

SUUNTO AQUA

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. Určené používanie.....	4
2. Bezpečnosť.....	5
3. Začíname.....	7
3.1. Tlačidlá.....	7
3.2. Mikrofón.....	8
3.3. Pripojenie Bluetooth.....	9
3.4. Párovanie.....	9
3.4.1. Komunikácia na krátku vzdialenosť (Near-field communication, NFC).....	9
3.5. Aplikácia Suunto.....	9
3.6. Nosenie slúchadiel.....	10
4. Funkcie.....	11
4.1. Ovládanie pohybom hlavy.....	11
4.2. Zvukový režim.....	12
4.3. Offline hudba.....	12
4.4. Prispôsobenie tlačidiel.....	12
4.5. Hlasové informácie.....	13
4.6. Duálne pripojenie zariadenia.....	13
5. Detekcia a analýza pohybu.....	15
5.1. Upozornenie na únavu krku.....	15
5.2. Posúdenie pohyblivosti krku.....	15
5.3. Posúdenie skákania.....	15
6. Sledovanie cvičenia.....	17
6.1. Plávanie.....	17
7. Nastavenia.....	19
7.1. Informácie o zariadení.....	19
7.2. Aktualizácie softvéru.....	19
7.3. Resetovanie slúchadiel.....	19
8. Batéria a nabíjanie.....	20
9. Starostlivosť a podpora.....	22
9.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	22
9.2. Likvidácia.....	22
10. Údaje.....	23
10.1. Zhoda.....	23
10.2. CE.....	23

1. Určené používanie

Slúchadlá Suunto Aqua sú bezdrôtové slúchadlá kompatibilné s technológiou Bluetooth[®], ktoré sú navrhnuté a vyrobené na plávanie a športovanie v prírode. Slúchadlá Suunto Aqua vám umožnia bezpečné a pohodlné počúvanie hudby a telefonovanie počas cvičenia.

Tento výrobok nepoužívajte v situáciách, ktoré si vyžadujú osobitnú alebo plnú pozornosť. Výrobok je určený iba na rekreačné použitie.

2. Bezpečnosť

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.

 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Nadmerná námaha môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

 **VAROVANIE:** Nosenie slúchadiel môže ovplyvniť vašu schopnosť počuť okolie. Slúchadlá používajte zodpovedne a uprednostnite bezpečnosť.

 **VAROVANIE:** Pred nabíjaním skontrolujte, či sa v nabíjacom porte slúchadiel nenachádzajú zvyšky kvapaliny. Kvapalina v nabíjacom porte poškodí obvody slúchadiel.

 **VAROVANIE:** Výrobok nepoužívajte počas búrok. Búrky môžu spôsobiť abnormálne fungovanie zariadenia a zvýšiť riziko úrazu elektrickým prúdom.

 **VAROVANIE:** Hoci sú slúchadlá vodotesné, nenabíjajte ich, keď sú mokré. Pri nabíjaní mokrých slúchadiel môže dôjsť k požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom. Pred nabíjaním slúchadiel skontrolujte, či sú nabíjací kábel aj slúchadlá suché.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodín Suunto Aqua používajte iba dodanú powerbanku.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZNÁMKA:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

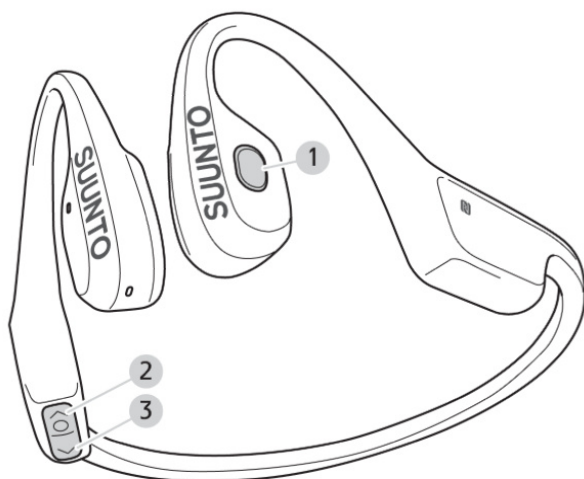
 **POZNÁMKA:** Pri používaní výrobku vonku a medzi ľuďmi vždy dodržiavajte miestne zákony a predpisy.

 **POZNÁMKA:** Uistite sa, že úplne rozumiete tomu, ako používať slúchadlá a aké sú ich obmedzenia. Tieto informácie nájdete v tlačenej dokumentácii a v online používateľskej príručke. Vždy majte na pamäti, že za svoju bezpečnosť zodpovedáte sami.

3. Začíname

3.1. Tlačidlá

Suunto Aqua majú tri tlačidlá, pomocou ktorých môžete prepínať skladby, upravovať hlasitosť a prijímať alebo ukončovať telefónne hovory.



1. multifunkčné tlačidlo
2. [▶] tlačidlo
3. [◀] tlačidlo

Predvolené funkcie tlačidiel sú nasledovné:

Zapnutie/vypnutie zariadenia

- stlačením tlačidla [▶] na 3 sekundy zariadenie zapnete alebo vypnete

Počúvanie zvuku

- jedným stlačením multifunkčného tlačidla spustíte alebo zastavíte prehrávanie zvuku
- dvojitém stlačením multifunkčného tlačidla preskočíte na nasledujúcu skladbu
- trojitým stlačením multifunkčného tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu skladbu
- stlačením tlačidla [▶] zvýšite hlasitosť
- stlačením tlačidla [◀] znížite hlasitosť
- súčasným stlačením multifunkčného tlačidla a tlačidla [▶] na 3 sekundy prepnete zvukový režim

Telefonovanie

- jedným stlačením multifunkčného tlačidla prijmete alebo ukončíte hovor
- dlhým stlačením multifunkčného tlačidla odmietnete hovor
- stlačením tlačidla [▶] zvýšite hlasitosť

- stlačením tlačidla [$\triangleleft$] znížite hlasitosť

Úprava nastavení zapnutého zariadenia

- súčasným stlačením multifunkčného tlačidla a tlačidla [$\triangleleft$] na 3 sekundy aktivujete ovládanie pohybom hlavy
- súčasným stlačením tlačidiel [$\triangleleft$] a [$\odot$] na 3 sekundy aktivujete sledovanie cvičenia (predvoleným športovým režimom je plávanie v bazéne)
- súčasným stlačením multifunkčného tlačidla a tlačidla [$\odot$] na 3 sekundy v režime párovania aktivujete duálne pripojenie zariadenia
- stlačením tlačidla [$\triangleleft$] na 3 sekundy prepínajte medzi režimom Bluetooth a režimom offline hudby
- stlačením multifunkčného tlačidla na 3 sekundy aktivujete hlasového asistenta v telefóne

Počas nabíjania

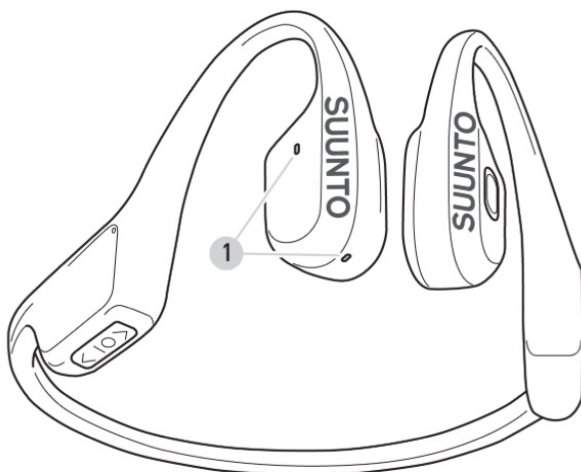
- stlačením multifunkčného tlačidla na 5 sekúnd obnovte výrobné nastavenia

 **TIP:** Funkcie tlačidiel si môžete prispôbiť v aplikácii Suunto. Pozri 4.4. Prispôbenie tlačidiel.

3.2. Mikrofón

Slúchadlá Suunto Aqua sa dodávajú s duálnym mikrofónom a technológiou potlačenia hluku z prostredia (Environmental Noise Cancellation, ENC). Tieto funkcie zaručujú dobrú hlasovú kvalitu telefónnych hovorov aj v hlučnom prostredí.

Mikrofóny nájdete na pravej strane slúchadiel:



1. duálny mikrofón

3.3. Pripojenie Bluetooth

Slúchadlá Suunto Aqua komunikujú s kompatibilnými zariadeniami prostredníctvom rozhrania Bluetooth. Výrobok môžete spárovať s akýmkoľvek zariadením Bluetooth schopným prehrávať zvuk, ako sú mobilné telefóny, inteligentné hodinky, tablety atď. Informácie o postupe spárovania slúchadiel s kompatibilným zariadením nájdete v časti 3.4. *Párovanie*.

Slúchadlá môžete pripojiť k dvom zariadeniam Bluetooth súčasne. Pozri 4.6. *Duálne pripojenie zariadenia*.

Ak chcete slúchadlá a kompatibilné zariadenie odpojiť, môžete to urobiť v nastaveniach Bluetooth spárovaného zariadenia. Máte dve možnosti. Ak chcete slúchadlá ponechať na zozname Bluetooth spárovaného zariadenia a zabezpečiť rýchle opätovné pripojenie, stačí zariadenia odpojiť. Ak chcete slúchadlá úplne odstrániť zo zoznamu Bluetooth spárovaného zariadenia, odstráňte slúchadlá zo zoznamu pripojení Bluetooth. Ak chcete v takom prípade slúchadlá a zariadenie Bluetooth znova používať, musíte začať párovanie od začiatku.

 **POZNÁMKA:** Ak sa s nasadenými slúchadlami Suunto Aqua pohybujete mimo dosahu pripojenia Bluetooth viac ako 3 minúty, slúchadlá a spárované zariadenie sa odpoja.

Ak dôjde k strate pripojenia Bluetooth medzi slúchadlami a kompatibilným zariadením, Suunto Aqua automaticky sa prepne do pohotovostného režimu, aby sa šetrila energia. Keď sú slúchadlá v pohotovostnom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla sa rýchlo znova pripojíte k zariadeniu Bluetooth.

Keď budú slúchadlá a spárované zariadenie odpojené na dlhšie ako hodinu, slúchadlá sa automaticky vypnú.

3.4. Párovanie

Slúchadlá Suunto Aqua musíte pred ich prvým použitím spárovať s kompatibilným zariadením.

1. Stlačením tlačidla [◁▷] na 5 sekúnd zapnete slúchadlá a otvorte režim párovania.
2. Na zariadení, s ktorým chcete slúchadlá Suunto Aqua spárovať, musí byť aktivované Bluetooth.
3. V nastaveniach Bluetooth kompatibilného zariadenia otvorte zoznam zariadení v okolí.
4. Nájdite v zozname slúchadlá Suunto Aqua a spárujte ich so zariadením.

Ak bolo párovanie úspešné, slúchadlá prehrávajú zvuk a LED osvetlenie zhasne.

3.4.1. Komunikácia na krátku vzdialenosť (Near-field communication, NFC)

Slúchadlá Suunto Aqua sa môžu spárovať s kompatibilným mobilným telefónom pomocou NFC.

Keď sú slúchadlá zapnuté, priložte ich ľavú stranu s logom NFC do blízkosti tej časti mobilného telefónu, kde je umiestnený čip NFC. Na obrazovke sa zobrazí kontextová správa s ponukou na spárovanie telefónu so slúchadlami Suunto Aqua.

3.5. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto v telefóne sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto Aqua. Spárujte slúchadlá s mobilnou aplikáciou a prispôsobte si tlačidlá, upravte ovládanie pohybom hlavy, zvukový režim, pripojenia a ešte viac.

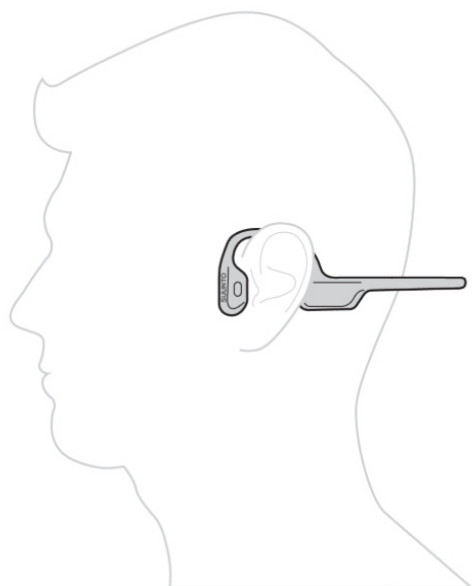
Ak chcete upraviť nastavenia slúchadiel v aplikácii Suunto:

1. Slúchadlá Suunto Aqua spárujte s kompatibilným mobilným zariadením cez Bluetooth. Pozri 3.4. *Párovanie*.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustite aplikáciu Suunto v telefóne.
4. Aplikácia sa automaticky pripojí k slúchadlám.
5. Prejdite do svojho profilu v aplikácii Suunto, otvorte ponuku slúchadiel a upravte nastavenia výrobku.

3.6. Nosenie slúchadiel

Slúchadlá Suunto Aqua, ktoré využívajú vedenie zvuku cez kosti a nosia sa špecifickým spôsobom pred uchom, vám umožňujú počúvať zvuk a napriek tomu počuť počas cvičenia okolité zvuky.

Ak chcete dosiahnuť optimalizované využitie slúchadiel, nasadte si ich na zátylok a háčiky umiestnite na uši tak, aby prevodníky spočívali pred ušami. Zadnú časť slúchadiel udržiajte rovnobežne so zemou.



Slúchadlá sa udržia na hlave bez ohľadu na to, či plávate v bazéne alebo ste vonku v drsnom teréne. Slúchadlá sa vďaka nízkej hmotnosti a špecifickému spôsobu nosenia pred uchom môžu pohodlne používať niekoľko hodín. Slúchadlá sa môžu nosiť spolu s plaveckou čiapkou, cyklistickou helmou a dokonca aj pod priliehavou čiapkou.

 **POZNÁMKA:** Pre lepší akustický zážitok pri plávaní obsahuje balenie slúchadiel pár koncoviek do uší.

4. Funkcie

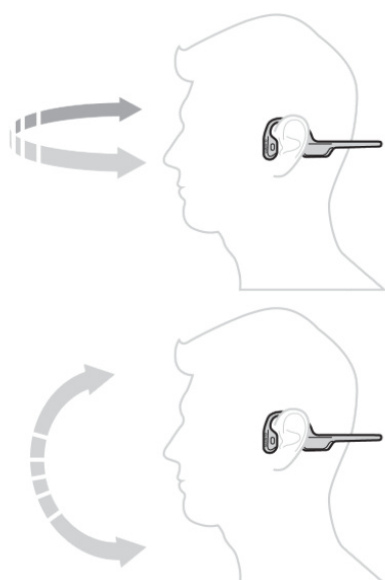
4.1. Ovládanie pohybom hlavy

Ovládanie pohybom hlavy je funkcia, ktorá má spríjemniť ovládanie v režime hands-free. Prikývnutím a potrasením hlavy môžete prepínať medzi zvukovými stopami a prijímať alebo odmietať telefonné hovory.

Ak chcete používať ovládanie pohybom hlavy, musíte túto funkciu aktivovať. Môžete ju aktivovať v aplikácii Suunto alebo súčasným stlačením multifunkčného tlačidla a tlačidla [$\triangleleft$] na 3 sekundy.

Po aktivácii ovládania pohybom hlavy môžete ovládať prehrávanie zvuku a telefonné hovory bez stláčania akýchkoľvek tlačidiel. Počas počúvania hudby dvakrát potrasíte hlavou a prepnete na ďalšiu skladbu. Ak máte pri nosení slúchadiel prichádzajúci hovor, dvojitém prikývnutím hovor prijmete alebo dvojitém potrasením hlavou ho odmietnete.

 **POZNÁMKA:** Hlava sa musí otáčať pod dostatočne veľkým uhlom a pohyby sa musia dokončiť do 1 sekundy.



Medzi jednotlivými operáciami si urobte prestávku aspoň 5 sekúnd.

 **POZNÁMKA:** Ak používate funkciu ovládania pohybom hlavy počas cvičenia, môže dochádzať k falošnej aktivácii. Odporúčame vám, aby ste sa oboznámili so správaním funkcie ovládania pohybom hlavy a overili si, či sa hodí pre vaše špecifické aktivity.

 **POZNÁMKA:** Ovládanie pohybom hlavy urýchljuje spotrebu batérie slúchadiel a po zapnutí znižuje životnosť batérie približne o 15 %.

 **VAROVANIE:** Ovládanie pohybom hlavy je určené len ako doplnkové. Pri používaní tejto funkcie uprednostnite bezpečnosť. Nespoliehajte sa výhradne na ovládanie pohybom hlavy v kritických situáciách, ktoré si vyžadujú vašu plnú pozornosť a manuálnu kontrolu.

4.2. Zvukový režim

Pri nosení slúchadiel si môžete zvoliť rôzne zvukové režimy. Slúchadlá Suunto Aqua ponúkajú normálny zvukový režim na každodenné použitie a ľahké cvičenia, zvukový režim s vyššou hlasitosťou na outdoorové tréningy a do hlučných druhov prostredia a zvukový režim pod vodou na plávanie. Vyberte režim, ktorý vám v danej situácii poskytne najlepší zážitok.



POZNÁMKA: Pri vysokej hlasitosti sa môže objaviť šum.

Počas počúvania zvuku môžete zvukový režim prepínať súčasným stlačením multifunkčného tlačidla a tlačidla [◀▶] na 3 sekundy. Ak máte aplikáciu Suunto nainštalovanú v telefóne, zvukový režim môžete meniť aj v aplikácii.



VAROVANIE: Dlhodobé používanie slúchadiel pri vysokej hlasitosti môže viesť k poškodeniu sluchu a skresleniu zvuku.



VAROVANIE: Nosenie slúchadiel môže ovplyvniť vašu schopnosť počuť okolie. Slúchadlá používajte zodpovedne a uprednostnite bezpečnosť.

4.3. Offline hudba

Slúchadlá Suunto Aqua dokážu ukladať hudbu offline, aby ste ju mohli počúvať aj vtedy, keď slúchadlá nie sú pripojené k telefónu, ako napríklad pri plávaní.

Ak si chcete do slúchadiel preniesť hudbu, uložte ich do powerbanky a pripojte powerbanku k počítaču alebo vhodnému mobilnému telefónu pomocou kábla USB (Type-C), ktorý je súčasťou balenia výrobku. Otvorte hudobný priečinok slúchadiel v počítači alebo mobilnom telefóne a skopírujte doň zvukové súbory. Suunto Aqua dokážu poňať približne 8 000 skladieb a podporujú tieto formáty súborov: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Ak chcete prepnúť z režimu Bluetooth do režimu offline hudby, podržte na 3 sekundy stlačené tlačidlo [◀]. Hudobné režimy môžete prepínať aj v aplikácii Suunto. V tejto aplikácii môžete kontrolovať aj hudbu a vytvárať hudobné zoznamy.



POZNÁMKA: V priečinku offline hudby v slúchadlách je predvolene uložených 10 skladieb chránených autorským zákonom. Tieto skladby nemôžete kopírovať ani odstraňovať.



POZNÁMKA: Režim offline hudby zrýchľuje vybíjanie batérie slúchadiel. Na jedno nabitie môžete počúvať približne 6 hodín offline hudby.

4.4. Prispôsobenie tlačidiel

Funkcie tlačidiel na slúchadlách si môžete prispôbiť v ponuke Prispôsobenie tlačidiel v aplikácii Suunto. Pozrite si všetky aktuálne funkcie tlačidiel v ponuke Prispôsobenie tlačidiel a vytvorte si jednoduché a praktické tlačidlóvé skratky pre svoje obľúbené funkcie slúchadiel.



POZNÁMKA: Keď k novej funkcii priradíte určitú kombináciu tlačidiel, funkcia, ktorá bola predtým spárovaná s uvedenou kombináciou tlačidiel, nebude mať žiadnu tlačidlóvu skratku.

4.5. Hlasové informácie

Ak máte hodinky Suunto podporujúce funkciu hlasových informácií, môžete počas cvičenia dostávať hlasové informácie s dôležitými údajmi. Tieto informácie vám pomôžu sledovať pokrok a poskytnú vám užitočné indikátory podľa toho, ktoré informačné možnosti ste si zvolili. Hlasové informácie vychádzajú z telefónu, preto si musíte spárovať hodinky a slúchadlá s aplikáciou Suunto.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie na hodinkách pred cvičením:

1. Pred začiatkom cvičenia prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
2. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
3. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
4. Uistite sa, že slúchadlá sú zapnuté a spárované s aplikáciou Suunto.
5. Prejdite späť a začnite cvičiť ako zvyčajne.

Váš telefón vám teraz bude počas cvičenia prinášať hlasové informácie podľa toho, ktoré hlasové informácie ste si aktivovali.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie na hodinkách počas cvičenia:

1. Stlačením horného tlačidla pozastavte cvičenie.
2. Vyberte možnosť **Options**.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
4. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
5. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
6. Uistite sa, že slúchadlá sú zapnuté a spárované s aplikáciou Suunto.
7. Prejdite späť a pokračujte v cvičení.

4.6. Duálne pripojenie zariadenia

Slúchadlá Suunto Aqua môžete pripojiť k dvom zariadeniam Bluetooth súčasne. Pomocou funkcie duálneho pripojenia zariadenia môžete jednoducho prepnúť na telefón a prijať hovor pri počúvaní hudby z počítača.

Pri párovaní slúchadiel s dvomi zariadeniami postupujte takto:

1. Ak sú slúchadlá zapnuté, vypnite ich.
2. Stlačením tlačidla [◁▷] na 5 sekúnd zapnite slúchadlá a otvorte režim párovania.
3. Počas blikania červeného LED osvetlenia súčasne stlačte multifunkčné tlačidlo a tlačidlo [◁▷] na 3 sekundy a aktivujte duálne pripojenie zariadenia. Po aktivácii funkcie slúchadlá prehrávajú zvuk.
4. V nastaveniach Bluetooth prvého kompatibilného zariadenia otvorte zoznam zariadení v okolí.
5. Nájdite v zozname slúchadlá Suunto Aqua a spárujte ich s prvým zariadením.
6. Vypnite slúchadlá.
7. Stlačením tlačidla [◁▷] na 5 sekúnd znova zapnite slúchadlá a otvorte režim párovania.
8. V nastaveniach Bluetooth druhého kompatibilného zariadenia otvorte zoznam zariadení v okolí.
9. Nájdite v zozname slúchadlá Suunto Aqua a spárujte ich s druhým zariadením.

10. Prvé zariadenie sa po pripojení druhého zariadenia dočasne odpojí od slúchadiel. Ak chcete znova pripojiť prvé zariadenie, prejdite do nastavení Bluetooth zariadenia alebo jednoducho reštartujte slúchadlá.

Keď sú už slúchadlá spárované so zariadením pomocou aplikácie Suunto:

1. Aktivujte duálne pripojenie zariadenia v aplikácii Suunto.
2. Vypnite slúchadlá.
3. Stlačením tlačidla [◻▶] na 5 sekúnd znova zapnite slúchadlá a otvorte režim párovania.
4. V nastaveniach Bluetooth druhého kompatibilného zariadenia otvorte zoznam zariadení v okolí.
5. Nájdite v zozname slúchadlá Suunto Aqua a spárujte ich s druhým zariadením.
6. Prvé zariadenie sa po pripojení druhého zariadenia dočasne odpojí od slúchadiel. Ak chcete znova pripojiť prvé zariadenie, prejdite do nastavení Bluetooth zariadenia alebo jednoducho reštartujte slúchadlá.

Zoznam pripojených zariadení môžete skontrolovať v aplikácii Suunto.



POZNÁMKA: Ak používate slúchadlá Suunto Aqua s dvoma spárovanými zariadeniami súčasne, slúchadlá určujú svoju prioritu na základe poradia prehrávaného obsahu a úloh. Za normálnych okolností má prvý prehrávaný zvuk prednosť pred druhým a telefónne hovory majú prednosť pred prehrávaním zvuku. Skutočná prevádzka rôznych značiek a modelov kompatibilných zariadení sa však môže líšiť.

5. Detekcia a analýza pohybu

Pomocou slúchadiel Suunto Aqua môžete monitorovať stav tela a získavať cennú spätnú väzbu. Prijaté informácie vám pomáhajú opravovať nesprávne pohyby a držanie tela a znižovať riziko zranení.



POZNÁMKA: Funkcie detekcie a analýzy pohybu nie sú určené na diagnostiku, liečbu ani prevenciu zdravotných diagnóz. Získané výsledky by sa nemali považovať za lekársku radu ani používať ako náhrada odbornej zdravotníckej konzultácie. V prípade akýchkoľvek otázok v súvislosti s vašou zdravotnou diagnózou na základe výsledkov posúdenia sa vždy poraďte s kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

5.1. Upozornenie na únavu krku

Funkcia Upozornenie na únavu krku vám pripomenie, že máte pohnúť krkom, ak zostal príliš dlho v rovnakej polohe, aby sa predišlo namáhaniu a zraneniu. Ak chcete aktivovať monitorovanie, zapnite funkciu Upozornenie na únavu krku v aplikácii Suunto. Keď je zapnutá funkcia Upozornenie na únavu krku, môžete si nastaviť, ako často chcete dostávať túto pripomienku. Po nastavenom intervale slúchadlá prehrávajú zvuk.

Funkciu Upozornenie na únavu krku sa odporúča používať predovšetkým pri cyklistike.

5.2. Posúdenie pohyblivosti krku

Funkcia Posúdenie pohyblivosti krku vám poskytuje informácie o zdravotnom stave krčnej chrbtice.

Môžete pomocou nej posúdiť ohýbanie, ťahovanie, otáčanie a ohybnosť krku v bočnom smere.

Ak chcete dokončiť posúdenie pohyblivosti krku:

1. Nasadíte si slúchadlá a otvorte v telefóne aplikáciu Suunto.
2. V aplikácii zapnete funkciu Posúdenie pohyblivosti krku.
3. Pozerajte sa rovno pred seba, aby sa mohla dokončiť vizuálna kalibrácia.
4. Otáčajte a skláňajte hlavu podľa pokynov v slúchadlách.
5. Keď budete mať pocit, že už hlavou nemôžete pohnúť ďalej, zostaňte v danej polohe. Keď bude nahrávanie úspešné, slúchadlá prehrávajú zvuk a v aplikácii Suunto sa zobrazí hlásenie.
6. Po dokončení všetkých krokov posúdenia môžete vygenerovať správu v aplikácii Suunto.
7. Správu uložte.

Posúdenie môžete zopakovať, kedykoľvek budete chcieť, a prístup k uloženým správam získate v aplikácii Suunto.

5.3. Posúdenie skákania

Funkcia Posúdenie skákania vám poskytuje informácie o sile spodnej časti vášho tela a nervovo-svalovej únave.

Ak chcete posúdiť nervovo-svalovú únavu, nasadíte si slúchadlá, zapnete funkciu Posúdenie skákania v aplikácii Suunto a postupujte podľa pokynov. Ak chcete sledovať nervovo-svalovú únavu počas cvičenia, v prvom rade si musíte vytvoriť východiskovú hodnotu pre skákanie,

aby sa získali počiatočné údaje. Svoje pokroky v priebehu času môžete sledovať na základe týchto východiskových údajov. Spoločnosť Suunto odporúča, aby ste si východiskovú hodnotu pre skákanie vytvorili vtedy, keď budete v dobrej fyzickej kondícii.

Vytvorenie východiskovej hodnoty pre skákanie:

1. Nasadzte si slúchadlá a otvorte v telefóne aplikáciu Suunto.
2. V aplikácii zapnite funkciu Posúdenie skákania.
3. Stojte v pohodlnom postoji na šírku a skôr než vyskočíte, položte si ruky na boky. Počas testu nechajte ruky položené na bokoch.
4. Rýchlo urobte drep a potom vyskočte čo najvyššie s oboma vystretými nohami vo vzduchu.
5. Dopadnite na rovnaké miesto, z ktorého ste vyskočili.
6. Keď v aplikácii Suunto uvidíte, že bol skok zaznamenaný, stlačte tlačidlo Ďalej.
7. Na dokončenie testu musíte kroky 4 a 5 zopakovať trikrát.

Po dokončení testu môžete vygenerovať správu a uložiť si údaje v aplikácii Suunto.

Posúdenie skákania vykonávajte pravidelne, aby ste sledovali svoje pokroky a kontrolovali si stav únavy a zotavenia. Výsledky posúdenia budú znázornené v grafoch v ponuke Posúdenie skákania v aplikácii Suunto.

6. Sledovanie cvičenia

Pomocou hodínok Suunto Aqua môžete sledovať určité cvičenia. Vyberte športový režim na sledovanie v prepínacej ponuke Šport v aplikácii Suunto.



POZNÁMKA: Keď je zapnuté sledovanie cvičenia, životnosť batérie sa skráti asi o 15 %.

6.1. Plávanie

Slúchadlá Suunto Aqua sú vodotesné až do hĺbky 5 metrov na 2 hodiny. Preto môžete nosiť slúchadlá a počúvať hudbu pri plávaní a potápaní. Informácie o režime offline hudby na plávanie nájdete v časti 4.3. *Offline hudba*.

Okrem toho môžete slúchadlá používať na sledovanie plávania, ak je aktivovaný režim plávania. Po aktivácii režimu plávania sa zvukový režim automaticky zmení na režim pod vodou.

Je možné sledovať plávanie iba pomocou slúchadiel alebo slúchadiel pripojených k hodinkám Suunto. Ak pripojíte hodinky Suunto k slúchadlám Suunto Aqua, na hodinkách uvidíte údaje, ktoré slúchadlá zhromažďujú počas plávania. V súhrne cvičenia si môžete skontrolovať napríklad dĺžku trvania kľzavých fáz, údaje týkajúce sa polohy vašej hlavy a dýchania atď. Ďalšie informácie nájdete v aplikácii Suunto.



POZNÁMKA: Plavecké údaje budú k dispozícii v súhrne cvičení na hodinkách a v aplikácii Suunto, keď ukončíte a uložíte cvičenie.

Zaznamenávanie plávania pomocou slúchadiel:

1. Súčasným stlačením tlačidiel [$\triangleleft$] a [$\triangleleft$] na 3 sekundy aktivujte režim plávania.
2. Podľa pokynov v slúchadlách dokončíte vizuálnu kalibráciu.
3. Keď začujete hlásenie „swimming mode is on“ (režim plávania je zapnutý), začnite plávať.
4. Keď skončíte s tréningom, vypnite režim plávania súčasným stlačením tlačidiel [$\triangleleft$] a [$\triangleleft$] na 3 sekundy.
5. Súhrn nájdete v aplikácii Suunto.

Zaznamenávanie plávania pomocou slúchadiel pripojených k hodinkám:



POZNÁMKA: Ak chcete pripojiť slúchadlá k hodinkám Suunto, musíte si nainštalovať aplikáciu Suunto Aqua Swimming z obchodu SuuntoPlus™ Store v hodinkách.

1. Zapnite slúchadlá Suunto Aqua.
2. Na obrazovke spustenia cvičenia v hodinkách prejdite nadol a vyberte možnosť SuuntoPlus™.
3. Zapnite prepínač Suunto Aqua Swimming.
4. Počkajte, kým sa hodinky automaticky pripoja k slúchadlám Suunto Aqua.
5. Prejdite späť a stlačte tlačidlo Start.
6. Podľa pokynov v slúchadlách dokončíte vizuálnu kalibráciu.
7. Keď začujete hlásenie „swimming mode is on“ (režim plávania je zapnutý), začnite plávať.
8. Keď skončíte s tréningom, ukončíte cvičenie v hodinkách ako obvykle.
9. Súhrn nájdete na hodinkách aj v aplikácii Suunto.



POZNÁMKA: Keď sa hodinky môžu pripojiť k viacerým slúchadlám, uistite sa, že ste pripojili zamýšľané zariadenia. Po pripojení k hodinkám sa zo slúchadiel ozve zvuk.



POZNÁMKA: Ak pri cvičení dôjde k strate pripojenia medzi slúchadlami a hodinkami alebo ak pred koncom cvičenia v hodinkách vypnete sledovanie cvičenia pomocou slúchadiel, záznamy o cvičení zo slúchadiel a z hodín budú v aplikácii Suunto vyzerat' ako samostatné cvičenia.



VAROVANIE: Z bezpečnostných dôvodov spoločnosť Suunto odporúča, aby ste slúchadlá nemali nasadené pri potápaní v otvorenom mori.

7. Nastavenia

7.1. Informácie o zariadení

V aplikácii Suunto si môžete pozrieť informácie o zariadení, napr. verziu softvéru slúchadiel.

7.2. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú do slúchadiel dôležité vylepšenia. Slúchadlá musia byť v prípade aktualizácie softvéru pripojené k aplikácii Suunto. Na stiahnutie aktualizáčného balíka je potrebné internetové pripojenie. Na inštaláciu aktualizáčného balíka musí byť úroveň nabitia batérie slúchadiel aspoň 20 %.

Keď je k dispozícii aktualizácia, kontextové okno vám po otvorení aplikácie Suunto ponúkne možnosť aktualizácie. Počas procesu aktualizácie nechajte slúchadlá pripojené k mobilnému telefónu. Po dokončení aktualizácie sa slúchadlá reštartujú.

Verziu softvéru slúchadiel môžete skontrolovať v nastaveniach zariadenia v aplikácii Suunto.

7.3. Resetovanie slúchadiel

V prípade, že chcete zo slúchadiel Suunto Aqua odstrániť všetky svoje nastavenia, môžete výrobok resetovať. Počas nabíjania slúchadiel Suunto Aqua stlačte multifunkčné tlačidlo na 5 sekúnd. Keď červené LED osvetlenie dvakrát zabliká a slúchadlá prehrajú zvuk, resetovanie bolo úspešné.



POZNÁMKA: Po resetovaní sa záznamy o párovaní Bluetooth zo slúchadiel odstránia. Ak chcete slúchadlá znova používať, musíte spustiť párovanie od začiatku. Pozri 3.4. Párovanie.

8. Batéria a nabíjanie

Výkon batérie na jedno nabitie závisí od toho, ako a v akých podmienkach slúchadlá používate. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjacích batérií znižuje.

Slúchadlá sa úplne nabijú za hodinu a na jedno nabitie môžete počúvať až 10 hodín hudby.

Ak je úroveň nabitia batérie nižšia ako 5 %, slúchadlá každých 5 minút prehrávajú tón upozornenia na slabú batériu a červené LED osvetlenie bliká.

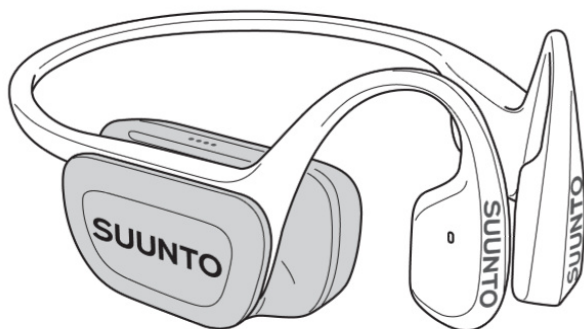
Ak chcete skontrolovať stav nabitia batérie slúchadiel, pripojte výrobok k aplikácii Suunto. Stav nabitia batérie slúchadiel je možné vidieť na stránke slúchadiel v aplikácii.

Nabíjanie slúchadiel umožňuje prenosná powerbanka (je súčasťou balenia výrobku), ktorý ponúka ďalších 20 hodín výdrže batérie.

Powerbanka sa musí pred použitím nabiť pomocou priloženého kábla USB-C. Ak chcete skontrolovať stav nabitia batérie powerbanky, stlačte tlačidlo v spodnej časti. Na vrchnej strane zariadenia začne svietiť osvetlenie, pričom každé svetlo predstavuje 25 % kapacity batérie.

Ak chcete nabiť slúchadlá Suunto Aqua pomocou powerbanky, stlačte tlačidlo v spodnej časti powerbanky a zasunúť slúchadlá do nabíjacej drážky. Zatvorte powerbanku tak, že spolu jemne stlačíte jej zadnú a prednú časť. Ak sú slúchadlá zapnuté, po pripojení k powerbanke sa automaticky vypnú. Počas nabíjania slúchadiel LED osvetlenie na powerbanke bliká. Po úplnom nabití batérie LED osvetlenie zhasne.

 **POZNÁMKA:** Nabíjacie porty musia byť pri vkladaní slúchadiel do powerbanky v kontakte. Nabíjanie začne až vtedy, keď osvetlenie na powerbanke bliká.



 **TIP:** Pomocou powerbanky s priloženým USB káblom môžete do slúchadiel prenášať zvukové súbory. Pozri 4.3. Offline hudba.

 **VAROVANIE:** *Pred nabíjaním skontrolujte, či sa v nabíjaciach portoch slúchadiel a powerbanke nenachádzajú zvyšky kvapaliny. Kvapalina na nabíjaciach portoch poškodzuje obvod slúchadiel a powerbanky.*

9. Starostlivosť a podpora

9.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne, zabráňte nárazom alebo pádom. Na slúchadlá nepokladajte ťažké predmety, mohli by sa zdeformovať.

Hoci sú slúchadlá odolné voči vode, nenamáčajte ich na dlhší čas do vody. Ak je povrch výrobku znečistený, utrite ho dočista mäkkou suchou handričkou. Osobitnú pozornosť venujte mikrofónom, tlačidlám a kolíkom nabíjačky.

Slúchadlá nebudú za normálnych podmienok potrebovať servisný zásah.

Používajte len originálne príslušenstvo značky Suunto. Na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa záruka nevzťahuje.

9.2. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



10. Údaje

10.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto Aqua alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu HS241 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné znenie EÚ vyhlásenia o zhode je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.





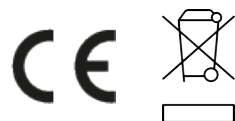
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.