

SUUNTO AQUA

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. Predvidena uporaba.....	4
2. Varnost.....	5
3. Kako začeti.....	7
3.1. Tipke.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Povezljivost Bluetooth.....	9
3.4. Seznanjanje.....	9
3.4.1. Komunikacije v bližnjem polju (NFC).....	9
3.5. Aplikacija Suunto.....	9
3.6. Nošenje slušalk.....	10
4. Funkcije.....	11
4.1. Kontrolnik za premikanje glave.....	11
4.2. Zvočni način.....	12
4.3. Glasba brez povezave.....	12
4.4. Prilagoditev tipk.....	12
4.5. Glasovne povratne informacije.....	12
4.6. Povezava z dvema napravama.....	13
5. Zaznavanje in analiza gibanja.....	15
5.1. Opozorilo o utrujenosti vratu.....	15
5.2. Ocena gibljivosti vratu.....	15
5.3. Ocena skoka.....	15
6. Spremljanje vadbe.....	17
6.1. Plavanje.....	17
7. Nastavitve.....	19
7.1. Informacije o napravi.....	19
7.2. Posodobitve programske opreme.....	19
7.3. Ponastavitev slušalk.....	19
8. Baterija in polnjenje.....	20
9. Nega in podpora.....	21
9.1. Priporočila glede uporabe.....	21
9.2. Odlaganje med odpadke.....	21
10. Referenca.....	22
10.1. Skladnost.....	22
10.2. CE.....	22

1. Predvidena uporaba

Slušalke Suunto Aqua so brezžične slušalke, združljive s tehnologijo Bluetooth[®], oblikovane in izdelane za plavanje in športne dejavnosti na prostem. S slušalkami Suunto Aqua lahko med vadbo varno in udobno poslušate glasbo in opravljate telefonske klice.

Izdelka ne uporabljajte, če okoliščine zahtevajo posebno ali polno pozornost. Izdelek je namenjen samo za rekreacijsko uporabo.

2. Varnost

Vrste varnostnih opozoril

 **OPOZORILO:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko privedejo do poškodbe izdelka.

 **OPOMBA:** - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

 **NASVET:** - uporablja se za dodatne nasvete o uporabi funkcij naprave.

Varnostna opozorila

 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

 **OPOZORILO:** Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

 **OPOZORILO:** Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni za kakršne koli zdravstvene namene.

 **OPOZORILO:** Ko nosite slušalke, je lahko zvok iz okolice manj slišen. Slušalke uporabljajte odgovorno in dajte varnost na prvo mesto.

 **OPOZORILO:** Pred polnjenjem preverite, da na priključku za polnjenje slušalk ni ostankov tekočine. Tekočina na priključku za polnjenje poškoduje vezje slušalk.

 **OPOZORILO:** Izdelka ne uporabljajte med nevihtami. Nevihte lahko povzročijo nenormalno delovanje naprave in povečajo tveganje za električni udar.

 **OPOZORILO:** Tudi če so vaše slušalke vodoodporne, jih ne polnite, če so mokre. Polnjenje mokrih slušalk lahko povzroči požar ali električni udar. Preden začnete polniti slušalke, se prepričajte, da so polnilni kabel in slušalke suhi.

 **POZOR:** Za polnjenje slušalk Suunto Aqua uporabljajte samo priloženo prenosno baterijo.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte nobenega topila, ker bi lahko poškodovalo površino.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte sredstev proti insektom, ker bi lahko poškodovala površino.

 **POZOR:** Izdelka ne izpostavljajte udarcem in padcem, ker se lahko poškoduje.

 **OPOMBA:** Izdelka ne zavržite med navadne odpadke; z njim ravnajte kot z odpadno elektronsko opremo, da preprečite onesnaževanje okolja.

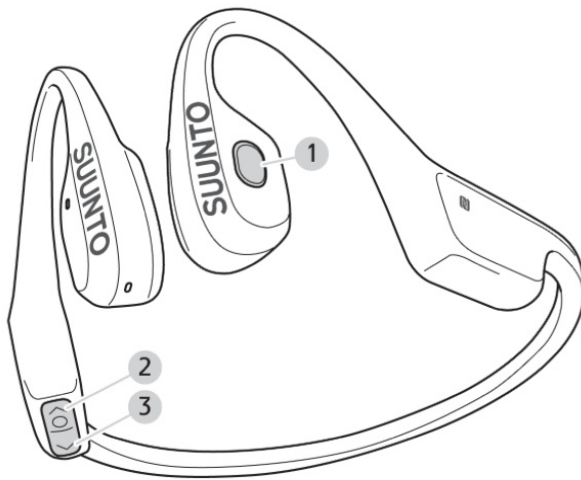
 **OPOMBA:** Pri uporabi izdelka na prostem ali med ljudmi vedno upoštevajte lokalno zakonodajo in predpise.

 **OPOMBA:** Preberite vso natisnjeno dokumentacijo in spletni priročnik za uporabo, da boste popolnoma razumeli, kako uporabljati slušalke in kakšne so njihove omejitve. Nikoli ne pozabite, da ste za svojo varnost odgovorni sami.

3. Kako začeti

3.1. Tipke

Slušalke Suunto Aqua imajo tri tipke, s katerimi lahko zamenjate skladbo, nastavite glasnost ali končate telefonske klice.



1. večfunkcijska tipka
2. tipka [▷]
3. tipka [◁]

Privzete funkcije tipk so:

Vklop/izklop naprave

- pritisnite tipko [▷] in jo pridržite tri sekunde, da vklopite ali izklopite napravo

Poslušanje zvoka

- enkrat pritisnite večfunkcijsko tipko, da zaženete ali ustavite predvajanje zvoka
- dvakrat pritisnite večfunkcijsko tipko, da skočite na naslednji posnetek
- trikrat pritisnite večfunkcijsko tipko, da se vrnete na prejšnji posnetek
- pritisnite tipko [▷], da povečate glasnost
- pritisnite tipko [◁], da zmanjšate glasnost
- sočasno pritisnite večfunkcijsko tipko in tipko [▷] ter ju pridržite tri sekunde, da preklopite zvočni način

Opravljanje telefonskega klica

- enkrat pritisnite večfunkcijsko tipko, da odgovorite na klic ali ga končate
- na dolgo pritisnite večfunkcijsko tipko, da zavrnete klic
- pritisnite tipko [▷], da povečate glasnost

- pritisnite tipko [$\triangleleft$] , da zmanjšate glasnost

Prilagajanje nastavitev, ko je naprava vklopljena

- sočasno pritisnite večfunkcijsko tipko in tipko [$\triangleleft$] ter ju pridržite tri sekunde, da omogočite kontrolnik za premikanje glave
- sočasno pritisnite tipki [$\triangleleft$] in [$\circ \triangleright$] ter ju pridržite tri sekunde, da vklopite spremljanje vadbe (privzet športni način je plavanje v bazenu)
- v načinu seznanjanja sočasno pritisnite večfunkcijsko tipko in tipko [$\circ \triangleright$] ter ju pridržite tri sekunde, da omogočite povezavo z dvema napravama
- pritisnite tipko [$\triangleleft$] in jo pridržite tri sekunde, da preklopite med načinom Bluetooth in načinom glasbe brez povezave
- pritisnite večfunkcijsko tipko in jo pridržite tri sekunde, da v telefonu vklopite glasovnega pomočnika

Med polnjenjem

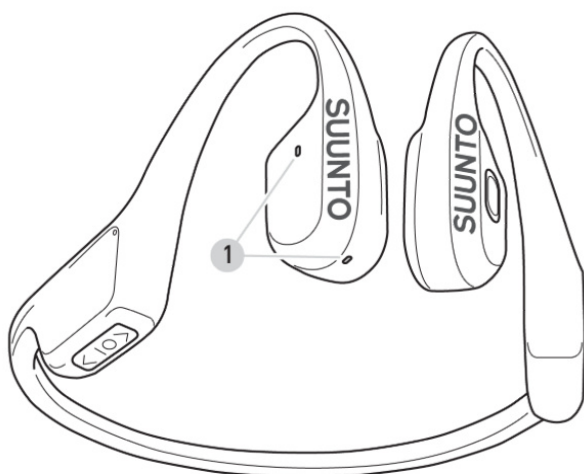
- pritisnite večfunkcijsko tipko in jo pridržite pet sekund, da obnovite tovarniške nastavitve

 **NASVET:** Funkcije tipk lahko prilagodite v aplikaciji Suunto. Glejte razdelek 4.4. Prilagoditev tipk.

3.2. Mikrofon

Slušalke Suunto Aqua vključujejo dva mikrofona in tehnologijo odpravljanja hrupa (ENC). Ti funkciji tudi v hrupnih pogojih zagotavljata odlično kakovost zvoka v telefonskih klicih.

Mikrofona sta na desni strani slušalk:



1. dva mikrofona

3.3. Povezljivost Bluetooth

Slušalke Suunto Aqua komunicirajo z združljivimi napravami prek povezave Bluetooth. Izdelek lahko seznani s katero koli napravo Bluetooth, ki lahko predvaja zvok, na primer mobilni telefoni, pametnimi urami, tabličnimi računalniki itd. Za več informacij o seznanjanju slušalk z združljivo napravo glejte 3.4. *Seznanjanje*.

Slušalke lahko sočasno povežete z dvema napravama Bluetooth. Glejte 4.6. *Povezava z dvema napravama*.

Če želite prekiniti povezavo slušalk in združljive naprave, lahko to naredite v nastavitvah za Bluetooth seznanjene naprave. Na voljo imate dve možnosti. Če želite slušalke ohraniti na seznamu seznanjenih naprav Bluetooth, da jih lahko hitro znova povežete, preprosto prekinite povezavo naprav. Če želite slušalke povsem odstraniti s seznama povezanih naprav Bluetooth, jih izbrišite s seznama povezav Bluetooth. Če želite v tem primeru znova uporabiti slušalke in napravo Bluetooth, ju morate na novo seznani.



OPOMBA: Če med nošenjem izdelka Suunto Aqua za več kot tri minute zapustite območje povezave Bluetooth, se povezava med slušalkami in seznanjeno napravo prekine.

Ko se povezava Bluetooth med slušalkami in združljivo napravo prekine, Suunto Aqua samodejno preklopi v stanje pripravljenosti, ki omogoča varčevanje z energijo. Ko so slušalke v stanju pripravljenosti, lahko s pritiskom katerega koli gumba hitro ponovno vzpostavite povezavo z napravo Bluetooth.

Če se povezava slušalk in seznanjene naprave prekine za več kot eno uro, se slušalke samodejno izklopijo.

3.4. Seznanjanje

Pred prvo uporabo slušalk Suunto Aqua jih morate seznani z združljivo napravo.

1. Tipko [◁▷] držite pritisnjeno pet sekund, da vklopite slušalke in preklopite v način seznanjanja.
2. Prepričajte se, da je v napravi, s katero želite seznani slušalke Suunto Aqua, vklopljena funkcija Bluetooth.
3. V nastavitvah za Bluetooth združljive naprave odprite seznam naprav v bližini.
4. Na seznamu poiščite slušalke Suunto Aqua in jih seznani z napravo.

Ko seznanjanje uspe, slušalke predvajajo zvok, lučka LED pa ugasne.

3.4.1. Komunikacije v bližnjem polju (NFC)

Izdelek Suunto Aqua lahko seznani z združljivim mobilnim telefonom s tehnologijo NFC.

Ko so slušalke vklopljene, približajte levo stran z logotipom NFC delu mobilnega telefona, v katerem je nameščen čip NFC. Na zaslonu se prikaže pojavno sporočilo, ki ponudi seznanitev telefona z izdelkom Suunto Aqua.

3.5. Aplikacija Suunto

Z namestitvijo aplikacije Suunto v telefon je lahko vaša izkušnja s slušalkami Suunto Aqua še boljša. Slušalke seznani z mobilno aplikacijo, da prilagodite tipke, kontrolnik za premikanje glave, zvočni način, povezave in druge nastavitve.

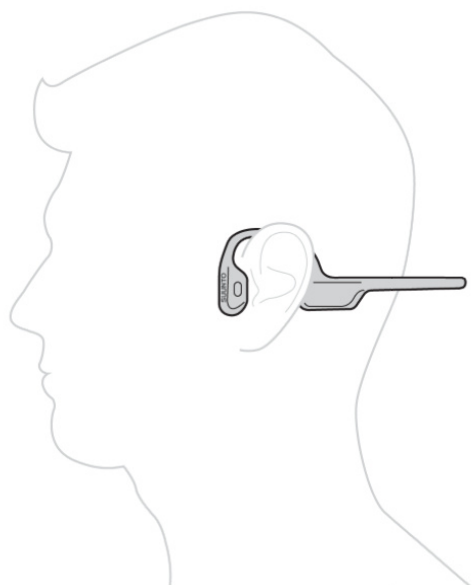
Prilagodev nastavitve slušalk v aplikaciji Suunto:

1. Slušalke Suunto Aqua seznanite z združljivo mobilno napravo prek povezave Bluetooth. Glejte 3.4. *Seznanjanje*.
2. V trgovini App Store, Google Play ali drugih priljubljenih trgovinah na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto v združljivo mobilno napravo.
3. Aplikacijo Suunto zaženite v telefonu.
4. Aplikacija samodejno vzpostavi povezavo s slušalkami.
5. V aplikaciji Suunto pojdite v svoj profil in odprite meni za slušalke, da prilagodite nastavitve izdelka.

3.6. Nošenje slušalk

Slušalke Suunto Aqua uporabljajo tehnologijo kostne prevodnosti in odprtega ušesnega kanala in omogočajo, da med vadbo poslušate zvok, vendar slišite tudi zvoke iz okolice.

Za pravilno izkušnjo potisnite slušalke na zadnji del glave in zatakните kavlja za ušesi, tako da bosta pretvornika pred ušesoma. Zadnji del slušalk naj bo vzporeden s tlemi.



Ne glede na to, ali plavate v bazenu ali vadite na razgibanih poteh, so slušalke na glavi stabilno nameščene. Ker so lahke in puščajo ušesni kanal odprt, jih lahko udobno nosite tudi več ur. Slušalke lahko nosite skupaj s plavalno kapo, kolesarsko čelado in celo pod kapo.



OPOMBA: Za zagotovitev boljše akustične izkušnje med plavanjem je paketu s slušalkami priložen par ušesnih čepkov.

4. Funkcije

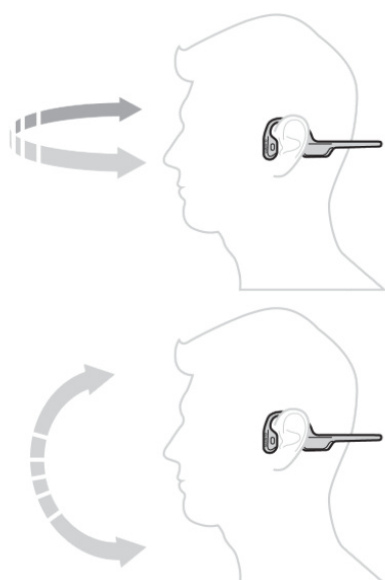
4.1. Kontrolnik za premikanje glave

Kontrolnik za premikanje glave je funkcija, ki omogoča priročno prostoročno delovanje. Če pokimate in stresete z glavo, lahko preklopite med zvočnimi posnetki in odgovorite na telefonske klice ali jih zavrnete.

Če želite uporabljati kontrolnik za premikanje glave, morate aktivirati funkcijo. Aktivirate jo lahko v aplikaciji Suunto ali tako, da sočasno pritisnete večfunkcijsko tipko in tipko [$\triangleleft$] ter ju pridržite tri sekunde.

Ko aktivirate kontrolnik za premikanje glave, lahko upravljate predvajanje zvoka in telefonske klice brez pritiskov na gumb. Med poslušanjem glasbe dvakrat stresite z glavo, da preklopite na naslednji posnetek. Če med nošenjem slušalk prejmete dohodni klic, dvakrat pokimajte, da sprejmete klic, ali dvakrat stresite z glavo, da ga zavrnete.

 **OPOMBA:** Glavo morate obrniti pod zadosti velikim kotom in premik končati v eni sekundi.



Med različnimi postopki naj bo vsaj 5-sekundni interval.

 **OPOMBA:** Če uporabljate funkcijo kontrolnika za premikanje glave med vadbo, lahko povzroči lažno sproženje. Priporočamo, da dobro spoznate delovanje funkcije kontrolnika za premikanje glave, da boste lahko določili njegovo primernost za specifične dejavnosti.

 **OPOMBA:** Kontrolnik za premikanje glave pospešuje porabo baterije slušalk in ko je vklopljen, skrajša čas delovanja baterije za približno 15 odstotkov.

 **OPOZORILO:** Kontrolnik za premikanje glave je namenjen samo kot pomožni element. Pri uporabi te funkcije naj bo varnost na prvem mestu. Pri ključnih dejanjih, ki zahtevajo polno pozornost in ročno upravljanje, se ne zanašajte zgolj za kontrolnik za premikanje glave.

4.2. Zvočni način

Med nošenjem slušalk lahko izbirate med različnimi zvočnimi načini. Slušalke Suunto Aqua ponujajo običajen zvočni način za vsakodnevno uporabo in lahko vadbo, zvočni način z večjo glasnostjo za vadbo na prostem in hrupne pogoje ter podvodni zvočni način za plavanje. Izberite način, ki zagotavlja najboljšo izkušnjo v danih okoliščinah.



OPOMBA: Hrup je lahko zelo glasen.

Med poslušanjem zvoka lahko preklopite zvočni način tako, da sočasno pritisnete večfunkcijsko tipko in tipko [◀▶] ter ju pridržite tri sekunde. Če imate v telefonu nameščeno aplikacijo Suunto, lahko zvočni način spremenite tudi v njej.



OPOZORILO: Daljša uporaba slušalk pri visoki glasnosti lahko povzroči poškodbo sluha in popačenje zvoka.



OPOZORILO: Ko nosite slušalke, je lahko zvok iz okolice manj slišen. Slušalke uporabljajte odgovorno in dajte varnost na prvo mesto.

4.3. Glasba brez povezave

V slušalkah Suunto Aqua lahko shranite glasbo brez povezave, ki jo lahko poslušate tudi, ko slušalke niso povezane s telefonom, na primer med plavanjem.

Če želite glasbo prenesti v slušalke, jih priključite v prenosno baterijo, ki jo povežite z računalnikom ali zmogljivim mobilnim telefonom s kablom USB (Type-C), priloženem v paketu izdelka. V računalniku ali mobilni napravi odprite mapo z glasbo slušalk in vanjo prekopirajte zvočne datoteke. V slušalke Suunto Aqua lahko shranite približno 8.000 skladb in podpirajo naslednje formate: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE in WMA.

Če želite preklopiti v način glasbe brez povezave iz načina Bluetooth, pritisnite tipko [◀] in jo pridržite tri sekunde. Med glasbenimi načini lahko preklopite tudi v aplikaciji Suunto. V aplikaciji lahko tudi upravljate glasbo in ustvarjate sezname predvajanja.



OPOMBA: Privzeto je v mapi z glasbo brez povezave slušalk shranjenih deset avtorsko zaščitene skladbe. Teh skladb ni mogoče kopirati ali brisati.



OPOMBA: V načinu glasbe brez povezave se baterija slušalk hitreje prazni. Eno polnjenje omogoča približno šest ur poslušanja glasbe brez povezave.

4.4. Prilagoditev tipk

Funkcije tipk slušalk lahko prilagodite v meniju za prilagajanje tipk v aplikaciji Suunto. Vse trenutne funkcije tipk prikažite v meniju za prilagajanje tipk ter ustvarite preproste in priročne bližnjice tipk za priljubljene funkcije slušalk.



OPOMBA: Ko dodelite kombinacijo tipk za novo funkcijo, za funkcijo, ki je bila predhodno povezana z določeno kombinacijo tipk, ne bo več na voljo bližnjica s tipkami.

4.5. Glasovne povratne informacije

Če ima vaša ura Suunto funkcijo glasovnih povratnih informacij, lahko med vadbo prejmete koristne glasovne povratne informacije. Te informacije so vam lahko v pomoč pri spremljanju

napredka, podajajo pa tudi uporabne kazalnike, odvisno od izbranih možnosti povratnih informacij. Vir glasovnih povratnih informacij je telefon, zato morajo biti ura in slušalke povezane z aplikacijo Suunto.

V uri vklopite glasovne povratne informacije pred vadbo:

1. Preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol in izberite **Voice feedback**.
2. Vklopite funkcijo **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
4. Prepričajte se, da so slušalke vklopljene in seznanjene z aplikacijo Suunto.
5. Vrnite se nazaj in začnite vadbo, kot običajno.

Telefon vam bo zdaj med vadbo posredoval različne glasovne povratne informacije glede na to, katere glasovne povratne informacije ste aktivirali.

V uri vklopite glasovne povratne informacije med vadbo:

1. Pritisnite zgornjo tipko, da začasno ustavite vadbo.
2. Izberite **Options**.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Voice feedback**.
4. Vklopite funkcijo **Voice feedback from app**.
5. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
6. Prepričajte se, da so slušalke vklopljene in seznanjene z aplikacijo Suunto.
7. Vrnite se nazaj in nadaljujte z vadbo.

4.6. Povezava z dvema napravama

Slušalke Suunto Aqua lahko sočasno povežete z dvema napravama Bluetooth. S funkcijo povezave z dvema napravama lahko preprosto preklopite na telefon in odgovorite na klic, medtem ko poslušate glasbo iz računalnika.

Za seznanitev slušalk z dvema naprava uporabite ta postopek:

1. Če so slušalke vklopljene, jih izklopite.
2. Tipko [○▷] držite pritisnjeno pet sekund, da vklopite slušalke in preklopite v način seznanjanja.
3. Medtem ko rdeča lučka LED utripa, sočasno pritisnite večfunkcijsko tipko in tipko [○▷] ter ju pridržite tri sekunde, da omogočite povezavo z dvema napravama. Ko je funkcija omogočena, slušalke predvajajo zvok.
4. V nastavitvah za Bluetooth prve združljive naprave odprite seznam naprav v bližini.
5. Na seznamu poiščite Suunto Aqua in seznanite slušalke s prvo napravo.
6. Izklopite slušalke.
7. Tipko [○▷] držite pritisnjeno pet sekund, da znova vklopite slušalke in preklopite v način seznanjanja.
8. V nastavitvah za Bluetooth druge združljive naprave odprite seznam naprav v bližini.
9. Na seznamu poiščite Suunto Aqua in seznanite slušalke z drugo napravo.
10. Ko povežete drugo napravo, se povezava prve naprave s slušalkami začasno prekine. Prvo napravo lahko znova povežete v nastavitvah za Bluetooth ali s preprostim vnovičnim zagonom slušalk.

Ko so slušalke že seznanjene z napravo prek aplikacije Suunto:

1. V aplikaciji Suunto omogočite povezavo z dvema napravama.
2. Izklopite slušalke.
3. Tipko [◁▷] držite pritisnjeno pet sekund, da znova vklopite slušalke in preklopite v način seznanjanja.
4. V nastavitvah za Bluetooth druge združljive naprave odprite seznam naprav v bližini.
5. Na seznamu poiščite Suunto Aqua in seznanite slušalke z drugo napravo.
6. Ko povežete drugo napravo, se povezava prve naprave s slušalkami začasno prekine. Prvo napravo lahko znova povežete v nastavitvah za Bluetooth ali s preprostim vnovičnim zagonom slušalk.

Seznam povezanih naprav lahko preverite v aplikaciji Suunto.



OPOMBA: Če izdelek Suunto Aqua sočasno uporabite z dvema seznanjenima napravama, slušalke določijo svojo prednost glede na vrstni red predvajane vsebine in opravil. Običajno ima prvi predvajani zvok prednost pred drugim, telefonski klici pa imajo prednost pred predvajanjem zvoka. Toda dejansko delovanje različnih blagovnih znamk in modelov združljivih naprav je lahko drugačno.

5. Zaznavanje in analiza gibanja

S sluškami Suunto Aqua lahko spremljate telesno stanje in prejmete dragocene povratne informacije. S pomočjo prejetih informacij lahko popravite napačne gibe in položaje ter zmanjšate tveganje poškodb.



OPOMBA: Funkcije zaznavanja in analize gibanja niso namenjene diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju morebitnih bolezenskih stanj. Prejeti rezultati niso medicinski nasvet in niso nadomestek za strokovno zdravstveno svetovanje. Morebitna vprašanja glede svojega bolezenskega stanja na podlagi rezultatov ocene vedno naslovite na usposobljenega ponudnika zdravstvenih storitev.

5.1. Opozorilo o utrujenosti vratu

Funkcija opozorila o utrujenosti vratu vas opomni, da premaknete vrat, če ga predolgo držite v istem položaju, da preprečite stres in poškodbe. Če želite vklopiti spremljanje, v aplikaciji Suunto vklopite opozorilo o utrujenosti vratu. Ko je opozorilo o utrujenosti vratu vklopljeno, lahko nastavite, kako pogosto želite prejeti opomnik. Slušalke po določenem intervalu predvajajo zvok.

Funkcija opozorila o utrujenosti vratu je namenjena predvsem kolesarjenju.

5.2. Ocena gibljivosti vratu

Funkcija ocene gibljivosti vrati zagotavlja informacije o zdravju vratnega dela hrbtenice.

Omogoča, da ocenite prožnost in raztegljivost vratu, sukanje in stransko prožnost vratu.

Oceno gibljivosti vratu opravite tako:

1. Nadenite si slušalke in v telefonu odprite aplikacijo Suunto.
2. V aplikaciji omogočite oceno gibljivosti vratu.
3. Za dokončanje vizualnega umerjanja glejte naravnost predse.
4. Zasukajte in nagnite glavo v skladu z navodili v slušalkah.
5. Ko začutite, da glave ne morete več premakniti, zadržite položaj. Če snemanje uspe, slušalke predvajajo zvok in v aplikaciji Suunto se prikaže sporočilo.
6. Ko zaključite vse korake ocenjevanja, lahko v aplikaciji Suunto ustvarite poročilo.
7. Shranite poročilo.

Oceno lahko ponovite, kadar koli želite, do shranjenih poročil pa lahko dostopate v aplikaciji Suunto.

5.3. Ocena skoka

Funkcija ocene skoka zagotavlja informacije o moči spodnjega dela telesa in nevromišični utrujenosti.

Če želite oceniti nevromišično utrujenost, si nadenite slušalke, omogočite oceno skoka v aplikaciji Suunto skoka in sledite navodilom. Če želite spremljati nevromišično utrujenost med vadbo, morate najprej ustvariti osnovno vrednost skoka, da boste prejeli začetne podatke. Na podlagi podatkov osnovne vrednosti lahko spremljate svoj napredek skozi čas. Suunto priporoča, da izdelate osnovno vrednost skoka, ko ste v dobri fizični kondiciji.

Osnovno vrednost skoka ustvarite tako:

1. Nadenite si slušalke in v telefonu odprite aplikacijo Suunto.
2. V aplikaciji omogočite oceno skoka.
3. Pred skokom postavite nogi v udoben razširjen položaj in položite roki na boke. Med preskusom imejte roki na bokih.
4. Hitro počepnite in skočite tako visoko, kot je mogoče, pri tem pa dvignite obe nogi.
5. Doskočite na mesto, s katerega ste odskočili.
6. Ko v aplikaciji Suunto vidite, da je skok zabeležen, pritisnite »Naprej«.
7. Preskus dokončate tako, da trikrat ponovite 4. in 5. korak.

Ko je preskus končan, lahko ustvarite poročilo in shranite podatke v aplikaciji Suunto.

Oceno skoka opravljajte redno, da boste spremljali svoj napredek ter preverjali utrujenost in stanje okrevanja. Rezultati ocene bodo prikazani v grafikonih v meniju »Ocena skoka« v aplikaciji Suunto.

6. Spremljanje vadbe

S slušalkami Suunto Aqua lahko spremljate določene vaje. Izberite športni način, da omogočite spremljanje v preklopnem meniju za šport v aplikaciji Suunto.

 **OPOMBA:** Ko je vklopljeno spremljanje vadbe, se čas delovanja baterije skrajša za približno 15 %.

6.1. Plavanje

Slušalke Suunto Aqua dve uri zagotavljajo vodoodpornost do globine petih metrov. Zato jih lahko nosite med plavanjem in potapljanjem za poslušanje glasbe. Za informacije o načinu glasbe brez povezave med plavanjem glejte poglavje 4.3. *Glasba brez povezave*.

Poleg tega lahko s slušalkami spremljate plavanje, če vklopite način za plavanje. Ko je vklopljen način za plavanje, se zvočni način samodejno spremeni v podvodni način.

Plavanje lahko spremljate tako, da uporabljate samo slušalke, ali tako, da uporabljate slušalke, povezane z uro Suunto. Če uro Suunto povežete s slušalkami Suunto Aqua, bodo na uri prikazani podatki, ki jih slušalke zberejo med plavanjem. V povzetku vadbe lahko na primer preverite trajanje faz drsenja, podatke o položaju glave, dihanju itd. Več informacij poiščite v aplikaciji Suunto.

 **OPOMBA:** Podatki o plavanju bodo na voljo v povzetku vadbe na uri in v aplikaciji Suunto, ko končate in shranite vadbo.

Če želite beležiti plavanje s slušalkami:

1. Sočasno pritisnete tipki [◀] in [▶] ter ju pridržite tri sekunde, da vklopite način za plavanje.
2. Sledite navodilom v slušalkah, da dokončate vizualno umerjanje.
3. Ko zaslišite obvestilo »swimming mode is on« (način za plavanje je vklopljen), začnite plavati.
4. Ko končate z vadbo, zaprite način za plavanje tako, da sočasno pritisnete tipki [◀] in [▶] ter ju pridržite tri sekunde.
5. Oglejte si povzetek v aplikaciji Suunto.

Če želite beležiti plavanje s slušalkami, povezanimi z uro:

 **OPOMBA:** Če želite povezati slušalke z uro Suunto, morate vanjo namestiti aplikacijo Suunto Aqua Swimming iz trgovine SuuntoPlus™ Store.

1. Vklopite slušalke Suunto Aqua.
2. Na zaslonu za začetek vadbe na uri se pomaknite navzdol in izberite SuuntoPlus™.
3. Vklopite aplikacijo Suunto Aqua Swimming.
4. Počakajte, da se ura samodejno poveže s slušalkami Suunto Aqua.
5. Vrnite se nazaj in pritisnite Start.
6. Sledite navodilom v slušalkah, da dokončate vizualno umerjanje.
7. Ko zaslišite obvestilo »swimming mode is on« (način za plavanje je vklopljen), začnite plavati.
8. Ko končate z vadbo, jo na uri zaključite kot običajno.
9. Oglejte si povzetek na uri in v aplikaciji Suunto.



OPOMBA: Če imate na voljo več slušalk, ki jih lahko povežete z uro, pazite, da boste povezali prave. Ko se slušalke povežejo z uro, predvajajo zvok.



OPOMBA: Če se povezava med slušalkami in uro med vadbo prekine ali če izklopite spremljanje vadbe z izklopljenimi slušalkami, preden končate vadbo na uri, bodo zapisi vadbe v slušalkah in na uri v aplikaciji Suunto prikazani kot ločeni vadbi.



OPOZORILO: Zaradi varnostnih razlogov Suunto priporoča, da slušalk ne nosite med potapljanjem v odprtih vodah.

7. Nastavitve

7.1. Informacije o napravi

V aplikaciji Suunto si lahko ogledate informacije o napravi, na primer različico programske opreme slušalk.

7.2. Posodobitve programske opreme

Posodobitve programske opreme slušalkam dodajo pomembne izboljšave. Če želite posodobiti programsko opremo, morajo biti slušalke povezane z aplikacijo Suunto. Za prenos posodobitvenega paketa potrebujete internetno povezavo. Baterija mora biti za namestitev posodobitvenega paketa napolnjena vsaj 20 odstotkov.

Ko je na voljo posodobitev, se prikaže pojavno okno, ki vam po odpiranju aplikacije Suunto ponudi možnost posodobitve. Med postopkom posodabljanja naj bodo slušalke priključene v mobilno napravo. Ko je posodobitev končana, se slušalke znova zaženejo.

Različico programske opreme slušalk lahko preverite v nastavitvah naprave v aplikaciji Suunto.

7.3. Ponastavitev slušalk

Če želite iz slušalk Suunto Aqua izbrisati vse nastavitve, jih lahko ponastavite. Medtem ko se slušalke Suunto Aqua polnijo, pritisnite večfunkcijsko tipko in jo pridržite pet sekund. Uspešna ponastavitev je potrjena z dvema utripoma rdeče lučke LED in predvajanjem zvoka v slušalkah.



OPOMBA: Po ponastavitvi so zapisi seznanjanja Bluetooth izbrisani iz slušalk. Če želite slušalke znova uporabiti, morate postopek seznanitve začeti od začetka. Glejte 3.4. Seznanjanje.

8. Baterija in polnjenje

Učinkovitost delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisna od načina in okoliščin uporabe slušalk. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.

Slušalke se povsem napolnijo v eni uri, eno polnjenje pa omogoča do 10 ur poslušanja glasbe.

Če je napolnjenost baterije manj kot 5 odstotkov, slušalke vsakih pet minut predvajajo tih alarm za baterijo, rdeča lučka LED pa utripa.

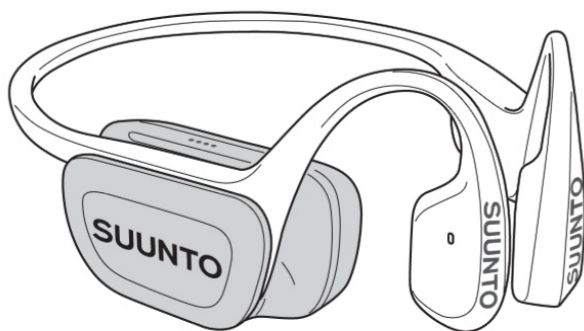
Če želite preveriti stanje baterije slušalk, povežite izdelek z aplikacijo Suunto. Stanje baterije si lahko ogledate na strani za slušalke v aplikaciji.

Če želite napolniti slušalke, lahko uporabite prenosno baterijo, priloženo v paketu izdelka, ki zagotavlja dodatnih 20 ur delovanja baterije.

Preden uporabite prenosno baterijo, jo morate napolniti s priloženim kablom USB-C. Če želite preveriti stanje prenosne baterije, pritisnite gumb na spodnji strani. Na vrhu naprave zasvetijo lučke, od katerih vsaka predstavlja 25 % zmogljivosti baterije.

Če želite za polnjenje slušalk Suunto Aqua uporabiti prenosno baterijo, pritisnite gumb na spodnji strani prenosne baterije in vstavite slušalke v režo za polnjenje. Prenosno baterijo zaprite tako, da njen zadnji in sprednji del narahlo pritisnete skupaj. Če so slušalke vklopljene, se samodejno izklopijo, ko jih priključite v prenosno baterijo. Medtem ko se slušalke polnijo, lučke LED na prenosni bateriji utripajo. Ko je baterija povsem napolnjena, lučke LED ugasnejo.

 **OPOMBA:** Pri vstavljanju slušalk v prenosno baterijo preverite, ali je na priključkih za polnjenje stik. Polnjenje se začne, ko lučke na prenosni bateriji utripajo.



 **NASVET:** Za prenos zvočnih datotek v slušalke lahko uporabite prenosno baterijo s priloženim kablom USB. Glejte razdelek 4.3. Glasba brez povezave.

 **OPOZORILO:** Pred polnjenjem se prepričajte, da na priključkih za polnjenje na slušalkah in prenosni bateriji ni ostankov tekočine. Tekočina na priključkih za polnjenje poškoduje tokokrog slušalk in prenosne baterije.

9. Nega in podpora

9.1. Priporočila glede uporabe

Napravo uporabljajte previdno. Ne izpostavljajte je udarcem ali padcem. Slušalk ne hranite pod težkimi predmeti, ker se lahko deformirajo.

Čeprav so slušalke vodoodporne, jih ne puščajte v vodi dlje časa. Če je površina izdelka umazana, ga obrišite s suho, mehko krpo. Posebej pozorni bodite na mikrofone, gumbe in zatiče za polnjenje.

V običajnih okoliščinah slušalke ne potrebujejo servisiranja.

Uporabljajte samo originalno dodatno opremo Suunto. Garancija ne zajema škode zaradi neoriginalne dodatne opreme.

9.2. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



10. Referenca

10.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto Aqua oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste HS241 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: 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.