

SUUNTO SONIC

MANUAL DO UTILIZADOR

1. Utilização a que se destina.....	4
2. Segurança.....	5
3. Como começar.....	7
3.1. Botões.....	7
3.2. Microfone.....	8
3.3. Conectividade Bluetooth.....	8
3.4. Emparelhar.....	9
3.5. Aplicação Suunto.....	9
3.6. Utilizar os auscultadores.....	10
4. Características.....	11
4.1. Modo de som.....	11
4.2. Feedback de voz.....	11
4.3. Ligação de dois dispositivos.....	12
4.4. Modo de baixa latência.....	13
5. Definições.....	14
5.1. Informações do dispositivo.....	14
5.2. Atualização de software.....	14
5.3. Reiniciar os auscultadores.....	14
6. Cuidados e assistência.....	15
6.1. Recomendações de manuseamento.....	15
6.2. Bateria e carregamento.....	15
6.3. Eliminação.....	16
7. Referência.....	17
7.1. Conformidade.....	17
7.2. CE.....	17

1. Utilização a que se destina

Os seus auscultadores Suunto Sonic sem fios compatíveis com Bluetooth[®], concebidos e fabricados para desportos ao ar livre. Com os Suunto Sonic, pode ouvir música e fazer chamadas telefónicas de forma segura e confortável durante os exercícios.

Não utilizar o produto em situações que exijam uma atenção especial ou absoluta. Este produto é apenas para uso recreativo.

2. Segurança

Tipos de precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.

 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Mantenha o cabo USB afastado de aparelhos médicos, como pacemakers, assim como de cartões de acesso, cartões de acesso e artigos semelhantes. O cabo USB possui um forte imã de ligação ao dispositivo que pode interferir com o funcionamento de aparelhos médicos ou outros aparelhos eletrônicos e artigos com dados gravados magneticamente.

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

 **ADVERTÊNCIA!** Consulte sempre o seu médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA!** Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.

 **ADVERTÊNCIA!** A utilização de auscultadores pode afetar a sua capacidade de ouvir ao seu redor. Utilize os seus auscultadores de forma responsável e dê prioridade à segurança.

 **ADVERTÊNCIA!** Antes de carregar, certifique-se de que a porta de carregamento dos auscultadores não tem qualquer líquido residual. Um líquido na porta de carregamento danifica o circuito dos auscultadores.

 **ADVERTÊNCIA!** Não utilizar o produto durante trovoadas. As trovoadas podem provocar um funcionamento anormal do aparelho e aumentar o risco de choque elétrico.

 **ADVERTÊNCIA!** Mesmo que os seus auscultadores sejam à prova de água, não os carregue se molhados. Carregar auscultadores molhados pode provocar um incêndio ou choque elétrico. Certifique-se de que o cabo de carregamento e os auscultadores estão secos antes de carregar os auscultadores.

 **CUIDADO!** Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Sonic

 **CUIDADO!** Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

 **NOTA:** Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrónico para preservar o ambiente.

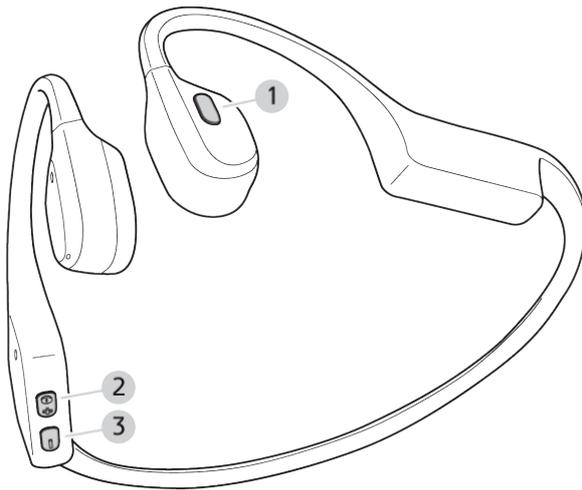
 **NOTA:** Cumpra sempre as leis e regulamentos locais quando utilizar o produto no exterior e quando o utilizar em público.

 **NOTA:** Certifique-se de que sabe como utilizar os seus auscultadores e quais são as suas limitações lendo toda a documentação impressa e o manual do utilizador online. Lembre-se sempre de que é responsável pela sua própria segurança.

3. Como começar

3.1. Botões

Os Suunto Sonic têm três botões que pode utilizar para mudar de música, ajustar o volume e atender ou terminar chamadas.



1. botão multifunções
2. botão [+] e de ligação
3. botão [-]

Ligar/desligar o dispositivo

- mantenha o botão [+] premido durante 3 segundos para ligar ou desligar o dispositivo

Ouvir áudio

- prima uma vez o botão multifunções para iniciar ou parar a reprodução de áudio
- prima duas vezes o botão multifunções para passar para a faixa seguinte
- prima três vezes o botão multifunções para voltar à faixa anterior
- prima o botão [+] para aumentar o volume
- prima o botão [-] para diminuir o volume
- mantenha o botão multifunções e o botão [+] premidos simultaneamente durante 3 segundos para alternar o modo de som.

Fazer uma chamada

- prima uma vez o botão multifunções para iniciar ou terminar uma chamada
- prima o botão [+] para aumentar o volume
- prima o botão [-] para diminuir o volume

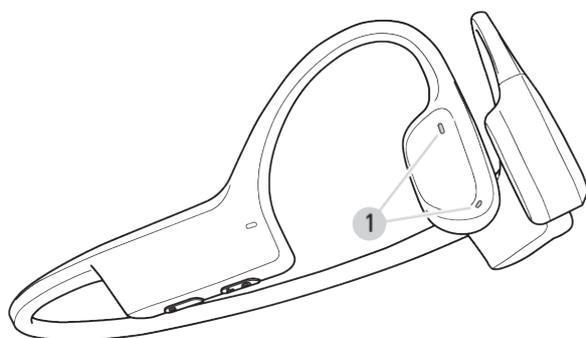
Ajustar as definições quando o dispositivo está ligado

- mantenha os botões [+] e [-] premidos simultaneamente durante 3 segundos para entrar no modo de emparelhamento.
- no modo de emparelhamento, mantenha o botão multifunções e o botão [+] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar a ligação de dois dispositivos

3.2. Microfone

Os seus Suunto Sonic têm dois microfones e tecnologia de redução de ruído para chamadas nítidas (cVc). Estas características garantem uma boa qualidade de voz nas suas chamadas telefónicas, mesmo em condições ruidosas.

Os microfones estão no lado direito dos auscultadores:



1. dois microfones

⚠ CUIDADO! Não lave os orifícios do microfone diretamente com água ou líquidos voláteis, pois podem afetar o desempenho do microfone.

3.3. Conectividade Bluetooth

Os seus auscultadores Suunto Sonic comunicam com os dispositivos compatíveis através de Bluetooth. Pode emparelhar o produto com qualquer dispositivo Bluetooth capaz de reproduzir áudio, como telemóveis, relógios inteligentes, tablets, etc. Para obter informações sobre como emparelhar os auscultadores com um dispositivo compatível, consulte 3.4. *Emparelhar.*

Pode ligar os seus auscultadores a dois dispositivos Bluetooth simultaneamente. Consulte 4.3. *Ligação de dois dispositivos.*

Se pretender desligar os auscultadores do dispositivo compatível, pode fazê-lo nas definições Bluetooth do dispositivo emparelhado. Tem duas opções. Para manter os auscultadores na lista Bluetooth do dispositivo emparelhado e garantir uma conexão rápida, basta desligar os dispositivos. Se pretender remover completamente os auscultadores da lista Bluetooth do dispositivo emparelhado, elimine os auscultadores da lista de ligações

Bluetooth. Neste caso, se quiser voltar a utilizar os auscultadores e o dispositivo Bluetooth, tem de repetir o processo de emparelhamento.

 **NOTA:** Se se deslocar para fora do alcance da ligação Bluetooth durante mais de 3 minutos e estiver a usar os Suunto Sonic, os auscultadores e o dispositivo emparelhado desligam-se.

Quando a ligação Bluetooth entre os auscultadores e o dispositivo compatível se perde, os Suunto Sonic entram automaticamente em modo de espera para poupar energia. Quando os auscultadores estão em modo de espera, prima qualquer botão para voltar a ligar rapidamente ao dispositivo Bluetooth.

3.4. Emparelhar

Antes de utilizar os seus Suunto Sonic pela primeira vez, é necessário emparelhá-los com um dispositivo compatível.

Se os Suunto Sonic não estiverem ligados:

1. Mantenha premido o botão [+]. Após 3 segundos, os Suunto Sonic ligam-se. Continue a premir o botão.
2. Mantenha o botão [+] premido durante mais 2 segundos para entrar no modo de emparelhamento. Quando a luz LED começar a piscar a vermelho e branco, o produto está pronto para emparelhar.
3. Certifique-se de que o Bluetooth está ativado no dispositivo com o qual quer emparelhar os seus Suunto Sonic.
4. Nas definições Bluetooth do dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
5. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o dispositivo.

Quando o emparelhamento é bem sucedido, os auscultadores emitem um som e a luz LED branca acende-se durante 1 segundo e depois desliga-se.

Se os Suunto Sonic já estiverem ligados:

1. Mantenha os botões [+] e [-] premidos simultaneamente durante 3 segundos para entrar no modo de emparelhamento. Quando a luz LED começar a piscar a vermelho e branco, o produto está pronto para emparelhar.
2. Certifique-se de que o Bluetooth está ativado no dispositivo com o qual quer emparelhar os seus Suunto Sonic.
3. Nas definições Bluetooth do dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
4. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o dispositivo.

Quando o emparelhamento é bem sucedido, os auscultadores emitem um som e a luz LED branca acende-se durante 1 segundo e depois desliga-se.

3.5. Aplicação Suunto

Com a aplicação Suunto no seu telefone, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto Sonic. Emparelhe os seus auscultadores com a aplicação móvel para ajustar o modo de som, ligações e muito mais.

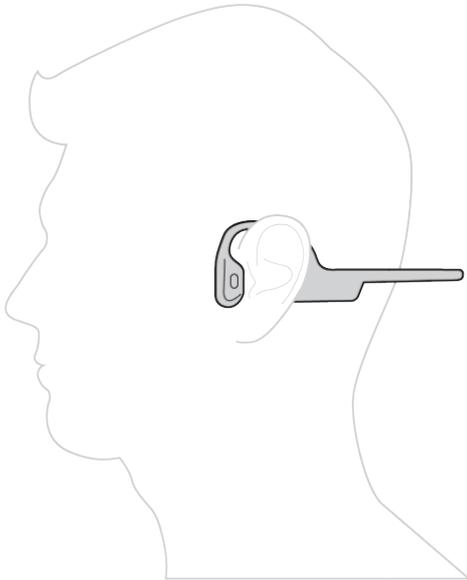
Para ajustar as definições dos auscultadores na aplicação Suunto:

1. Emparelhe os Suunto Sonic com o dispositivo móvel compatível através do Bluetooth. Consulte 3.4. *Emparelhar*.
2. Transfira e instale a aplicação Suunto no dispositivo móvel compatível a partir da App Store, Google Play ou de várias lojas de aplicações populares na China.
3. Inicie a aplicação Suunto no seu telefone.
4. A aplicação liga-se automaticamente aos seus auscultadores.
5. Aceda ao seu perfil na aplicação Suunto e abra o menu dos auscultadores para ajustar as definições do produto.

3.6. Utilizar os auscultadores

Os Suunto Sonic são auscultadores de condução óssea de ouvido-livre, permitindo-lhe ouvir áudio e continuar a ouvir o que o rodeia durante os exercícios.

Para uma experiência adequada, coloque os auscultadores na parte de trás da cabeça, com os suportes nas orelhas, de modo a que os transdutores fiquem à frente dos seus ouvidos. Mantenha a parte de trás dos auscultadores paralela ao chão.



Quer esteja a treinar no ginásio ou a percorrer caminhos irregulares, os auscultadores mantêm-se estáveis na sua cabeça. Graças ao seu peso mínimo e ao estilo de ouvido-livre, os auscultadores são confortáveis de utilizar durante horas. Pode usar os Suunto Sonic juntamente com um capacete de bicicleta ou um chapéu e até mesmo com um gorro.

4. Características

4.1. Modo de som

Pode selecionar entre diferentes modos de som quando utilizar os auscultadores. Os seus Suunto Sonic oferecem um modo de som normal para utilização diária e exercícios leves e outro modo de som para treinos no exterior e em ambientes ruidosos. No modo de som exterior, o volume é mais elevado. Selecione o modo que proporciona a melhor experiência de acordo com a situação.



NOTA: Podem ocorrer ruídos a níveis de volume mais altos.

Enquanto ouve áudio, pode mudar o modo de som mantendo o botão multifunções e o botão [+] premidos simultaneamente durante 3 segundos. Se tiver a aplicação Suunto instalada no seu telemóvel, também pode alterar o modo de som na aplicação.



ADVERTÊNCIA! A utilização prolongada de auscultadores com níveis de volume altos pode provocar lesões auditivas e distorção do som.



ADVERTÊNCIA! A utilização de auscultadores pode afetar a sua capacidade de ouvir ao seu redor. Utilize os seus auscultadores de forma responsável e dê prioridade à segurança.

4.2. Feedback de voz

Se tiver um relógio Suunto com capacidade de feedback de voz, pode obter esse feedback com informações valiosas durante o seu exercício. O feedback pode ajudá-lo a monitorizar os seus progressos e dar-lhe indicadores úteis, dependendo das opções de feedback que selecionou. O feedback de voz vem do seu telefone, para isso o seu relógio e os auscultadores devem estar emparelhado com a aplicação Suunto.

Para ativar o feedback de voz no seu relógio antes de um exercício:

1. Antes de começar o exercício, desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
2. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
3. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.
4. Verifique se os seus auscultadores estão ligados e emparelhados com a aplicação Suunto.
5. Volte para trás e inicie o seu exercício normalmente.

O seu telefone reproduzirá vários comentários por voz durante o seu exercício, dependendo do feedback de voz que ativou.

Para ativar o feedback de voz no seu relógio durante um exercício:

1. Prima o botão superior para pausar o exercício.
2. Selecione **Opções**.
3. Desloque para baixo e selecione **Feedback de voz**.
4. Ativar o **Feedback de voz da aplicação**.
5. Desloque para baixo e selecione qual o feedback de voz que quer ativar através de ativar/desativar.

6. Verifique se os seus auscultadores estão ligados e emparelhados com a aplicação Suunto.
7. Volte para trás e retome o seu exercício.

4.3. Ligação de dois dispositivos

Pode ligar os seus Suunto Sonic a dois dispositivos Bluetooth simultaneamente. Com a ajuda da função de ligação de dois dispositivos, pode facilmente mudar para o seu telefone e atender uma chamada enquanto ouve música a partir do seu computador.

Siga estes passos para emparelhar os auscultadores com os dois dispositivos:

Quando os auscultadores estão desligados:

1. Mantenha o botão [+] premido durante 5 segundos para ligar os auscultadores e entrar no modo de emparelhamento.
2. Enquanto a luz LED estiver a piscar a vermelho e branco, mantenha o botão multifunções e o botão [+] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar a ligação de dois dispositivos. Os auscultadores emitem um som quando a função estiver ativada.
3. Nas definições Bluetooth do primeiro dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
4. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o primeiro dispositivo.
5. Mantenha os botões [+] e [-] premidos simultaneamente durante 3 segundos para entrar no modo de emparelhamento novamente.
6. Nas definições Bluetooth do segundo dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
7. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o segundo dispositivo.
8. Quando liga o segundo dispositivo, o primeiro dispositivo desliga-se temporariamente dos auscultadores. Para voltar a ligar o primeiro dispositivo, aceda às definições Bluetooth do dispositivo ou simplesmente reinicie os auscultadores.

Quando os auscultadores já estão ligados e emparelhados com um dispositivo:

1. Mantenha os botões [+] e [-] premidos simultaneamente durante 3 segundos para entrar no modo de emparelhamento.
2. Enquanto a luz LED estiver a piscar a vermelho e branco, mantenha o botão multifunções e o botão [+] premidos em simultâneo durante 3 segundos para ativar a ligação de dois dispositivos. Os auscultadores emitem um som quando a função estiver ativada.
3. Nas definições Bluetooth do segundo dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
4. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o segundo dispositivo.
5. Quando liga o segundo dispositivo, o primeiro dispositivo desliga-se temporariamente dos auscultadores. Para voltar a ligar o primeiro dispositivo, aceda às definições Bluetooth do dispositivo ou simplesmente reinicie os auscultadores.

Quando os auscultadores já estão ligados e emparelhados com um dispositivo com a aplicação Suunto:

1. Ativar a ligação de dois dispositivos na aplicação Suunto.
2. Mantenha os botões [+] e [-] premidos simultaneamente durante 3 segundos para entrar no modo de emparelhamento.
3. Nas definições Bluetooth do segundo dispositivo compatível, abra a lista de dispositivos próximos.
4. Encontre os Suunto Sonic na lista e emparelhe os auscultadores com o segundo dispositivo.
5. Quando liga o segundo dispositivo, o primeiro dispositivo desliga-se temporariamente dos auscultadores. Para voltar a ligar o primeiro dispositivo, aceda às definições Bluetooth do dispositivo ou simplesmente reinicie os auscultadores.

Pode verificar a lista dos dispositivos ligados na aplicação Suunto.

 **NOTA:** Quando utiliza os Suunto Sonic com dois dispositivos emparelhados ao mesmo tempo, os auscultadores determinam a sua própria prioridade com base na ordem do conteúdo reproduzido e das tarefas. Normalmente, o primeiro áudio reproduzido tem precedência sobre o segundo, e os telefonemas têm precedência sobre o áudio. No entanto, o funcionamento de diferentes marcas e modelos de dispositivos compatíveis pode variar.

4.4. Modo de baixa latência

O modo de baixa latência reduz o atraso do som quando está a ouvir áudio ou a ver um vídeo Suunto Sonic.

 **NOTA:** Para utilizar o modo de baixa latência, o dispositivo compatível tem de suportar o áudio Bluetooth adaptado APTX. Depois de emparelhar os auscultadores com o dispositivo compatível, mude o formato de áudio para adaptado APTX na página de definições Bluetooth do dispositivo emparelhado. Em alguns dispositivos, é necessário ativar o modo de baixa latência em separado.

 **NOTA:** O efeito de baixa latência pode variar em função de factores como o modelo e a versão do sistema do dispositivo compatível, a aplicação que utiliza para reproduzir o áudio e o tipo de conteúdo que está a ser reproduzido.

5. Definições

5.1. Informações do dispositivo

Pode verificar as informações do dispositivo, por exemplo, a versão do software dos seus auscultadores na aplicação Suunto.

5.2. Atualização de software

As atualizações de software têm melhorias importantes para os seus auscultadores. Para atualizar o software, os auscultadores têm de estar ligados à aplicação Suunto. É preciso ligação à Internet para descarregar o pacote de atualização. Para instalar o pacote de atualização, o nível da bateria dos auscultadores deve ser no mínimo 20%.

Quando há uma atualização está disponível, uma janela pop-up oferece-lhe a opção de atualização quando abre a aplicação Suunto. Mantenha os auscultadores ligados ao seu telemóvel durante o processo de atualização. Quando a atualização estiver concluída, os auscultadores serão reiniciados.

Pode verificar a versão do software dos seus auscultadores na aplicação Suunto em definições gerais.

5.3. Reiniciar os auscultadores

Caso pretenda apagar todas as suas definições dos Suunto Sonic, pode reiniciar o produto. Enquanto os Suunto Sonic estiverem a carregar, mantenha o botão multifunções premido durante 5 segundos. Quando a luz LED piscar a vermelho e branco uma vez e os auscultadores emitirem um som, a reiniciação foi bem sucedida.

 **NOTA:** Após reiniciar, os registos de emparelhamento Bluetooth são eliminados dos auscultadores. Quando quiser voltar a utilizar os auscultadores, tem de repetir o processo de emparelhamento. Consulte 3.4. Emparelhar.

6. Cuidados e assistência

6.1. Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas. Não guarde os auscultadores debaixo de objetos pesados porque pode deformar os auscultadores.

Quando a superfície do produto estiver suja, limpe-a com um pano seco e macio. Preste atenção especial aos microfones, botões e pinos do carregador.

Em condições normais, os auscultadores não necessitam de assistência.

Utilize apenas acessórios Suunto originais. Danos provocados por acessórios não originais não estão cobertos pela garantia.

6.2. Bateria e carregamento

O desempenho da bateria numa única carga depende da forma como usa os seus auscultadores e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

Os auscultadores carregam totalmente em uma hora e é possível ouvir até 10 horas de música com um carregamento.

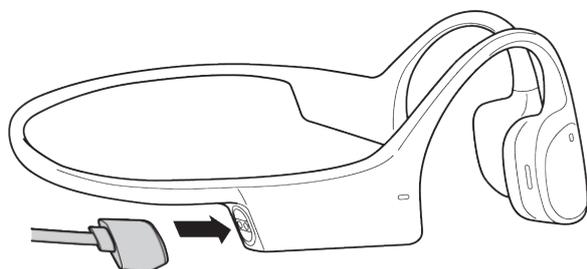
Quando o nível da bateria é inferior a 5%, os auscultadores emitem um alarme de bateria fraca a cada 5 minutos e a luz LED pisca a vermelho.

Para verificar o estado da bateria dos seus auscultadores, ligue o produto à aplicação Suunto. Pode ver o estado da bateria na página dos auscultadores na aplicação.

Para carregar os auscultadores, utilizar o cabo USB fornecido.

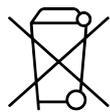
Cabo USB

O cabo de carga USB vem incluído na embalagem do produto. Para carregar os auscultadores com o cabo, ligue a extremidade magnética do cabo à porta de carregamento dos auscultadores. Se os auscultadores estiverem ligados, desligar-se-ão automaticamente quando o carregamento começar. Enquanto os auscultadores estão a carregar, a luz LED acende a vermelho. Quando a bateria está totalmente carregada, a luz LED acende a branco durante 1 minuto e apaga-se.



6.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrônico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



7. Referência

7.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto Sonic ou disponíveis em www.suunto.com/userguides.

7.2. CE

A Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd., declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo HS232 respeita a Diretiva 2014/53/EU. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível neste endereço internet: 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 09/2024

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