

SUUNTO AQUA LIGHT

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
3.5. Suunto-appen.....	9
3.6. Ha på hörlurarna.....	10
4. Egenskaper.....	11
4.1. Ljudläge.....	11
4.2. Offlinemusik.....	11
4.3. Knappanpassning.....	11
4.4. Röstfeedback.....	12
4.5. Anslutning av två enheter.....	12
5. Inställningar.....	14
5.1. Enhetsinfo.....	14
5.2. Programvaruuppdateringar.....	14
5.3. Återställa hörlurarna.....	14
6. Batteri och laddning.....	15
7. Skötsel och support.....	16
7.1. Riktlinjer för hantering.....	16
7.2. Avfallshantering.....	16
8. Referens.....	17
8.1. Överensstämmelse.....	17
8.2. CE.....	17

1. Avsedd användning

Suunto Aqua Light-hörlurar är trådlösa Bluetooth®-kompatibla hörlurar som är utformade och tillverkade för simning och utomhusidrott. Med Suunto Aqua Light 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:** Låt inte USB-kabeln komma i kontakt med medicinsk utrustning såsom pacemakers, eller nyckelkort, kreditkort eller andra liknande produkter. USB-kabeln har en stark magnet som kan störa användningen av medicinsk utrustning eller annan typ av elektronisk utrustning och produkter med magnetiskt lagrad information.

 **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 laddningskabeln när du laddar din Suunto Aqua Light

 **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.

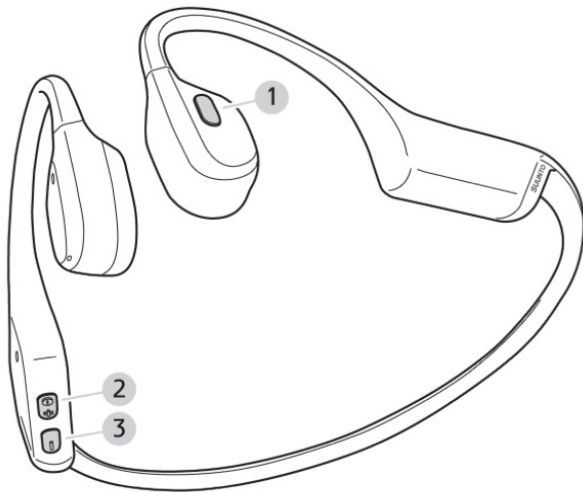
 **OBS:** Följ alltid lokala lagar och förordningar när du använder produkten utomhus och bland människor.

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



1. multifunktionsknapp
2. [+] - och strömknapp
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 [-] -knappen för att sänka volymen

Justera inställningar när enheten är påslagen

- i parkopplingsläget håller du multifunktionsknappen och [+] -knappen nedtryckta samtidigt i 3 sekunder för att öppna läget för anslutning av två enheter
- tryck på [-] -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

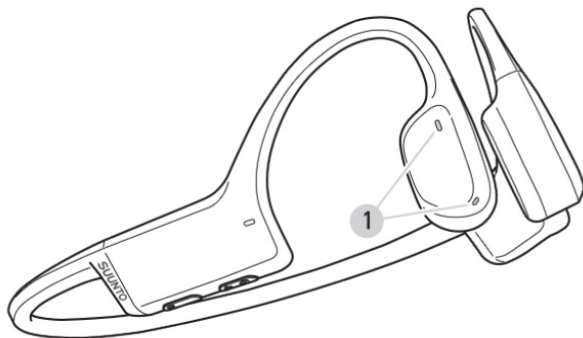
- tryck på multifunktionsknappen i 5 sekunder för att återställa till fabriksinställningarna

 **TIPS:** Du kan anpassa knappfunktionerna i Suunto-appen. Se 4.3. Knappanpassning.

3.2. Mikrofon

Dina Suunto Aqua Light 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 Light-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 4.5. 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 Light kommer anslutningen mellan hörlurarna och den parkopplade enheten att brytas.

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

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

3.4. Parkoppling

Innan dina Suunto Aqua Light 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 Light med.
3. Under Bluetooth-inställningarna i kompatibla enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
4. Hitta Suunto Aqua Light-hörlurarna i listan och parkoppla dem med enheten.

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

3.5. Suunto-appen

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

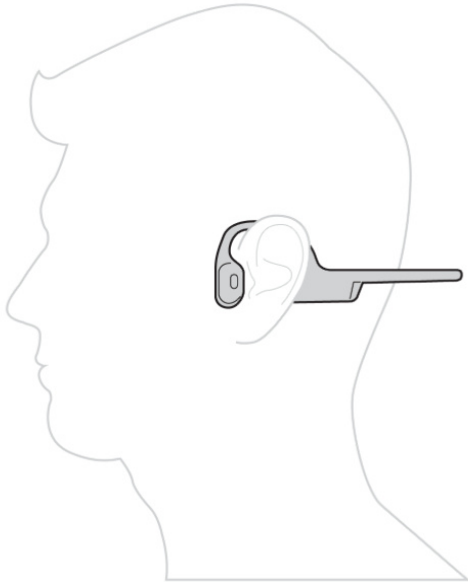
Gör så här för att justera hörlursinställningarna i Suunto-appen:

1. Parkoppla Suunto Aqua Light 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 Light-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. Ljudläge

Du kan välja mellan olika ljudlägen när du använder dina hörlurar. Dina Suunto Aqua Light 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.

4.2. Offlinemusik

Dina Suunto Aqua Light-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 ansluta dem 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 Light 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.

4.3. Knappanpassning

Du kan anpassa hörlurarnas knappfunktioner i knappanpassningsmenyn i Suunto-appen. Se alla aktuella knappfunktioner i knappanpassningsmenyn och skapa enkla och smidiga knappenvägar 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 knappenväg.

4.4. 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.

4.5. Anslutning av två enheter

Du kan ansluta dina Suunto Aqua Light-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 de röda LED-lampor 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 Light 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 och öppna parkopplingsläget.
8. Under Bluetooth-inställningarna i den andra kompatibla enheten öppnar du listan över enheten i närheten.
9. Hitta Suunto Aqua Light 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 Light 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 Light 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. Inställningar

5.1. Enhetsinfo

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

5.2. 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.

5.3. Återställa hörlurarna

Om du vill radera alla dina inställningar från Suunto Aqua Light kan du återställa produkten. När Suunto Aqua Light laddas ska du hålla multifunktionsknappen nedtryckt i 5 sekunder. När LED-lampan växelvis blinkar rött och vitt en gång och hörlurarna spelar 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.

6. 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.

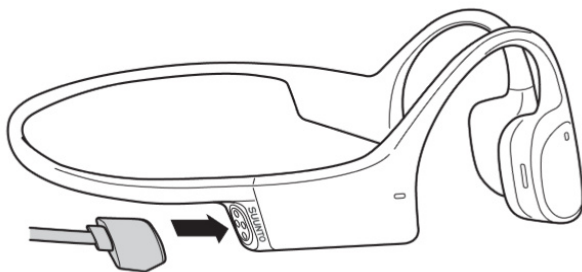
När batterinivån är mindre än 5 %, hörs en alarmton för låg batterinivå var 5:e minut och den röda LED-lampan blinkar.

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

Använd den medföljande USB-kabeln för att ladda dina hörlurar.

USB-kabel

USB-laddningskabeln ingår i produktpaketet. För att ladda hörlurarna med kabeln ska du ansluta kabelns magnetiska ände till laddningsporten på hörlurarna. Om hörlurarna är på kommer de automatiskt att stängas av när laddningen startar. Medan hörlurarna laddas lyser den röda LED-lampan. När batteriet är fulladdat blir LED-lampan vit i en minut och sedan släcks den.



 **TIPS:** Du kan använda den medföljande USB-kabeln för att föra över ljudfiler till hörlurarna. Se 4.2. Offlinemusik.

7. Skötsel och support

7.1. 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.

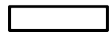
Även om hörlurarna är vattentåliga ska de inte sänkas ned i vatten under en längre tid. Om produktens yta är smutsig kan du torka av den med en mjuk, torr trasa. Var särskilt uppmärksam på mikrofoner, knappar och laddarens stift.

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.

7.2. 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.



8. Referens

8.1. Överensstämmelse

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

8.2. CE

Härmed förklarar Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. att radioutrustningen av typen HS242 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: www.suunto.com/EUconformity.





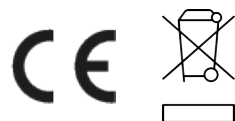
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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.