

# **SUUNTO SONIC**

## BRUKERHÅNDBOK

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Tiltent bruk.....                    | 4  |
| 2. Sikkerhet.....                       | 5  |
| 3. Kom i gang.....                      | 7  |
| 3.1. Knapper.....                       | 7  |
| 3.2. Mikrofon.....                      | 8  |
| 3.3. Bluetooth-tilkobling.....          | 8  |
| 3.4. Sammenkobling.....                 | 9  |
| 3.5. Suunto-appen.....                  | 9  |
| 3.6. Bruke hodetelefonene.....          | 10 |
| 4. Funksjoner.....                      | 11 |
| 4.1. Lydmodus.....                      | 11 |
| 4.2. Tale-feedback.....                 | 11 |
| 4.3. Tilkobling av to enheter.....      | 12 |
| 4.4. Lav latens-modus.....              | 13 |
| 5. Innstillinger.....                   | 14 |
| 5.1. Enhetsinformasjon.....             | 14 |
| 5.2. Programvareoppdateringer.....      | 14 |
| 5.3. Tilbakestille hodetelefonene.....  | 14 |
| 6. Stell og vedlikehold.....            | 15 |
| 6.1. Retningslinjer for håndtering..... | 15 |
| 6.2. Batteri og lading.....             | 15 |
| 6.3. Avfallshåndtering.....             | 16 |
| 7. Referanse.....                       | 17 |
| 7.1. Samsvar.....                       | 17 |
| 7.2. CE.....                            | 17 |



# 1. Tiltenkt bruk

Suunto Sonic-hodetelefonene er trådløse Bluetooth®-kompatible hodetelefoner som er designet og laget for utendørssport. Med Suunto Sonic kan du lytte til musikk trygt og behagelig og snakke i telefonen under trening.

Ikke bruk produktet i situasjoner som krever spesiell eller full oppmerksomhet. Produktet er kun til fritidsbruk.

## 2. Sikkerhet

### Typer forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan føre til alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil føre til skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.

### Forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** Hold USB-kabelen adskilt fra medisinsk utstyr, som pacemakere og også nøkkelkort, kredittkort og lignende gjenstander. USB-kabelenhetens kontakt inkluderer en sterk magnet som kan forstyrre funksjonen til medisinsk eller annet elektronisk utstyr og gjenstander med magnetisk lagrede data.

 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.

 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med en lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Suuntos produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk, de er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

 **ADVARSEL:** Bruk av hodetelefoner kan påvirke din evne til å høre dine omgivelser. Bruk hodetelefonene ansvarlig og prioriter sikkerheten.

 **ADVARSEL:** Før du lader, forsikre deg om at ladeporten til hodetelefonene er fri for eventuell restvæske. Væske i ladeporten kan skade hodetelefonenes krets.

 **ADVARSEL:** Bruk ikke produktet ved tordenvær. Tordenvær kan føre til unormal drift av enheten og øke risikoen for elektrisk støt.

 **ADVARSEL:** Selv om hodetelefonene er vannbestandige, må de ikke lades når de er våte. Lading av våte hodetelefoner kan føre til brann eller elektrisk støt. Forsikre deg om at ladekabelen og hodetelefonene er tørre før du lader hodetelefonene.

 **FORSIKTIG:** Bruk kun den inkluderte ladekabelen når du lader Suunto Sonic.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fall, produktet kan bli skadet.

 **MERK:** Kast ikke produktet i restavfallet hjemme, det skal leveres inn som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

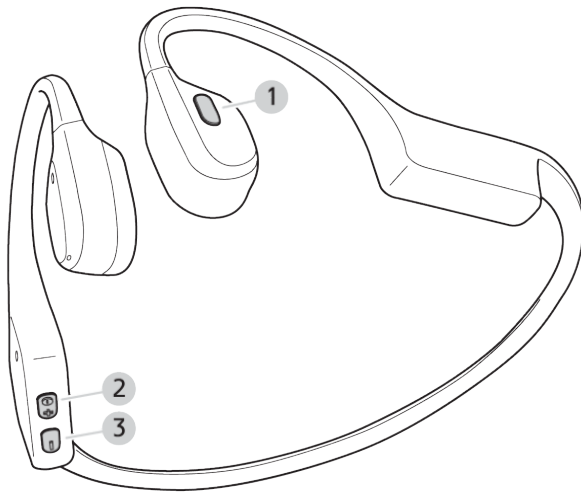
 **MERK:** Etterlev alltid lokale lover og forskrifter ved bruk av produktet utendørs og sammen med andre personer.

 **MERK:** Sørg for at du forstår hvordan du skal bruke hodetelefonene og hvilke begrensninger de har ved å lese all den trykte dokumentasjonen og den elektroniske brukerhåndboken. Husk alltid at du er ansvarlig for din egen sikkerhet.

## 3. Kom i gang

### 3.1. Knapper

Suunto Sonic har tre knapper du kan bruke til å bytte sang, justere volumet og besvare eller avslutte telefonanrop.



1. multifunksjonsknapp
2. [+] - og på/av-knapp
3. [-] -knapp

### Slå enheten på/av

- hold nede [+] -knappen i 3 sekunder for å slå enheten på eller av.

### Lytte til lyd

- trykk på multifunksjonsknappen én gang for å starte eller stoppe lydavspilling
- trykk på multifunksjonsknappen to ganger for å gå til neste spor
- trykk på multifunksjonsknappen tre ganger for å gå tilbake til forrige spor
- trykk på [+] -knappen for å øke volumet
- trykk på [-] -knappen for å redusere volumet
- hold nede multifunksjonsknappen og [+] -knappen samtidig i 3 sekunder for å bytte lydmodus

### Opprette en telefonsamtale

- trykk på multifunksjonsknappen én gang for å svare på eller avslutte et anrop
- trykk på [+] -knappen for å øke volumet
- trykk på [-] -knappen for å redusere volumet

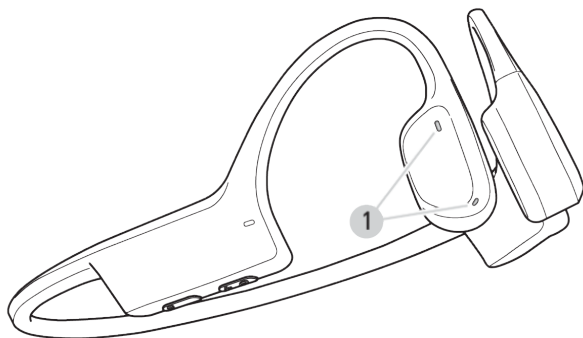
## Justere innstillinger når enheten er på

- hold nede [+] - og [–] -knappene samtidig i 3 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus.
- i sammenkoblingsmodus, hold nede multifunksjonsknappen og [+] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere tilkobling av to enheter.

## 3.2. Mikrofon

Suunto Sonic leveres med dobbel mikrofon og «clear voice call» (cVc) støyreduksjonsteknologi. Disse funksjonene garanterer god talekvalitet for telefonsamtalene dine selv under støyende forhold.

Mikrofonene er på høyre side av hodetelefonene:



### 1. dobbel mikrofon

**⚠ FORSIKTIG:** Ikke rengjør mikrofonhullene direkte med vann eller flyktige væsker, da dette kan påvirke mikrofonens ytelse.

## 3.3. Bluetooth-tilkobling

Dine Suunto Sonic-hodetelefoner kommuniserer med kompatible enheter via Bluetooth. Du kan koble sammen produktet med alle Bluetooth-enheter som kan spille lyd, for eksempel mobiltelefoner, smartklokker, nettbrett osv. Hvis du vil se hvordan du kobler sammen hodetelefonene med en kompatibel enhet, kan du lese 3.4. *Sammenkobling*.

Du kan koble hodetelefonene til to Bluetooth-enheter samtidig. Se 4.3. *Tilkobling av to enheter*.

Hvis du vil koble hodetelefonene fra den kompatible enheten, kan du gjøre det i Bluetooth-innstillingene til den sammenkoblede enheten. Du har to alternativer. Hvis du vil beholde hodetelefonene i Bluetooth-listen på den sammenkoblede enheten for å sikre rask tilkobling, kobler du bare enhetene fra hverandre. Hvis du vil fjerne hodetelefonene helt fra Bluetooth-listen på den sammenkoblede enheten, sletter du hodetelefonene fra listen med Bluetooth-tilkoblinger. I så fall, hvis du ønsker å bruke hodetelefonene og Bluetooth-enheten på nytt, må du starte tilkobling fra begynnelsen.



**MERK:** Hvis du beveger deg utenfor rekkevidden til Bluetooth-forbindelsen i mer enn 3 minutter mens du bruker Suunto Sonic, vil hodetelefonene og den tilkoblede enheten frakobles.

Når Bluetooth-forbindelsen mellom hodetelefonene og den compatible enheten mistes, går Suunto Sonic automatisk i standbymodus for å spare strøm. Når hodetelefonene er i standbymodus, kan du trykke på en hvilken som helst knapp for å raskt gjenopprette forbindelsen til Bluetooth-enheten.

## 3.4. Sammenkobling

Før du bruker Suunto Sonic for første gang, må de sammenkobles med en kompatibel enhet.

### Hvis Suunto Sonic ikke er slått på:

1. Hold [+] -knappen nede. Etter 3 sekunder, slås Suunto Sonic på. Ikke slipp knappen.
2. Hold nede [+] -knappen i ytterligere 2 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus. Når de LED-lyset begynner å blinke, er produktet klart for sammenkobling.
3. Sørg for at Bluetooth er aktivert på enheten du vil sammenkoble Suunto Sonic med.
4. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den compatible enheten.
5. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den enheten.

Når sammenkoblingen er vellykket, spiller hodetelefonene en lyd og det hvite LED-lyset tennes i 1 sekund før det slukker.

### Hvis Suunto Sonic allerede er på:

1. Hold nede [+] - og [-] -knappene samtidig i 3 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus. Når de LED-lyset begynner å blinke, er produktet klart for sammenkobling.
2. Sørg for at Bluetooth er aktivert på enheten du vil sammenkoble Suunto Sonic med.
3. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den compatible enheten.
4. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den enheten.

Når sammenkoblingen er vellykket, spiller hodetelefonene en lyd og det hvite LED-lyset tennes i 1 sekund før det slukker.

## 3.5. Suunto-appen

Med Suunto-appen på telefonen kan du ytterligere forbedre din opplevelse med Suunto Sonic. Sammenkoble hodetelefonene med mobilappen for å tilpasse lydmodus, tilkoblinger og mer.

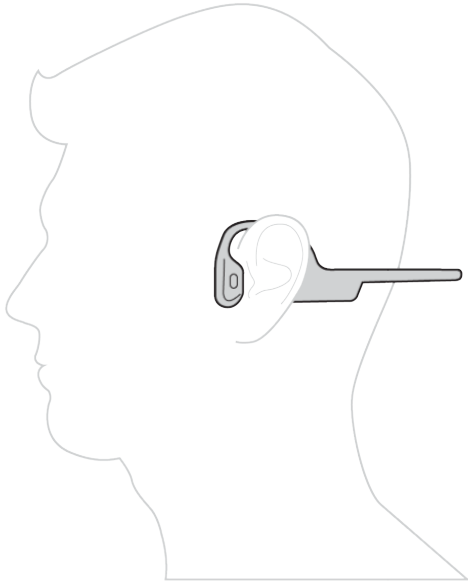
Slik tilpasser du innstillingene for hodetelefonene i Suunto-appen:

1. Koble Suunto Sonic til den compatible mobilenheten via Bluetooth. Se 3.4. *Sammenkobling*.
2. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra App Store, Google Play eller en av de mange appbutikkene som er populære i Kina.
3. Åpne Suunto-appen på telefonen.
4. Appen kobler til hodetelefonene automatisk.
5. Gå til profilen din i Suunto-appen, og åpne hodetelefonmenyen for å tilpasse produktinnstillingene.

### 3.6. Bruke hodetelefonene

Suunto Sonic-hodetelefonene er beinledende hodetelefoner med åpent øre-design, noe som gjør det mulig å lytte til lyd samtidig som du hører omgivelsene mens du trener.

For riktig opplevelse, plasser hodetelefonene mot baksiden av hodet med krokene på ørene slik at transduserne hviler foran ørene dine. Hold baksiden av hodetelefonene parallelt med bakken.



Enten du trener på treningsstudio eller er ute i marka, holder hodetelefonene seg stabilt på hodet. Takket være den lette vekten og åpent øre-designet, er telefonene behagelige i bruk i flere timer. Du kan bruke Suunto Sonic sammen med sykkelhjelme eller hatt, eller til og med under en lue.

## 4. Funksjoner

### 4.1. Lydmodus

Du kan velge forskjellige lydmoduser når du bruker hodetelefonene. Dine Suunto Sonic tilbyr en normal lydmodus for hverdagsbruk og lett trening, og en annen lydmodus for utendørstrening og støyende forhold. Lydvolumet er høyere i utendørslydmodusen. Velg modusen som gir den beste opplevelsen i den gitte situasjonen.



**MERK:** Støy kan forekomme ved høyt volum.

Når du lytter til lyd, kan du bytte lydmodus ved å holde nede multifunksjonsknappen og [+] -knappen samtidig i 3 sekunder. Hvis du har installert Suunto-appen på telefonen, kan du også bytte lydmodus ved hjelp av appen.



**ADVARSEL:** Langvarig bruk av hodetelefoner med høyt volum kan føre til hørselsskader og lydforvrengning.



**ADVARSEL:** Bruk av hodetelefoner kan påvirke din evne til å høre dine omgivelser. Bruk hodetelefonene ansvarlig og prioriter sikkerheten.

### 4.2. Tale-feedback

Hvis du har en Suunto-klokke med støtte for tale-feedback, kan du få tale-feedback med verdifull informasjon mens du trener. Tilbakemeldingene kan hjelpe deg med å holde øye med fremgangen og gi deg gode tips alt etter hvilke feedback-alternativer du har valgt. Tale-feedback kommer fra telefonen, slik at klokken og hodetelefonene må være sammenkoblet med Suunto-appen.

Slik aktiverer du tale-feedback på klokken før trening:

1. Før du begynner på treningen, bla ned og velg **Tale-feedback**.
2. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
3. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
4. Forsikre deg om at hodetelefonene er på og sammenkoblet med Suunto-appen.
5. Gå tilbake og start treningen som normalt.

Telefonen vil nå gi deg diverse tale-feedback mens du trener, alt etter hvilken tale-feedback du har aktivert.

Slik aktiverer du tale-feedback på klokken under trening:

1. Trykk på den øvre knappen for å sette treningen på pause.
2. Velg **Alternativer**.
3. Bla ned og velg **Tale-feedback**.
4. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
5. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
6. Forsikre deg om at hodetelefonene er på og sammenkoblet med Suunto-appen.
7. Gå tilbake og fortsett med treningen.

## 4.3. Tilkobling av to enheter

Du kan koble Suunto Sonic til to Bluetooth-enheter samtidig. Ved hjelp av funksjonen for tilkobling av to enheter, kan du enkelt bytte til telefonen og besvare et anrop mens du lytter til musikk fra datamaskinen.

Følg disse trinnene for å koble hodetelefonene til to enheter:

### **Når hodetelefonene er slått av:**

1. Hold nede [+] -knappen i 5 sekunder for å slå på hodetelefonene og starte sammenkoblingsmodus.
2. Når LED-lyset blinker rødt og hvitt annenhver gang, hold nede multifunksjonsknappen og [+] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere tilkobling av to enheter. Hodetelefonene spiller en lyd når funksjonen er aktivert.
3. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den første compatible enheten.
4. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den første enheten.
5. Hold nede [+] - og [–] -knappene samtidig i 3 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus igjen.
6. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den andre compatible enheten.
7. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den andre enheten.
8. Når du kobler til den andre enheten, kobler den første enheten fra hodetelefonene midlertidig. Hvis du vil koble til den første enheten, åpne Bluetooth-innstillingene på enheten eller start hodetelefonene på nytt.

### **Når hodetelefonene allerede er slått på og sammenkoblet med en enhet:**

1. Hold nede [+] - og [–] -knappene samtidig i 3 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus.
2. Når LED-lyset blinker rødt og hvitt annenhver gang, hold nede multifunksjonsknappen og [+] -knappen samtidig i 3 sekunder for å aktivere tilkobling av to enheter. Hodetelefonene spiller en lyd når funksjonen er aktivert.
3. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den andre compatible enheten.
4. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den andre enheten.
5. Når du kobler til den andre enheten, kobler den første enheten fra hodetelefonene midlertidig. Hvis du vil koble til den første enheten, åpne Bluetooth-innstillingene på enheten eller start hodetelefonene på nytt.

### **Når hodetelefonene allerede er slått på og sammenkoblet med en enhet med Suunto-appen:**

1. Aktiver tilkobling av to enheter i Suunto-appen.
2. Hold nede [+] - og [–] -knappene samtidig i 3 sekunder for å starte sammenkoblingsmodus.
3. Åpne listen over enheter i nærheten i Bluetooth-innstillingene på den andre compatible enheten.
4. Finn Suunto Sonic i listen, og koble hodetelefonene sammen med den andre enheten.

5. Når du kobler til den andre enheten, kobler den første enheten fra hodetelefonene midlertidig. Hvis du vil koble til den første enheten, åpne Bluetooth-innstillingene på enheten eller start hodetelefonene på nytt.

Du kan kontrollere listen over tilkoblede enheter i Suunto-appen.



**MERK:** Når du bruker Suunto Sonic med to sammenkoblede enheter samtidig, prioriterer hodetelefonene rekkefølgen på avspilt innhold og andre oppgaver selv. Vanligvis prioriteres den først avspilte lydkilden foran den neste, og anrop prioriteres framfor avspilling. Den faktiske virkemåten kan likevel variere mellom kompatible merker og modeller.

## 4.4. Lav latens-modus

Lav latens-modus reduserer forsinkelsen for lyden når du hører på lyd eller ser på video med Suunto Sonic.



**MERK:** Hvis du vil bruke lav latens-modus, må den kompatible enheten ha støtte for APTX Adaptive Bluetooth-lyd. Når hodetelefonene er sammenkoblet med den kompatible enheten, bytter du lydformat til APTX Adaptive på siden for Bluetooth-innstillinger for den sammenkoblede enheten. På enkelte enheter må du slå på lav latens-modus separat.



**MERK:** Lav latens-effekten kan variere avhengig av faktorer som den kompatible enhetens modell og systemversjon, appen du bruker for å spille av lyden, og avspillingsinnholdets type.

## 5. Innstillinger

### 5.1. Enhetsinformasjon

Du kan kontrollere enhetsinformasjon, for eksempel hodetelefonenes programvareversjon, i Suunto-appen.

### 5.2. Programvareoppdateringer

Programvareoppdateringer inkluderer viktige forbedringer for hodetelefonene dine. Hodetelefonene må være tilkoblet Suunto-appen for å oppdatere programvaren. En internettforbindelse kreves for å laste ned oppdateringspakken. Batterinivået til hodetelefonene må være minst 20 % for å installere oppdateringspakken.

Når en oppdatering er tilgjengelig, åpnes et vindu som tilbyr oppdateringen når du åpner Suunto-appen. Hodetelefonene må være tilkoblet mobiltelefonen under oppdateringsprosessen. Når oppdateringen er fullført, vil hodetelefonene starte på nytt.

Du kan kontrollere hodetelefonenes programvareversjon under enhetsinnstillinger i Suunto-appen.

### 5.3. Tilbakestill hodetelefonene

Hvis du vil slette alle innstillingene fra Suunto Sonic, kan du tilbakestille produktet. Mens Suunto Sonic lader, hold nede multifunksjonsknappen i 5 sekunder. Når LED-lyset blinker rødt og hvitt én gang og hodetelefonene spiller en lyd, er tilbakestillingen vellykket.



**MERK:** Etter tilbakestillingen er loggen over Bluetooth-sammenkobling slettet fra hodetelefonene. Når du vil bruke hodetelefonene igjen, må du starte sammenkoblingsprosessen fra begynnelsen. Se 3.4. Sammenkobling.

## 6. Stell og vedlikehold

### 6.1. Retningslinjer for håndtering

Vær forsiktig med enheten – ikke slå borti den eller mist den i gulvet. Ikke oppbevare hodetelefonene under tunge gjenstander da de kan bli deformert.

Når overflaten til produktet er tilsølt, tørk den av med en myk, tørr klut. Vær spesielt oppmerksom på mikrofonene, knappene og ladestiftene.

Under normale omstendigheter trenger ikke hodetelefonene service.

Bruk kun originalt Suunto-tilbehør. Skader forårsaket av tilbehør som ikke er originalt, dekkes ikke av garantien.

### 6.2. Batteri og lading

Batteriyttelsen på én lading er avhengig av hvordan du bruker hodetelefonene og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

Hodetelefonene fullades på én time, og du kan lytte til musikk i opptil 10 timer på én lading.

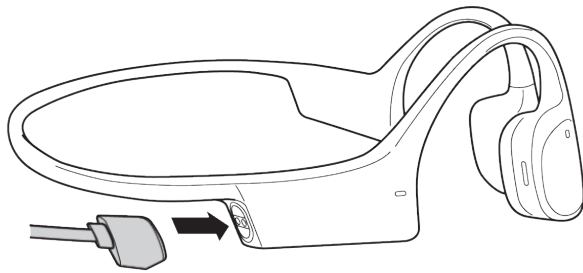
Når batterinivået er under 5 %, spiller hodetelefonene en varselstone for lavt batterinivå hvert 5. minutt, og det røde LED-lyset blinker.

Hvis du vil kontrollere hodetelefonenes batterinivå, kobler du produktet til Suunto-appen. Du kan se batteristatusen på hodetelefonenes side i appen.

Når du skal lade hodetelefonene, bruker du den medfølgende USB-kabelen.

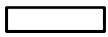
### USB-kabel

USB-ladekabelen er inkludert i produktpakken. Når du skal lade hodetelefonene med kabelen, kobler du den magnetiske enden av kabelen til hodetelefonenes ladekontakt. Hvis hodetelefonene er slått på, vil de slås av automatisk når lading starter. Det røde LED-lyset er på når hodetelefonene lader. Når batteriet er fulladet, blir LED-lyset hvitt i ett minutt før det slås av.



### 6.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



## 7. Referanse

### 7.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto Sonic eller tilgjengelig på [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 7.2. CE

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. erklærer herved at radioutstyret type HS232 er i samsvar med EU-direktiv 2014/53/EU. Du finner hele teksten til EUs samsvarserklæring på følgende internettadresse: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

**[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)**

**[www.suunto.com/register](http://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 09/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.