощью этих функций, не следует рассматривать как медицинскую рекомендацию или замену профессиональной консультации врача. Если в результате оценки у вас возникли вопросы относительно состояния вашего здоровья, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом.*

5.1. Уведомление об усталости шеи

Функция уведомления об усталости шеи напоминает о необходимости изменить положение шеи при длительном отсутствии движений для предотвращения перенапряжения и травмы. Чтобы активировать функцию, включите уведомление об усталости шеи в приложении Suunto. После того как функция уведомления об усталости шеи будет активирована, вы сможете выбрать желаемую частоту получения напоминаний. После заданного интервала наушники будут воспроизводить звуковой сигнал.

Функция уведомления об усталости шеи рекомендуется главным образом для езды на велосипеде.

5.2. Оценка подвижности шеи

Функция оценки подвижности шеи позволяет получить информацию о состоянии шейного отдела позвоночника.

При помощи этой функции можно оценить сгибание и разгибание шейного отдела позвоночника, вращение шейного отдела позвоночника и боковое сгибание.

Чтобы выполнить оценку подвижности шеи:

1. Наденьте наушники и откройте приложение Suunto на телефоне.
2. Активируйте функцию оценки подвижности шеи в приложении.
3. Смотрите прямо перед собой, чтобы выполнить визуальную калибровку.
4. Поворачивайте и наклоняйте голову в соответствии с полученными инструкциями.
5. Достигнув предела движения головой, оставайтесь в этом положении. Если запись выполнена удачно, наушники воспроизведут звуковой сигнал, а в приложении Suunto появится соответствующее сообщение.
6. После выполнения всех шагов оценки вы можете создать отчет в приложении Suunto.
7. Сохраните отчет.

Выполнять повторную оценку и просматривать сохраненные отчеты в приложении Suunto можно в любое время.

5.3. Прыжок в высоту с места

Функция оценки показателей на основании прыжка в высоту с места позволяет получить информацию о силе нижней части тела и нервно-мышечной усталости.

Чтобы выполнить оценку нервно-мышечной усталости, наденьте наушники, активируйте функцию оценки показателей на основании прыжка в высоту с места в приложении Suunto и придерживайтесь инструкций. Чтобы отслеживать свой уровень нервно-мышечной усталости на протяжении определенного тренировочного периода, сначала необходимо выполнить исходный прыжок для получения первоначальных данных. Эти первоначальные данные будут использоваться для оценки прогресса на протяжении указанного периода времени. Suunto рекомендует выполнять исходный прыжок, находясь в хорошей физической форме.

Чтобы выполнить исходный прыжок:

1. Наденьте наушники и откройте приложение Suunto на телефоне.
2. Активируйте функцию оценки показателей на основании прыжка в высоту с места в приложении.
3. Перед прыжком поставьте ноги на удобную ширину и поместите руки на бедра. На протяжении оценки держите руки на бедрах.
4. Быстро присядьте и подпрыгните вверх на максимально возможную высоту, полностью выпрямив ноги.
5. Приземлитесь на исходное место.
6. Убедившись в приложении Suunto, что прыжок был записан, нажмите «Далее».
7. Трижды повторите шаги 4 и 5, чтобы завершить оценку.

После завершения оценки вы можете создать отчет и сохранить свои данные в приложении Suunto.

Регулярно выполняйте оценку показателей на основании прыжка в высоту с места для отслеживания прогресса и проверки уровня усталости и состояния восстановления. Результаты оценки будут представлены в виде графиков в меню «Прыжок в высоту с места» в приложении Suunto.

6. Отслеживание тренировки

Наушники Suunto Aqua можно использовать для отслеживания некоторых тренировок. Выберите спортивный режим для отслеживания в меню переключения между спортивными режимами в приложении Suunto.



ПРИМЕЧАНИЕ: Когда отслеживание тренировки включено, срок службы батареи снижается приблизительно на 15%.

6.1. Плавание

Наушники Suunto Aqua водонепроницаемы при погружении на глубину до 5 метров в течение 2 часов. Таким образом, вы можете использовать наушники и слушать музыку во время плавания и snorkелинга. Более подробно о прослушивании музыки в режиме офлайн во время плавания см. 4.3. Офлайн-музыка.

Кроме того, наушники можно использовать для отслеживания показателей плавания, если режим плавания активирован. При активировании режима плавания звук автоматически переходит в режим «под водой».

Отслеживать показатели плавания можно как при помощи одних только наушников, так и при помощи наушников, подключенных к часам Suunto. При подключении наушников Suunto Aqua к часам Suunto данные, собираемые наушниками во время плавания, отображаются на часах. В общих сведениях о тренировке можно посмотреть, например, длительность фаз скольжения, данные о положении головы и дыхании и так далее. Более подробную информацию см. в приложении Suunto.



ПРИМЕЧАНИЕ: Данные о плавании будут отражены в общих сведениях о тренировке на часах и в приложении Suunto после того, как вы завершите и сохраните тренировку.

Чтобы записывать показатели плавания с помощью наушников:

1. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки [◀] и [▶] в течение 3 секунд, чтобы активировать режим плавания.
2. Выполните визуальную калибровку в соответствии с инструкциями наушников.
3. После звукового сообщения «swimming mode is on» (режим плавания активирован) начинайте плавать.
4. После завершения тренировки выйдите из режима плавания. Для этого одновременно нажмите и удерживайте кнопки [◀] и [▶] в течение 3 секунд.
5. Общие сведения о тренировке можно посмотреть в приложении Suunto.

Чтобы записывать показатели плавания с помощью наушников, подключенных к часам:



ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы подключить наушники к часам Suunto, необходимо установить на часы приложение Suunto Aqua Swimming из SuuntoPlus™ Store.

1. Включите наушники Suunto Aqua.
2. На экране начала тренировки на часах прокрутите вниз и выберите SuuntoPlus™.
3. Активируйте Suunto Aqua Swimming с помощью переключателя.
4. Дождитесь, когда часы автоматически подключатся к наушникам Suunto Aqua.

5. Вернитесь назад и нажмите Запуск.
6. Выполните визуальную калибровку в соответствии с инструкциями наушников.
7. После звукового сообщения «swimming mode is on» (режим плавания активирован) начинайте плавать.
8. После окончания тренировки завершите тренировку на часах обычным способом.
9. Общие сведения о тренировке можно посмотреть на часах и в приложении Suunto.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если к вашим часам могут подключаться несколько пар наушников, убедитесь, что подключаете нужные вам устройства. После подключения к часам наушники воспроизводят звуковой сигнал.



ПРИМЕЧАНИЕ: В случае потери связи между телефоном и наушниками во время тренировки или в случае выключения отслеживания показателей тренировки с помощью наушников до того, как тренировка будет завершена на часах, записи тренировки, выполненные наушниками и часами, отобразятся в приложении Suunto как отдельные тренировки.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Из соображений безопасности Suunto не рекомендует использовать наушники во время погружения на открытой воде.

7. Параметры

7.1. Информация об устройстве

Посмотреть информацию об устройстве, например, версию ПО наушников, можно в приложении Suunto.

7.2. Обновления ПО

Обновления ПО обеспечивают важные улучшения ваших наушников. Чтобы обновить ПО, наушники должны быть подключены к приложению Suunto. Для загрузки пакета обновлений необходимо соединение с Интернет. Для установки пакета обновлений, заряд батареи наушников должен быть минимум 20%.

Когда обновление становится доступным, после открытия приложения Suunto появится всплывающее окно, предлагающее запустить обновление. Не отключайте наушники от мобильного телефона во время обновления. После завершения обновления наушники перезапустятся.

Посмотреть версию ПО наушников можно в параметрах устройства в приложении Suunto.

7.3. Сброс настроек наушников

Если необходимо удалить все параметры с Suunto Aqua, можно выполнить сброс настроек. Когда Suunto Aqua заряжаются, нажмите и удерживайте многофункциональную кнопку в течение 5 секунд. Если красный светодиодный индикатор мигнул дважды, а наушники издали звук, это означает, что сброс выполнен успешно.



ПРИМЕЧАНИЕ: После сброса с наушников будут удалены записи связывания по Bluetooth. Если в будущем вновь понадобится использовать наушники, необходимо будет выполнить процесс связывания с самого начала. См. раздел 3.4. Связывание.

8. Батарея и зарядка

Производительность работы батареи от одной зарядки зависит от порядка и условий использования наушников. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

Полная зарядка наушников происходит за один час. Одной зарядки хватает максимум на 10 часов прослушивания музыки.

Когда заряд батареи ниже 5%, наушники будут издавать уведомление о низком заряде батареи каждые 5 минут, а красный светодиодный индикатор будет моргать.

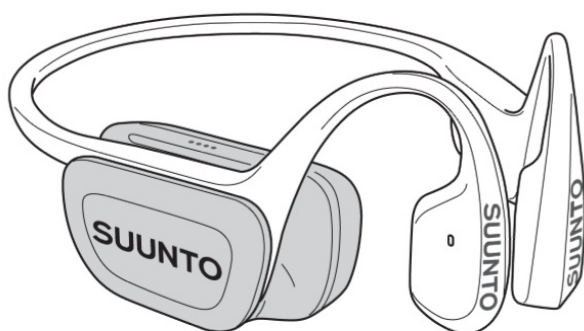
Чтобы проверить состояние батареи наушников, подключите их к приложению Suunto. Состояние батареи можно увидеть на странице наушников в приложении.

Для зарядки наушников в комплекте с изделием идет портативный внешний аккумулятор, обеспечивающий 20 дополнительных часов срока службы батареи.

Перед использованием внешнего аккумулятора его необходимо зарядить с помощью прилагаемого USB-C кабеля. Чтобы проверить состояние батареи внешнего аккумулятора, нажмите кнопку в нижней части устройства. В верхней части устройства подсветятся индикаторы, каждый из которых означает 25% емкости батареи.

Чтобы зарядить Suunto Aqua от внешнего аккумулятора, нажмите кнопку в нижней части внешнего аккумулятора и вставьте наушники в зарядное гнездо. Закройте внешний аккумулятор, слегка нажимая одновременно на заднюю и переднюю части. Если наушники включены, они автоматически выключатся при подключении к внешнему аккумулятору. Когда наушники заряжаются, светодиодные индикаторы на внешнем аккумуляторе мигают. Когда батарея заряжена полностью, светодиодные индикаторы выключаются.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При вставке наушников во внешний аккумулятор убедитесь, что зарядные порты находятся в контакте. Зарядка начинается, только когда светодиодные индикаторы на внешнем аккумуляторе мигают.



 **СОВЕТ:** Внешний аккумулятор с поставляемым USB-кабелем можно использовать для переноса аудиофайлов на наушники. См. раздел 4.3. Офлайн-музыка.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед зарядкой убедитесь, что на зарядных портах наушников и внешнего аккумулятора нет жидкости. Жидкость в зарядных портах приводит к повреждению схемы наушников и внешнего аккумулятора.

9. Уход и обслуживание

9.1. Рекомендации по использованию

Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте. Не храните наушники под тяжелыми предметами, поскольку наушники могут деформироваться под их весом.

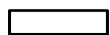
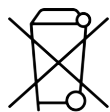
Несмотря на то, что наушники водостойкие, не опускайте их в воду на долгое время. Если поверхность изделия грязная, протрите ее мягкой сухой тканью. Уделяйте особое внимание микрофонам, кнопкам и контактам зарядного устройства.

При использовании наушников в обычных условиях техническое обслуживание не требуется.

Используйте только оригинальное дополнительное оборудование Suunto! Повреждение, вызванное аксессуарами от других производителей, не является гарантийным случаем.

9.2. Утилизация

Утилизируйте устройство по правилам утилизации электронных устройств. Не выбрасывайте его в мусор. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему к вам дилеру Suunto.



10. Рекомендации

10.1. Соблюдение законодательных требований

Сведения о соответствии нормативно-правовым требованиям см. в документе под названием «Безопасность изделия и нормативная информация», который входит в комплектацию вашего Suunto Aqua или доступен по адресу www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Настоящим Suunto Oy заявляет, что радиотехническое оборудование типа HS241 соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст принятой в ЕС декларации соответствия доступен в Интернете по следующему адресу: www.suunto.com/EUconformity.





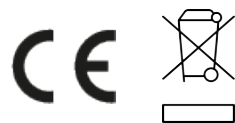
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.