

SUUNTO AQUA

ANVÄNDARHANDBOK

1. Avsedd användning.....	4
2. Säkerhet.....	5
3. Komma igång.....	7
3.1. Knappar.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Bluetooth-anslutning.....	8
3.4. Parkoppling.....	9
3.4.1. Near-field communication (NFC).....	9
3.5. Suunto-appen.....	9
3.6. Ha på hörlurarna.....	10
4. Egenskaper.....	11
4.1. Styrning med huvudrörelser.....	11
4.2. Ljudläge.....	12
4.3. Offlinemusik.....	12
4.4. Knappanpassning.....	12
4.5. Röstfeedback.....	12
4.6. Anslutning av två enheter.....	13
5. Rörelsedetektering och analys.....	15
5.1. Nacktrötthetsavisering.....	15
5.2. Nackrörlighetsbedömning.....	15
5.3. Hoppbedömning.....	15
6. Träningsspårning.....	17
6.1. Simning.....	17
7. Inställningar.....	19
7.1. Enhetsinfo.....	19
7.2. Programvaruuppdateringar.....	19
7.3. Återställa hörlurarna.....	19
8. Batteri och laddning.....	20
9. Skötsel och support.....	22
9.1. Riktlinjer för hantering.....	22
9.2. Avfallshantering.....	22
10. Referens.....	23
10.1. Överensstämmelse.....	23
10.2. CE.....	23

1. Avsedd användning

Suunto Aqua-hörlurar är trådlösa Bluetooth®-kompatibla hörlurar som är utformade och tillverkade för simning och utomhusidrott. Med Suunto Aqua kan du lyssna på musik och prata i telefon under träningen på ett säkert och bekvämt sätt.

Använd inte produkten i situationer som kräver särskild eller full uppmärksamhet. Produkten är bara till för fritidsanvändning.

2. Säkerhet

Typer av säkerhetsåtgärder

 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.

 **VARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** - används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** - används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

Säkerhetsåtgärder

 **VARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med hud, även om våra produkter uppfyller aktuella industristandarder. Om detta inträffar ska du omedelbart sluta att använda produkten och tillfråga läkare.

 **VARNING:** Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

 **VARNING:** Suuntos produkter och tjänster är enbart avsedda för fritidsbruk och ska inte användas till medicinska ändamål av något slag.

 **VARNING:** Om du bär hörlurar kan det påverka din förmåga att höra din omgivning. Använd hörlurarna på ett ansvarsfullt sätt och tänk på säkerheten i första hand.

 **VARNING:** Kontrollera före laddning att hörlurarnas laddningsport är fri från eventuella vätskerester. Vätska på laddningsporten skadar hörlurarnas krets.

 **VARNING:** Använd inte produkten under åskväder. Åskväder kan orsaka onormal drift av enheten och öka risken för elektriska stötar.

 **VARNING:** Även om hörlurarna är vattentäta bör du inte ladda dem när de är blöta. Laddning av våta hörlurar kan leda till brand eller elstötar. Se till att laddningskabeln och hörlurarna är torra innan du laddar hörlurarna.

 **VARNING:** Använd endast den medföljande powerbanken när du laddar din Suunto Aqua.

 **VARNING:** Applicera inte någon form av lösningsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** Applicera inte insektsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **VARNING:** *Produkten får inte tappas eller utsättas för stötar, då detta kan skada den.*

 **OBS:** *Släng inte produkten bland vanligt hushållsavfall, utan behandla den som elektroniskt avfall för att skydda miljön.*

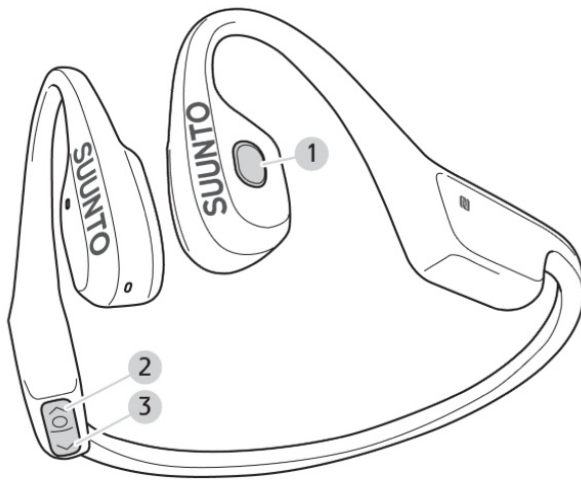
 **OBS:** *Följ alltid lokala lagar och förordningar när du använder produkten utomhus och bland människor.*

 **OBS:** *Säkerställ att du förstår hur du använder dina hörlurar och vilka begränsningar de har genom att läsa de tryckta dokumenten och bruksanvisningen på nätet. Kom ihåg att du ansvarar för din egen säkerhet.*

3. Komma igång

3.1. Knappar

Suunto Aqua har tre knappar som du kan använda för att byta låt, justera volymen och svara eller avsluta telefonsamtal.



1. multifunktionsknapp
2. [▶] -knapp
3. [◀] -knapp

Standardknappfunktionerna är följande:

Sätta på/stänga av enheten

- håll [▶] -knappen nedtryckt i 3 sekunder för att sätta på eller stänga av enheten

Lyssna på ljud

- tryck på multifunktionsknappen en gång för att starta eller stoppa ljuduppspelning
- tryck på multifunktionsknappen två gånger för att hoppa till nästa spår
- tryck på multifunktionsknappen tre gånger för att återgå till föregående spår
- tryck på [▶] -knappen för att öka volymen
- tryck på [◀] -knappen för att sänka volymen
- håll multifunktionsknappen och [▶] -knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att byta ljudläge

Prata i telefon

- tryck på multifunktionsknappen en gång för att svara eller avsluta ett samtal
- tryck länge på multifunktionsknappen för att avvisa ett samtal
- tryck på [▶] -knappen för att öka volymen

- tryck på [$\triangleleft$] -knappen för att sänka volymen

Justera inställningar när enheten är påslagen

- håll multifunktionsknappen och [$\triangleleft$] -knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att aktivera styrning med huvudrörelser
- håll [$\triangleleft$] - och [$\circ\triangleright$] -knapparna nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att aktivera träningsspårning (standardsportläget är simning i bassäng)
- i parkopplingsläget håller du multifunktionsknappen och [$\circ\triangleright$] -knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att öppna läget för anslutning av två enheter
- tryck på [$\triangleleft$] -knappen i 3 sekunder för att växla mellan Bluetooth-läge och offlinemusikläge
- tryck på multifunktionsknappen i 3 sekunder för att aktivera din telefons röstassistent

Under laddning

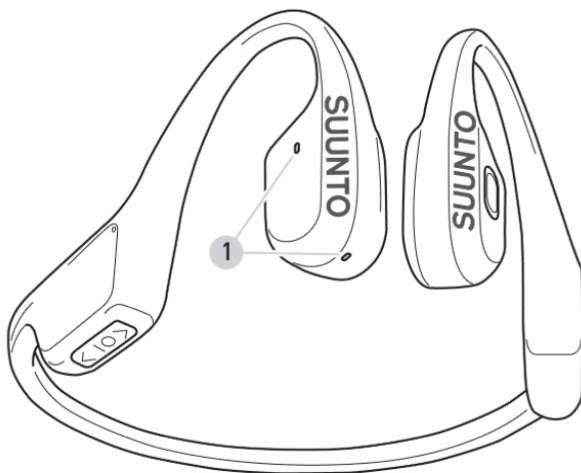
- tryck på multifunktionsknappen i 5 sekunder för att återställa till fabriksinställningarna

 **TIPS:** Du kan anpassa knappfunktionerna i Suunto-appen. Se 4.4. Knappanpassning.

3.2. Mikrofon

Dina Suunto Aqua levereras med dubbla mikrofoner och ENC-teknik (Environmental Noise Cancellation). De här funktionerna garanterar bra röstkvalitet på dina telefonsamtal även i en bullriga omgivning.

Du hittar mikrofonerna på hörlurarnas högra sida:



1. dubbelmikrofon

3.3. Bluetooth-anslutning

Dina Suunto Aqua-hörlurar kommunicerar med kompatibla enheter via Bluetooth. Du kan parkoppla produkten med valfri Bluetooth-enhet som kan spela upp ljud, till exempel

mobiltelefoner, smarta klockor, surfplattor etc. För information om hur du parkopplar hörlurarna med en kompatibel enhet, se 3.4. *Parkoppling*.

Du kan ansluta dina hörlurar till två Bluetooth-enheter samtidigt. Se 4.6. *Anslutning av två enheter*.

Om du vill koppla bort hörlurarna från den kompatibla enheten kan du göra detta i Bluetooth-inställningarna för den parkopplade enheten. Du har två alternativ. Vill du spara hörlurarna i Bluetooth-listan för den parkopplade enheten och säkerställa snabb återanslutning ska du bara koppla isär enheterna. Om du vill ta bort hörlurarna helt från den parkopplade enhetens Bluetooth-lista ska du ta bort hörlurarna från listan över Bluetooth-anslutningar. Om du sedan vill använda hörlurarna och Bluetooth-enheten igen måste du påbörja parkopplingsprocessen från början.



OBS: Om du rör dig utanför Bluetooth-anslutningens räckvidd i mer än 3 minuter medan du bär Suunto Aqua kommer anslutningen mellan hörlurarna och den parkopplade enheten att brytas.

När Bluetooth-anslutningen mellan hörlurarna och den kompatibla enheten bryts går Suunto Aqua automatiskt in i standby-läge för att spara ström. När hörlurarna är i standbyläge kan du trycka på valfri knapp för att snabbt återansluta till Bluetooth-enheten.

Om hörlurarna och den parkopplade enheten är frånkopplade i mer än en timme stängs hörlurarna automatiskt av.

3.4. Parkoppling

Innan dina Suunto Aqua används för första gången måste de parkopplas med en kompatibel enhet.

1. Håll [○▷] -knappen nedtryckt i 5 sekunder för att sätta på hörlurarna och öppna parkopplingsläget.
2. Se till att Bluetooth är aktiverat på enheten du parkoppla din Suunto Aqua med.
3. Under Bluetooth-inställningarna i kompatibel enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
4. Hitta Suunto Aqua-hörlurarna i listan och parkoppla dem med enheten.

När parkopplingen har genomförts kommer hörlurarna att spela upp ett ljud och LED-lamporna släckas.

3.4.1. Near-field communication (NFC)

Dina Suunto Aqua kan parkopplas med en kompatibel mobiltelefon via NFC.

När hörlurarna är på ska du placera deras vänstra sida med NFC-logotypen nära den del av din mobiltelefon där NFC-chippet finns. Ett popup-meddelande visas på skärmen som gör det möjligt att parkoppla telefonen med Suunto Aqua.

3.5. Suunto-appen

Med Suunto-appen på din telefon kan du få ut ännu mer av din Suunto Aqua-upplevelse. Parkoppla dina hörlurar med mobilappen för att anpassa knappar, justera styrning med huvudrörelser, ljudläge, anslutningar med mera.

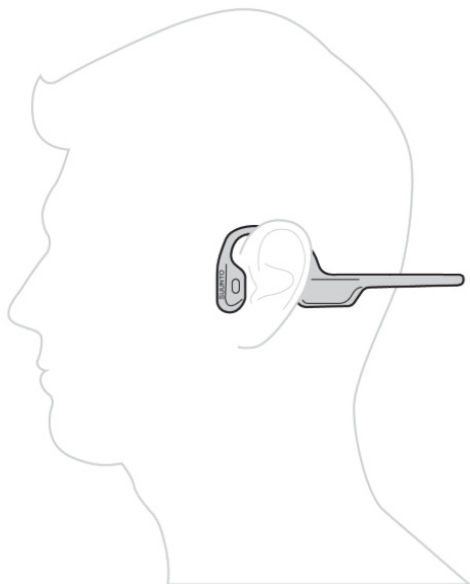
Gör så här för att justera hörlursinställningarna i Suunto-appen:

1. Parkoppla Suunto Aqua-hörlurarna med den kompatibla mobila enheten via Bluetooth. Se 3.4. *Parkoppling*.
2. Ladda ner och installera Suunto-appen på din kompatibla mobila enhet från App Store, Google Play eller flera populära appbutiker i Kina.
3. Starta Suunto-appen på din telefon.
4. Appen ansluter automatiskt till dina hörlurar.
5. Gå till din profil i Suunto-appen och öppna hörlurarnas meny för att justera produktens inställningar.

3.6. Ha på hörlurarna

Suunto Aqua-hörlurar är av open-ear-modell och bygger på bone conduction-teknik, vilket ger dig möjlighet att lyssna på musik och annat ljud och ändå höra din omgivning under träningen.

För rätt upplevelse ska du placera hörlurarna på bakhuvudet med krokarna på öronen så att givarna vilar framför öronen. Se till att hörlurarnas baksida är parallell med marken.



Vare sig du simmar i en bassäng eller är ute djupt ute i skogen sitter hörlurarna kvar på huvudet stabilt. Tack vare den låga vikten och open-ear-tekniken är hörlurarna bekväma att använda i flera timmar i sträck. Du kan bära hörlurarna tillsammans med en badmössa, cykelhjälm eller till och med under en mössa.

 **OBS:** Förpackningen med hörlurar innehåller även ett par öronproppar som sörjer för en bättre akustisk upplevelse under simning.

4. Egenskaper

4.1. Styrning med huvudrörelser

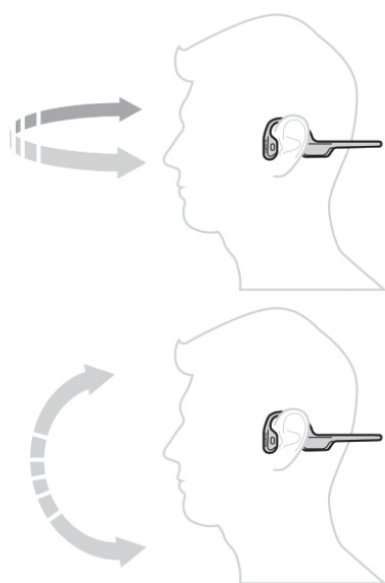
Styrning med huvudrörelser är en funktion som sörjer för mer bekväm handsfree-användning. Du kan hoppa mellan olika ljudspår och svara på eller trycka bort telefonsamtal genom att nicka och skaka på huvudet.

För att kunna använda styrning med huvudrörelser måste du aktivera denna funktion. Du kan aktivera den i Suunto-appen eller genom att hålla inne multifunktionsknappen och [$\angle$] -knappen samtidigt i 3 sekunder.

När du aktiverat styrning med huvudrörelser kan du styra ljuduppspelning och telefonsamtal utan att trycka på några knappar. När du lyssnar på musik ska du skaka på huvudet två gånger för att byta till nästa spår. När du får ett inkommande samtal med hörlurarna på kan du nicka två gånger för att svara på samtalet eller skaka på huvudet två gånger för att trycka bort det.



OBS: Se till att du vrider på huvudet med tillräckligt stor vinkel och slutför rörelserna inom 1 sekund.



Pausa i minst 5 sekunder mellan olika kommandon.



OBS: Om du använder funktionen styrning med huvudrörelser under träning kan det leda till felaktig funktionsval. Vi rekommenderar att du först läser om funktionen styrning med huvudrörelser och avgör om den är lämpad för dina specifika aktiviteter.



OBS: Styrning med huvudrörelser ökar hörlurarnas batteriförbrukning, och när denna funktion är påslagen minskar batteritiden med cirka 15 %.



VARNING: Funktionen styrning med huvudrörelser är endast avsedd som ett extra hjälpmedel. Prioritera säkerhetsaspekten när du använder den här funktionen. Förlita dig inte enbart på styrning med huvudrörelser i situationer som kräver din fulla uppmärksamhet och manuell kontroll.

4.2. Ljudläge

Du kan välja mellan olika ljudlägen när du använder dina hörlurar. Dina Suunto Aqua erbjuder ett ljudläge för daglig användning och lättare träning, ett ljudläge med högre volym för utomhusträning och bullriga förhållanden samt ett undervattensläge för simning. Välj det läge som ger den bästa upplevelsen i din aktuella situation.

 **OBS:** *Brus kan förekomma vid höga volymnivåer.*

När du lyssnar på ljud kan du byta ljudläge genom att hålla multifunktionsknappen och [◀▶] -knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder. Om du har Suunto-appen installerad på din telefon kan du också byta ljudläge i appen.

 **VARNING:** *Långvarig användning av hörlurar på hög volym kan leda till hörselskador och ljudförvrängning.*

 **VARNING:** *Om du bär hörlurar kan det påverka din förmåga att höra din omgivning. Använd hörlurarna på ett ansvarsfullt sätt och tänk på säkerheten i första hand.*

4.3. Offlinemusik

Dina Suunto Aqua-hörlurar kan lagra offlinemusik så att du kan lyssna på musik även när hörlurarna inte är anslutna till din telefon, till exempel när du simmar.

För att föra över musik till dina hörlurar ska du placera dem i powerbanken och ansluta powerbanken till din dator eller en kompatibel mobiltelefon med USB-kabeln (Typ-C) som medföljer i produktens paket. Öppna hörlurarnas musikmapp på datorn eller mobiltelefonen och kopiera ljudfilerna dit. Suunto Aqua har plats för ungefär 8000 låtar och har stöd för följande filformat: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

För att växla till offlinemusikläge från Bluetooth-läge ska du hålla [◀] -knappen nedtryckt i 3 sekunder. Du kan också växla mellan musiklägen i Suunto-appen. I appen kan du också styra musiken och skapa spellistor.

 **OBS:** *Som standard finns 10 upphovsrättsskyddade låtar lagrade i hörlurarnas offlinemusikmapp. Du kan inte kopiera eller radera dessa låtar.*

 **OBS:** *Offlinemusikläget ökar hörlurarnas batteriförbrukning. Du kan lyssna på cirka 6 timmar offlinemusik på en laddning.*

4.4. Knappanpassning

Du kan anpassa hörlurarnas knappfunktioner i knappanpassningsmenyn i Suunto-appen. Se alla aktuella knappfunktioner i knappanpassningsmenyn och skapa enkla och smidiga knappgenvägar för dina favoritfunktioner.

 **OBS:** *När du tilldelar en knappkombination till en ny funktion kommer funktionen som tidigare var kopplad till den aktuella knappkombinationen inte att ha någon knappgenväg.*

4.5. Röstfeedback

Om du har en Suunto-klocka med röstfeedbacksfunktionalitet kan du få röstfeedback med värdefull information under din träning. Feedbacken hjälper dig att hålla koll på dina framsteg

och ger användbara indikatorer utifrån vilka feedbackalternativ du har valt. Röstfeedbacken kommer från din telefon, så din klocka och dina hörlurar måste vara parkopplade med Suunto-appen.

Gör så här för att aktivera röstfeedback på din klocka före ett träningspass:

1. Innan du börjar träna skrollar du ner och väljer **Röstfeedback**.
2. Växla **Röstfeedback från app** till läget på.
3. Skrolla ner och välj vilken röstfeedback du vill aktivera genom att slå på/av reglagen.
4. Se till att din hörlurar är påslagna och parkopplade med Suunto-appen.
5. Gå tillbaka och starta träningspasset som vanligt.

Din telefon kommer nu att ge dig röstfeedback under träningen, beroende på vilken röstfeedback du har aktiverat.

Gör så här för att aktivera röstfeedback på din klocka under ett träningspass:

1. Tryck på den övre knappen för att pausa träningen.
2. Välj **Alternativ**.
3. Skrolla ner och välj **Röstfeedback**.
4. Växla **Röstfeedback från app** till läget på.
5. Skrolla ner och välj vilken röstfeedback du vill aktivera genom att slå på/av reglagen.
6. Se till att din hörlurar är påslagna och parkopplade med Suunto-appen.
7. Gå tillbaka och återuppta ditt träningspass.

4.6. Anslutning av två enheter

Du kan ansluta dina Suunto Aqua-hörlurar till två Bluetooth-enheter samtidigt. Med hjälp av funktionen för anslutning av två enheter kan du enkelt växla till din telefon och prata i telefon samtidigt som du lyssnar på musik från din dator.

Följ dessa steg för att parkoppla dina hörlurar med två enheter:

1. Om dina hörlurar är påslagna ska du stänga av dem.
2. Håll [◻▶]-knappen nedtryckt i 5 sekunder för att sätta på hörlurarna och öppna parkopplingsläget.
3. När den röda LED-lampan blinkar ska du hålla multifunktionsknappen och [◻▶]-knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att öppna läget för anslutning av två enheter. Hörlurarna spelar upp ett ljud när funktionen är aktiverad.
4. Under Bluetooth-inställningarna i den första kompatibla enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
5. Hitta Suunto Aqua i listan och parkoppla hörlurarna med den första enheten.
6. Stäng av dina hörlurar.
7. Håll [◻▶]-knappen nedtryckt i 5 sekunder för att sätta på hörlurarna igen och öppna parkopplingsläget.
8. Under Bluetooth-inställningarna i den andra kompatibla enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
9. Hitta Suunto Aqua i listan och parkoppla hörlurarna med den andra enheten.
10. När du ansluter den andra enheten kopplas den första enheten tillfälligt bort från hörlurarna. För att återansluta den första enheten ska du öppna enhetens Bluetooth-inställningar eller bara starta om hörlurarna.

Om hörlurarna redan är parkopplade med en enhet med Suunto-appen:

1. Aktivera anslutning av två enheter i Suunto-appen.
2. Stäng av dina hörlurar.
3. Håll [○▷] -knappen nedtryckt i 5 sekunder för att sätta på hörlurarna och öppna parkopplingsläget.
4. Under Bluetooth-inställningarna i den andra kompatibla enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
5. Hitta Suunto Aqua i listan och parkoppla hörlurarna med den andra enheten.
6. När du ansluter den andra enheten kopplas den första enheten tillfälligt bort från hörlurarna. För att återansluta den första enheten ska du öppna enhetens Bluetooth-inställningar eller bara starta om hörlurarna.

Du kan kontrollera listan över anslutna enheter i Suunto-appen.



OBS: När du använder Suunto Aqua med två parkopplade enheter samtidigt bestämmer hörlurarna sin egen prioritet baserat på ordningen av det uppspelade innehållet och uppgifterna. Normalt har det första spelade ljudet företräde framför det andra, och telefonsamtal har företräde framför ljuduppspelning. Den faktiska driften av olika märken och modeller av de kompatibla enheterna kan dock variera.

5. Rörelsedetektering och analys

Med Suunto Aqua-hörlurar kan du övervaka din kropps status och få värdefull feedback. Informationen du får hjälper dig att korrigera felaktiga rörelser och ställningar och minska risken för skador.



OBS: Rörelsedetekterings- och analysfunktionerna är inte utformade för att diagnostisera, behandla eller förebygga ett medicinskt tillstånd. Resultaten som erhålls ska inte betraktas som medicinska råd eller användas som ersättning för en professionell hälsovårdskonsultation. Konsultera alltid en kvalificerad vårdgivare med eventuella frågor angående ett medicinskt tillstånd baserat på bedömningsresultaten.

5.1. Nacktrötthetsavisering

Nacktrötthetsaviseringen påminner dig om att röra på nacken när den haft samma position för länge i syfte att förhindra stress och skador. Du aktiverar övervakningen genom att aktivera Nacktrötthetsavisering i Suunto-appen. När Nacktrötthetsaviseringen är aktiv kan du ställa in hur ofta du vill få en påminnelse. Hörlurarna spelar upp ett ljud efter det inställda tidsintervallet.

Nacktrötthetsaviseringen rekommenderas huvudsakligen för cykling.

5.2. Nackrörlighetsbedömning

Nackrörlighetsbedömning ger dig information om din hur dina nackkotor mår.

Du kan bedöma nackens flexion, extension, rotation samt rörlighet i sidled.

För att slutföra nackrörlighetsbedömningen:

1. Sätt på dina hörlurar och öppna Suunto-appen på din mobil.
2. Aktivera nackrörlighetsbedömningen i appen.
3. Titta rakt framåt för att slutföra den visuella kalibreringen.
4. Vrid och luta huvudet i enlighet med hörlurarnas instruktioner.
5. När du känner att du inte kan flytta huvudet längre ska du hålla kvar denna position. När registreringen har genomförts spelar hörlurarna upp ett ljud och ett meddelande dyker upp i Suunto-appen.
6. När du har slutfört alla bedömningssteg kan du skapa en rapport i Suunto-appen.
7. Spara rapporten.

Du kan upprepa bedömningen när som helst och få tillgång till rapporterna du sparar i Suunto-appen.

5.3. Hoppbedömning

Hoppbedömningsfunktionen ger dig information om din underkroppsstyrka och neuromuskulära uttröttningsgrad.

För att bedöma neuromuskulär uttröttningsgrad ska du sätta på dig hörlurarna, aktivera Hoppbedömning i Suunto-appen och följa instruktionerna. För att spåra neuromuskulär uttröttningsgrad under tränings säsongen måste du först skapa en hoppbaslinje för att kunna ta emot de första uppgifterna. Du kan följa dina framsteg över tid baserat på baslinjedata. Suunto rekommenderar att du skapar hoppbaslinjen när du är i god fysisk kondition.

För att skapa din hoppbaslinje:

1. Sätt på dina hörlurar och öppna Suunto-appen på din mobil.
2. Aktivera hoppbedömning i appen.
3. Stå med fötterna bekvämt isär och placera händerna på höfterna innan du hoppar. Håll händerna på dina höfter under testet.
4. Sätt dig snabbt på huk och hoppa så högt som möjligt med båda benen utsträckta i luften.
5. Landa på samma plats som där du lyfte.
6. När du ser i Suunto-appen att hoppet har registrerats trycker du på Nästa.
7. Upprepa steg 4 och 5 tre gånger för att slutföra testet.

När testet är slutfört kan du generera en rapport och spara dina data i Suunto-appen.

Genomför hoppbedömningen regelbundet för att följa dina framsteg och kontrollera din uttröttnings- och återhämtningsstatus. Bedömningsresultaten kommer att illustreras med hjälp av diagram i Hoppbedömningsmenyn i Suunto-appen.

6. Träningsspårning

Du kan använda dina Suunto Aqua-hörlurar för spårning av vissa träningsmoment. Välj det sportläge du vill spåra i sportreglagemenyn i Suunto-appen.



OBS: När träningsspårning är påslagen minskar batteritiden med cirka 15 %.

6.1. Simning

Suunto Aqua-hörlurarna är vattentäta ner till 5 meter i 2 timmar. Följaktligen kan du ha på dina hörlurar och lyssna på musik under simning och snorkling. För information om offlinemusikläget för simning, se 4.3. *Offlinemusik*.

Dessutom kan du använda hörlurarna för att spåra simning om du har simläget aktiverat. När simläget är aktiverat ändras ljudläget automatiskt till undervattensläge.

Det går att spåra din simning genom att använda bara hörlurar eller hörlurar anslutna till din Suunto-klocka. Om du ansluter Suunto-klockan till dina Suunto Aqua-hörlurar kan du se data som hörlurarna samlar in under simningen på din klocka. I träningssammanfattningen kan du se till exempel glidfaserens längd, data kring din huvudposition och andning med mera. Mer information finns i Suunto-appen.



OBS: Dina simdata kommer att finnas tillgänglig i träningssammanfattningen på din klocka och i Suunto-appen när du avslutat och sparat träningen.

För att registrera simning med hörlurarna:

1. Håll [$\triangleleft$] - och [$\triangleleft\triangleright$] -knapparna nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att aktivera simläget.
2. Följ hörlurarnas instruktioner för att slutföra den visuella kalibreringen.
3. När du hör "swimming mode is on" (simläge aktivt) kan du börja simma.
4. När du är klar med träningspasset ska du avsluta simläget genom att hålla [$\triangleleft$] - och [$\triangleleft\triangleright$] -knapparna nedtryckta samtidigt i 3 sekunder.
5. Se sammanfattningen i Suunto-appen.

För att registrera simning med hörlurarna anslutna till din klocka:



OBS: För att ansluta hörlurarna till din Suunto-klocka måste du installera Suunto Aqua Swimming-appen från SuuntoPlus™ Store på klockan.

1. Sätt på Suunto Aqua-hörlurarna.
2. Från träningsstartskärmen på din klocka ska du skrolla ner och välja SuuntoPlus™.
3. Sätt reglaget för Suunto Aqua Swimming i läge på.
4. Vänta på att klockan automatiskt ska ansluta till Suunto Aqua-hörlurarna.
5. Gå tillbaka och tryck på Starta.
6. Följ hörlurarnas instruktioner för att slutföra den visuella kalibreringen.
7. När du hör "swimming mode is on" (simläge aktivt) kan du börja simma.
8. När du är klar med din träning ska du avsluta övningen på klockan som vanligt.
9. Se sammanfattningen på klockan och i Suunto-appen.



OBS: När flera hörlurar är tillgängliga för anslutning till din klocka ska du se till att du ansluter rätt enheter. När hörlurarna är anslutna till klockan spelas ett ljud upp.



OBS: Om du förlorar anslutningen mellan hörlurarna och klockan under träningen eller om du stänger av träningsspårningen med hörlurarna innan träningen avslutats på klockan kommer träningsregistreringen för hörlurarna och klockan att visas som separata övningar i Suunto-appen.



WARNING: Av säkerhetsskäl rekommenderar Suunto att du inte använder hörlurarna vid dykning.

7. Inställningar

7.1. Enhetsinfo

Du kan kontrollera enhetsinfo, som till exempel programvaruversion, för dina hörlurar i Suunto-appen.

7.2. Programvaruuppdateringar

Programvaruuppdateringar ger dina hörlurar viktiga förbättringar. För att programvaran ska kunna uppdateras måste hörlurarna vara anslutna till Suunto-appen. En internetanslutning krävs för att ladda ner uppdateringspaketet. För att uppdateringspaketet ska kunna installeras måste hörlurarnas batterinivå vara minst 20 %.

När en uppdatering finns tillgänglig ges du möjlighet att uppdatera via ett popup-fönster när du öppnat Suunto-appen. Håll hörlurarna anslutna till din mobiltelefon under uppdateringsprocessen. När uppdateringen är klar startar hörlurarna om.

Du kan kontrollera programvaruversionen för dina hörlurar under enhetsinställningarna i Suunto-appen.

7.3. Återställa hörlurarna

Om du vill radera alla dina inställningar från Suunto Aqua kan du återställa produkten. När Suunto Aqua laddas ska du hålla multifunktionsknappen nedtryckt i 5 sekunder. När de röda LED-lamporna blinkar två gånger och hörlurarna spelar upp ett ljud har återställningen genomförts.



OBS: Efter återställningen raderas Bluetooth-parkopplingsuppgifterna från hörlurarna. Om du vill använda hörlurarna igen måste du starta om parkopplingsprocessen från början. Se 3.4. Parkoppling.

8. Batteri och laddning

Batteriprestandan för en laddning beror på hur hörlurarna används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter en laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.

Hörlurarna laddas fullt på en timme, och du kan lyssna på upp till 10 timmars musik med en laddning.

När batterinivån är mindre än 5 %, hörs en alarmton för låg batterinivå var 5:e minut och den röda LED-lampan blinkar.

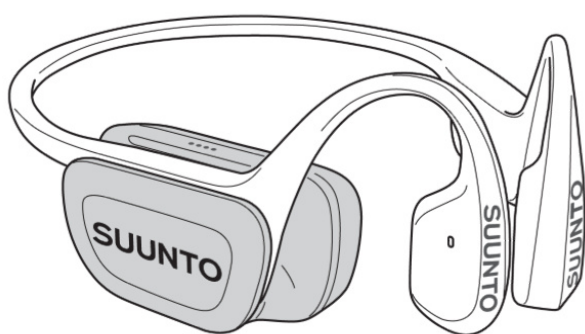
För att kontrollera dina hörlurars batteristatus ska du ansluta produkten till Suunto-appen. Du ser batteristatus på hörlurarnas sida i appen.

För att du ska kunna ladda hörlurarna medföljer i produktens förpackning en bärbar powerbank som ger 20 timmars extra batteritid.

Innan du använder powerbanken måste du ladda den med den medföljande USB-C-kabeln. För att kontrollera batteristatus för din powerbank ska du trycka på knappen längst nere. Lampor tänds uppe på enhetens sida och varje lampa representerar 25 % av batterikapaciteten.

För att ladda din Suunto Aqua med powerbanken ska du trycka på knappen längst ner på powerbanken och föra in hörlurarna i laddningsöppningen. Stäng powerbanken genom att trycka ihop dess bakre och främre delar en aning. Om hörlurarna är på kommer de automatiskt att stängas av när de ansluts till powerbanken. När hörlurarna laddas blinkar LED-lamporna på powerbanken. När batteriet är helt laddat släcks LED-lamporna.

 **OBS:** När du sätter i hörlurarna i powerbanken ska du se till att laddningsportarna har kontakt med varandra. Laddningen startar först när lamporna på powerbanken blinkar.



 **TIPS:** Du kan använda powerbanken med den medföljande USB-kabeln för att föra över ljudfiler till hörlurarna. Se 4.3. Offlinemusik.

 **WARNING:** Kontrollera före laddning att hörlurarnas laddningsportar och powerbanken är fria från eventuella vätskerester. Vätska på laddningsportarna skadar hörlurarnas och powerbankens kretsar.

9. Skötsel och support

9.1. Riktlinjer för hantering

Hantera därför enheten varsamt – knacka inte på den och tappa den inte. Förvara inte hörlurarna under tunga föremål eftersom hörlurarna då kan deformeras.

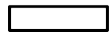
Även om hörlurarna är vattentåliga ska de inte sänkas ned i vatten under en längre tid. Om produktens yta är smutsig kan du torka av den med en mjuk, torr trasa. Var särskilt uppmärksam på mikrofoner, knappar och laddarens stift.

Hörlurarna kräver ingen service under normala förhållanden.

Använd endast Suunto-originaltillbehör. Garantin täcker inte skador på din enhet som orsakats av tillbehör som inte är original.

9.2. Avfallshantering

Bortskaffa enheten på rätt sätt genom att behandla den som elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suuntoåterförsäljare.



10. Referens

10.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto Aqua, eller på www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Härmed förklarar Suunto Oy att radioutrustningen av typen HS241 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: www.suunto.com/EUconformity.





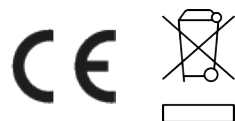
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.