

SUUNTO AQUA LIGHT

使用者指南

1. 設計用途.....	4
2. 安全性.....	5
3. 開始使用.....	7
3.1. 按鈕.....	7
3.2. 麥克風.....	8
3.3. 藍牙連線.....	8
3.4. 配對.....	9
3.5. Suunto 應用程式.....	9
3.6. 佩戴耳機.....	9
4. 功能.....	11
4.1. 聲音模式.....	11
4.2. 離線音樂.....	11
4.3. 按鈕自訂.....	11
4.4. 語音回饋.....	11
4.5. 雙裝置連線.....	12
5. 設定.....	14
5.1. 裝置資訊.....	14
5.2. 軟體更新.....	14
5.3. 重設耳機.....	14
6. 電池電量與充電.....	15
7. 保養和支援.....	16
7.1. 操作準則.....	16
7.2. 處置.....	16
8. 參考.....	17
8.1. 合規.....	17
8.2. CE.....	17

1. 設計用途

Suunto Aqua Light 耳機是專為游泳和戶外運動而設計和製造的無線 Bluetooth® 相容耳機。使用 Suunto Aqua Light，您就能在運動時安全舒適地聆聽音樂和打電話。

請勿在需要特別注意或全神貫注的情況下使用本產品。本產品僅限休閒用途。

2. 安全性

安全注意事項類型

-  **警告** - 用來表示可能導致嚴重傷亡的程序或情況。
-  **小心** - 用來表示可能導致產品受損的程序或情況。
-  **注释** - 用來強調重要資訊。
-  **提示** - 用來提供有關如何使用本裝置的特點與功能等額外的訣竅。

安全注意事項

 **警告** 請讓 USB 線遠離如心律調節器等醫療器材，以及鑰匙卡、信用卡等類似物品。USB 線裝置接頭包括強力磁鐵，可能會干擾醫療器材或內含以磁性儲存資料的電子裝置之運作。

 **警告** 雖然本公司的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍可能發生過敏反應或皮膚不適的情況。在這種情況下，請立即停止使用並諮詢醫生。

 **警告** 務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度勞累可能導致嚴重傷害。

 **警告** Suunto 產品和服務僅供消遣用途，不用於任何醫療目的。

 **警告** 佩戴耳機可能會影響您對周遭環境的聽力。請負責任地使用耳機，並優先考慮安全。

 **警告** 充電前，請確保耳機充電孔沒有任何殘留液體。充電孔上的液體會損壞耳機的電路。

 **警告** 請勿在雷雨天使用本產品。雷雨天可能導致裝置異常運作，並增加觸電風險。

 **警告** 即使您的耳機有防水功能，也不要再在耳機潮濕時充電。為潮濕耳機充電可能會導致火災或觸電。為耳機充電前，請確保充電線和耳機乾燥。

 **小心** 為 Suunto Aqua Light 充電時，請務必使用隨附的充電線。

 **小心** 請勿將任何一種溶劑用在產品上，可能會損壞錶面。

 **小心** 請勿將驅蟲劑用在產品上，可能會損壞錶面。

 **小心** 請勿敲擊或摔落產品，否則可能會損壞產品。

 **注释** 請勿丟棄產品，而應將其視為電子廢物進行處理，保護我們的環境。

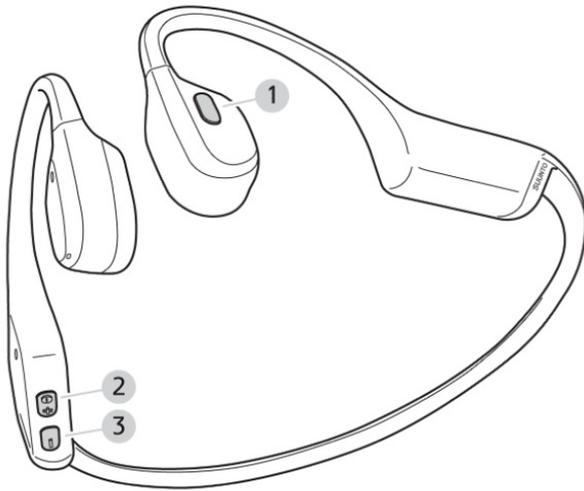
 **注释** 在戶外和人群中使用本產品時，請務必遵守當地法律法規。

 **注释** 請閱讀所有書面文件和線上使用者手冊，確實理解如何使用耳機及其限制。請務必記住，您須對自己的安全負責。

3. 開始使用

3.1. 按鈕

Suunto Aqua Light 有三個按鈕，可用於切換歌曲、調整音量以及接聽或結束電話。



1. 多功能按鈕 (MFB)
2. [+] 和電源按鈕
3. [-] 按鈕

預設按鈕功能如下：

開啟/關閉裝置

- 按住 [+] 按鈕 3 秒，即可開啟或關閉裝置

聆聽音訊

- 按一下多功能按鈕 (MFB) 以開始或停止播放音訊
- 按兩下多功能按鈕 (MFB) 以跳至下一首曲目
- 按三下多功能按鈕 (MFB) 以返回上一首曲目
- 按下 [+] 按鈕以調高音量
- 按下 [-] 按鈕以調低音量
- 同時按住多功能按鈕 (MFB) 和 [+] 按鈕 3 秒鐘即可切換聲音模式。

打電話

- 按一下多功能按鈕 (MFB) 即可接聽或結束通話
- 長按多功能按鈕 (MFB) 即可拒絕來電
- 按下 [+] 按鈕以調高音量
- 按下 [-] 按鈕以調低音量

調整裝置開啟時的設定

- 在配對模式下，同時按住多功能按鈕 (MFB) 和 [+] 按鈕 3 秒，即可啟用雙裝置連線
- 按下 [-] 按鈕 3 秒鐘即可在藍牙模式和離線音樂模式之間切換
- 按下多功能按鈕 (MFB) 3 秒鐘即可啟動手機上的語音助理

充電過程中

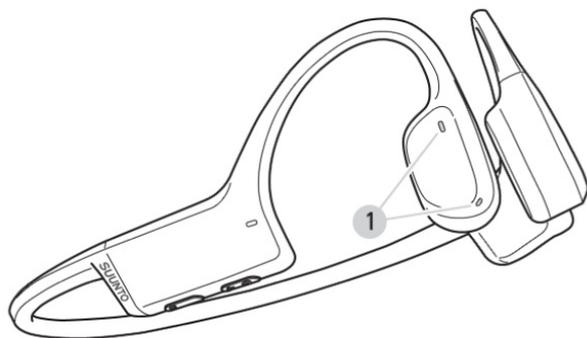
- 按下多功能按鈕 (MFB) 5 秒鐘即可恢復原廠設定

 **提示** 您可以在 *Suunto* 應用程式中自訂按鈕功能。請參閱 4.3. 按鈕自訂。

3.2. 麥克風

Suunto Aqua Light 配備雙麥克風和環境降噪 (ENC) 技術。這些功能確保您在嘈雜的環境中仍能享有通話的良好音質。

您可以在耳機的右側找到麥克風：



1. 雙麥克風

3.3. 藍牙連線

Suunto Aqua Light 耳機透過藍牙與相容裝置通訊。您可以將產品與任何能播放音訊的藍牙裝置配對，例如手機、智慧手錶、平板電腦等。如需如何將耳機與相容裝置配對的資訊，請參閱 3.4. 配對。

您可以同時將耳機連線至兩個藍牙裝置。請參閱 4.5. 雙裝置連線。

如果您想要將耳機與相容裝置中斷連線，可以在已配對裝置的藍牙設定中操作。您有兩個選項。若要將耳機保留在已配對裝置的藍牙清單中，並確保快速重新連線，只需與裝置中斷連線。如果您想將耳機從已配對裝置的藍牙清單中完全移除，請從藍牙連線清單中刪除耳機。在此情況下，如果您想再次使用耳機和藍牙裝置，就必須從頭開始配對。

 **注釋** 如果您在佩戴 *Suunto Aqua Light* 時離開藍牙連線範圍超過 3 分鐘，耳機和已配對裝置將中斷連線。

耳機與相容裝置之間的藍牙連線中斷時，Suunto Aqua Light 將自動進入待機模式以省電。耳機處於待機模式時，按任意按鈕即可快速重新連線至藍牙裝置。

當耳機與已配對裝置中斷連線超過一小時，耳機會自動關閉。

3.4. 配對

在您首次使用 Suunto Aqua Light 之前，您需要將其與相容裝置配對。

1. 按住 [+] 按鈕 5 秒鐘以開啟耳機，並進入配對模式。
2. 確定要與 Suunto Aqua Light 配對的裝置已啟用藍牙功能。
3. 在相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。
4. 在清單中尋找 Suunto Aqua Light 耳機並將其與該裝置配對。

配對成功時，耳機將播放音效，而且 LED 指示燈將關閉。

3.5. Suunto 應用程式

透過您手機上的 Suunto 應用程式，您可以進一步豐富自己的 Suunto Aqua Light 體驗。將耳機與行動應用程式配對，以調整聲音模式、連線等功能。

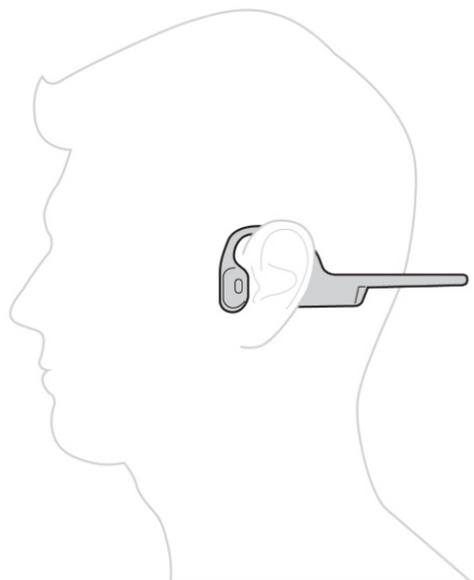
若要在 Suunto 應用程式中調整耳機設定：

1. 透過藍牙將 Suunto Aqua Light 與相容行動裝置配對。請參閱 3.4. *配對*。
2. 在您的相容行動裝置上，從 App Store、Google Play 或中國的一些流行應用程式商店中下載並安裝 Suunto 應用程式。
3. 在手機上啟動 Suunto 應用程式。
4. 此應用程式會自動連線至您的耳機。
5. 前往您的 Suunto 應用程式設定檔，並開啟耳機選單以調整產品設定。

3.6. 佩戴耳機

Suunto Aqua Light 耳機是開放式骨傳導耳機，能讓您在運動時既能聆聽音訊，又能聽到周圍環境的聲音。

為獲得最佳體驗，請將耳機戴在頭的後方，將掛鉤掛在耳朵上，讓換能器位於耳朵前方。保持耳機背面與地面平行。



無論您是在游泳池游泳或是在崎嶇小路上行走，這款耳機都能穩定配戴在您的頭上。由於重量輕並採用開放式設計，這款耳機連續使用數小時仍然舒適。您可以將耳機與泳帽、自行車安全帽甚至帽子一起佩戴。

 **注释** 耳機包裝中包含一副耳塞，以便讓您在游泳時獲得更好的聽覺體驗。

4. 功能

4.1. 聲音模式

您在戴耳機時可以選擇不同的聲音模式。Suunto Aqua Light 提供適用於日常使用和輕度運動的正常聲音模式、適用於戶外訓練和嘈雜條件的較高音量聲音模式，以及適用於游泳的水下聲音模式。請選擇能在您目前情況下提供最佳體驗的模式。

 **注釋** 高音量時可能會產生噪音。

聆聽音訊時，您可以同時按住多功能按鈕和 [+] 按鈕 3 秒鐘來切換聲音模式。如果您的手機上已安裝 Suunto 應用程式，您也可以在此應用程式中變更聲音模式。

 **警告** 在高音量下長時間使用耳機，可能會導致聽力受損和聲音失真。

 **警告** 佩戴耳機可能會影響您對周遭環境的聽力。請負責任地使用耳機，並優先考慮安全。

4.2. 離線音樂

您的 Suunto Aqua Light 耳機可以儲存離線音樂，因此即使耳機與手機未連線（例如游泳時），您也可以聽音樂。

若要將音樂傳輸至耳機，請使用產品包裝中包含的 USB (Type-C) 充電線，將耳機連接至電腦或具備相容功能的手機。在電腦或手機上打開耳機的音樂資料夾，將音訊檔案複製到其中。Suunto Aqua Light 可儲存約 8000 首歌曲，並支援下列檔案格式：MP3、FLAC、WAV、AAC、M4A、APE、WMA。

若要從藍牙模式切換至離線音樂模式，請按住 [-] 按鈕 3 秒鐘。您也可以在此 Suunto 應用程式中切換音樂模式。在應用程式中，您也可以控制音樂播放並建立播放清單。

 **注釋** 耳機的離線音樂資料夾中預設儲存 10 首取得版權的歌曲。您無法複製或刪除這些歌曲。

 **注釋** 離線音樂模式會加速耳機電池的耗電速度。一次充電可聆聽約 6 小時的離線音樂。

4.3. 按鈕自訂

您可以在 Suunto 應用程式的按鈕自訂選單中自訂耳機按鈕功能。在按鈕自訂選單中檢視目前所有按鈕功能，並為您喜愛的耳機功能建立簡單方便的按鈕快捷方式。

 **注釋** 當您將按鈕組合指派給新功能時，先前與指定按鈕組合已配對的功能將不會有任何按鈕快捷方式。

4.4. 語音回饋

如果您擁有具備語音回饋功能的 Suunto 手錶，您在運動期間可獲得寶貴資訊的語音回饋。回饋能幫您追蹤自己的進度，並根據您選擇的回饋選項提供有用指標。語音回饋來自您的手機，因此您的手錶和耳機必須與 Suunto 應用程式配對。

若要在運動前啟用手錶上的語音回饋功能：

1. 開始運動前，向下滾動並選擇 **語音回饋**。
2. 切換 **語音回饋從應用程式** 至開啟。
3. 向下捲動，並選擇您想透過切換開/關按鈕啟用的語音回饋。
4. 請確定耳機已開啟並與 Suunto 應用程式配對。
5. 返回，然後正常開始運動。

您的手機現在會在您運動時提供不同語音回饋，具體取決於您啟用的語音回饋。

若要在運動期間啟用手錶上的語音回饋功能：

1. 按上方按鈕即可暫停運動。
2. 選擇 **選項**。
3. 向下捲動並選擇 **語音回饋**。
4. 切換 **語音回饋從應用程式** 至開啟。
5. 向下捲動，並選擇您想透過切換開/關按鈕啟用的語音回饋。
6. 請確定耳機已開啟並與 Suunto 應用程式配對。
7. 返回，並繼續運動。

4.5. 雙裝置連線

您可以同時將 Suunto Aqua Light 耳機連線至兩個藍牙裝置。透過雙裝置連線功能，您可以輕鬆切換至手機並在從電腦聽音樂時接聽來電。

請依照以下步驟將您的耳機與兩台裝置配對：

1. 如果您的耳機已開啟，請將其關閉。
2. 按住 [+] 按鈕 5 秒鐘以開啟耳機，並進入配對模式。
3. 紅色 LED 指示燈閃爍時，同時按住多功能按鈕和 [+] 按鈕 3 秒以啟用雙裝置連線。啟用此功能時，耳機將播放音效。
4. 在第一台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。在清單中 5. 尋找 Suunto Aqua Light，並將耳機與第一台裝置配對。
5. 關閉耳機。
6. 按住 [+] 按鈕 5 秒鐘以開啟耳機，並進入配對模式。
7. 在第二台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。
8. 在清單上尋找 Suunto Aqua Light，並將耳機與第二台裝置配對。
9. 連線第二台裝置時，第一台裝置會暫時與耳機中斷連線。若要重新連線第一台裝置，請前往裝置的藍牙設定，或直接重新啟動耳機。

耳機已與安裝了 Suunto 應用程式的裝置配對時：

1. 在 Suunto 應用程式中啟用雙裝置連線。
2. 關閉耳機。
3. 按住 [+] 按鈕 5 秒鐘以開啟耳機，並進入配對模式。
4. 在第二台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。
5. 在清單上尋找 Suunto Aqua Light，並將耳機與第二台裝置配對。
6. 連線第二台裝置時，第一台裝置會暫時與耳機中斷連線。若要重新連線第一台裝置，請前往裝置的藍牙設定，或直接重新啟動耳機。

您可以在 Suunto 應用程式中查看已連線裝置的清單。

 **注释** 同時搭配兩個已配對的設備使用 Suunto Aqua Light 時，耳機會根據播放內容的順序和任務自行確定優先播放順序。通常，先播放的音訊優先於後播放的音訊，而電話通話優先於音訊播放。然而，不同品牌和型號的相容裝置實際運作情況可能有所不同。

5. 設定

5.1. 裝置資訊

您可以在 Suunto 應用程式中查看裝置資訊，例如耳機軟體版本。

5.2. 軟體更新

軟體更新可為您的耳機新增重要的改進功能。要更新軟體，耳機必須連線至 Suunto 應用程式。下載更新套件需要網路連線。安裝更新套件時，耳機的電量必須至少為 20%。

有更新可用時，開啟 Suunto 應用程式後，彈出式視窗將為您提供更新選項。更新過程中，請讓耳機與手機持續連線。更新完成後，耳機將重新啟動。

您可以在 Suunto 應用程式的裝置設定中查看耳機軟體版本。

5.3. 重設耳機

如果您想刪除 Suunto Aqua Light 中的所有設定，可以重設產品。Suunto Aqua Light 在充電時，按住多功能按鈕 (MFB) 5 秒鐘。當 LED 指示燈紅白交替閃爍一次且耳機播放聲音時，即重設成功。

 **注釋** 重設後，藍牙配對記錄將從耳機中刪除。想再次使用耳機時，您必須從頭開始配對流程。請參閱 3.4. 配對。

6. 電池電量與充電

單次充電的電池效能視耳機的使用方式及具體使用環境而定。比如說，低溫會導致電池於單次充電後的使用時間縮短。一般而言，可重複充電的電池電量會隨時間遞減。

耳機可在一小時內充滿電，單次充電可聽最多 10 小時的音樂。

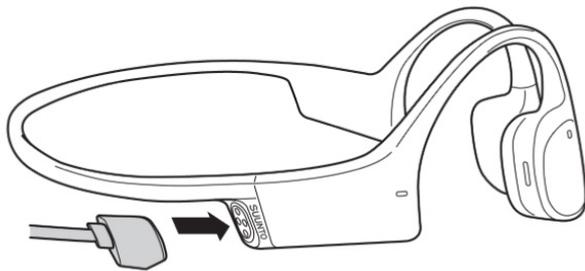
電池剩餘電量低於 5% 時，耳機每隔 5 分鐘會播放一次低電量警報音，並且紅色 LED 指示燈會閃爍。

若要檢查您耳機的電池狀態，請將產品連線至 Suunto 應用程式。您可以在此應用程式的耳機頁面查看電池狀態。

若要為耳機充電，請使用隨附的 USB 充電線。

USB 充電線

產品包裝中隨附 USB 充電線。若要使用充電線為耳機充電，請將充電線的磁性端連接到耳機的充電孔。如果耳機已開啟，開始充電時耳機將自動關閉。耳機正在充電時，紅色 LED 指示燈會亮起。電池充滿電時，LED 指示燈變為白色約一分鐘，然後熄滅。



 **提示** 您可以使用隨附的 USB 充電線將音訊檔案傳輸至耳機。請參閱 4.2. 離線音樂。

7. 保養和支援

7.1. 操作準則

小心操作裝置，請勿敲打或摔落本機。請勿將耳機存放在重物下方，以免變形。

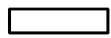
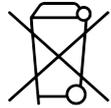
雖然耳機具有防水功能，但請勿將其長時間浸泡在水中。產品表面髒汙時，請使用柔軟乾布擦拭乾淨。請特別注意麥克風、按鈕和充電器接腳。

在正常情況下，耳機不需要維修。

僅使用原裝 Suunto 配件。非原裝配件造成的損壞不在保固範圍內。

7.2. 處置

請將其視為電子廢棄物並以適當方式處置該裝置。請勿將本裝置丟棄於廢棄物中。如果您願意，您可將本裝置返回至您最近的 Suunto 經銷商。



8. 參考

8.1. 合規

有關合規性相關資訊及詳細技術規格，請參閱 Suunto Aqua Light 附帶的「產品安全與法規資訊」，或從 www.suunto.com/userguides 獲取該資訊。

8.2. CE

Suunto Sports Technology (東莞) Co., Ltd. 在此聲明，無線電設備 HS242 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：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.