

# SUUNTO SONIC

## 用户指南

1. 预期用途.....	3
2. 安全.....	4
3. 入门指南.....	6
3.1. 按钮.....	6
3.2. 麦克风.....	7
3.3. 蓝牙连接.....	7
3.4. 配对.....	7
3.5. Suunto app.....	8
3.6. 佩戴方式.....	8
4. 功能.....	10
4.1. 声音模式.....	10
4.2. 语音反馈.....	10
4.3. 双设备连接.....	10
4.4. 低延迟模式.....	11
5. 设置.....	12
5.1. 设备信息.....	12
5.2. 软件更新.....	12
5.3. 重置耳机.....	12
6. 保养与支持.....	13
6.1. 操作指南.....	13
6.2. 电池和充电.....	13
6.3. 废弃处置.....	13
7. 参考资料.....	15
7.1. 合规性.....	15
7.2. CE.....	15


# 1. 预期用途

Suunto Sonic 是为户外运动场景而设计和制造的无线蓝牙耳机。您可使用 Suunto Sonic 在锻炼期间安全舒适地听音乐和打电话。

请勿在需要注意周围声音的场景下使用本产品。本产品仅限休闲活动之用。

## 2. 安全

### 安全预防措施的类型


 **警告** - 用于可能导致严重人身伤害或死亡的操作程序或情况。


 **小心** - 用于将导致产品损坏的操作程序或情况。

 **注释** - 用于强调重要信息。

 **提示** - 用于提供有关如何充分利用本设备特性和功能的额外提示。

### 安全预防措施


 **警告** 确保 USB 线远离起搏器等医疗设备，以及门卡、信用卡和类似物品。USB 线设备连接器包含强磁体，可能干扰包含磁存储数据的医疗设备或其他电子设备和物品的运行。

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。


 **警告** 在您开始锻炼计划之前，应始终先咨询您的医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

 **警告** Suunto 产品和服务仅用于休闲目的，而非用于任何类型的医学目的。

 **警告** 使用耳机时会影响您接收周围声音。请在确保安全的前提下使用。


 **警告** 充电前请确定充电口没有残留的汗水或液体并保持清洁。以免可能残留在充电口里的汗水或液体导致耳机电路损坏。

 **警告** 请勿在雷暴天气下使用本产品。雷暴可能会导致设备工作异常，并增加触电的危险。


 **警告** 即使您的耳机防水或防潮，也不可在潮湿状态下对其进行充电。潮湿状态下给耳机充电可能导致火灾或触电。请在充电前确保耳机或充电设备干燥。

 **小心** 只可使用随附的充电线为 Suunto Sonic 充电。


 **小心** 避免本产品表面接触任何种类的化学制品，因为这样做可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂抹杀虫剂，因为这样做可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要敲击或跌落本产品，因为这样可能会将其损坏。

 **注释** 不要随意抛弃本产品，而应将其视为电子垃圾进行处理，以保护环境。

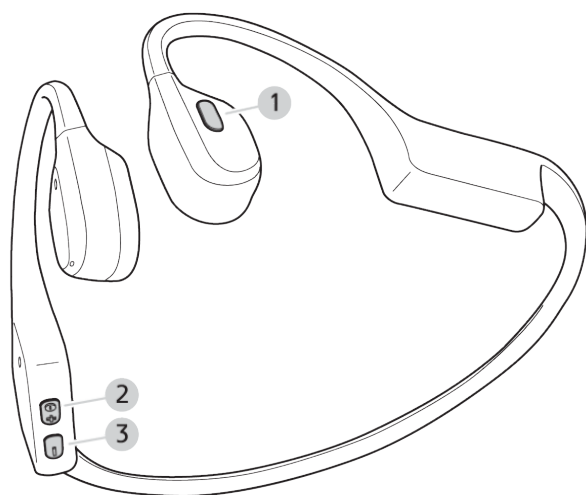
 **注释** 当您在户外及人群中使用本产品时，必须遵守当地法律法规。

 **注释** 通过阅读所有纸质文件和线上用户手册，确保您完全了解如何使用您的耳机及其局限性。始终牢记：您需要对自己的安全负责。

## 3. 入门指南

### 3.1. 按钮

Suunto Sonic 有三个按钮，可以用来切换歌曲、调整音量以及接听或挂断电话。



1. 多功能按钮
2. [+] 和电源按钮
3. [-] 按钮

### 打开/关闭设备

- 长按 [+] 按钮 3 秒可打开/关闭设备

### 听音频

- 按下多功能按钮开始或停止播放音频
- 按下多功能按钮两次跳转至下一曲
- 按下多功能按钮三次可返回至上一曲
- 按下 [+] 按钮提高音量
- 按下 [-] 按钮减小音量
- 同时长按多功能按钮和 [+] 按钮 3 秒钟可切换声音模式

### 通话

- 按下多功能按钮接听或结束通话
- 按下 [+] 按钮提高音量
- 按下 [-] 按钮减小音量

### 设备开启状态下调整设置

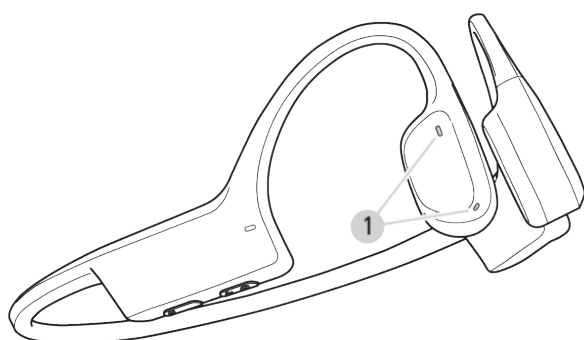
- 同时按住 [+] 和 [-] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式

- 在配对模式中，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接

## 3.2. 麦克风

您的 Suunto Sonic 配备双麦克风和清晰语音通话 (cVc) 降噪技术。这些功能可确保即使在嘈杂环境下也能为通话提供良好语音质量。

麦克风在耳机的右侧：



### 1. 双麦克风

**⚠️ 小心** 请勿用水或挥发性液体清洗麦克风孔，否则对麦克风的性能可能会产生影响。

## 3.3. 蓝牙连接

您的 Suunto Sonic 耳机通过蓝牙与兼容的设备进行通信。您可将产品与所有可播放音频的蓝牙设备配对，例如手机、智能腕表、平板电脑等。若要了解如何将耳机与兼容设备配对，请参阅 3.4. 配对。

一个耳机可同时连接两个蓝牙设备。请参阅 4.3. 双设备连接。

如果要断开耳机和兼容设备的连接，您可在已配对设备的蓝牙设置中执行此操作。此处有两种操作方式。如果要将耳机保留在已配对设备的蓝牙列表中并确保快速重新连接，只需断开设备即可。如果要将耳机从已配对设备的蓝牙列表中完全移除，请将耳机从蓝牙连接列表中删除。这种情况下，再次使用耳机和蓝牙设备时，则必须将其与兼容设备重新配对。

**📖 注释** 如果您佩戴 Suunto Sonic 耳机时超出蓝牙连接范围超过 3 分钟，耳机和配对设备将断开连接。

当耳机和兼容设备之间的蓝牙连接丢失时，Suunto Sonic 会自动进入待机模式以节省电量。当耳机处于待机模式时，按下任意按钮可快速重新连接蓝牙设备。

## 3.4. 配对

首次使用 Suunto Sonic 前，您需要将其与兼容设备配对。

### 如果 Suunto Sonic 未开机：

1. 长按 [+] 按钮。3 秒后即可开启 Suunto Sonic。开机后请不要松开按钮。
2. 开机后继续按住 [+] 按钮持续 2 秒钟即可进入配对模式。指示灯开始红白闪烁，表示产品可以进行配对。
3. 确保要与 Suunto Sonic 配对的设备蓝牙已启用。
4. 打开兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
5. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与设备配对。

配对成功后，耳机将播放声音，LED 指示灯白色亮 1 秒后熄灭。

### 如果 Suunto Sonic 已开启：

1. 同时按住 [+] 和 [-] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。指示灯开始红白闪烁，表示产品可以进行配对。
2. 确保要与 Suunto Sonic 配对的设备蓝牙已启用。
3. 打开兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与设备配对。

配对成功后，耳机将播放声音，LED 指示灯白色亮 1 秒后熄灭。

## 3.5. Suunto app

您可通过手机上的 Suunto App 进一步丰富 Suunto Sonic 体验。与移动应用程序配对后，可调整耳机的声音模式等相关设置。

如何在 Suunto App 中调整耳机设置：

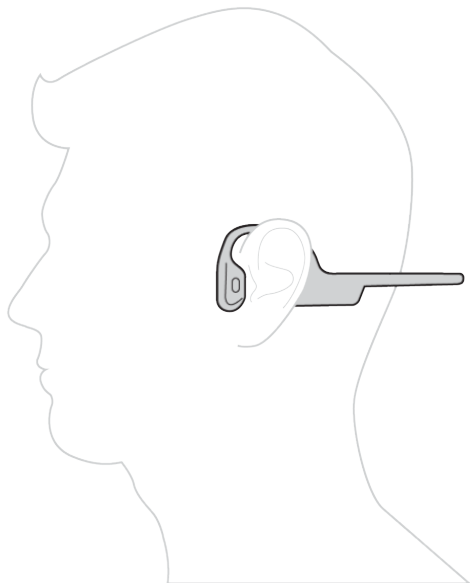
1. 通过蓝牙将 Suunto Sonic 与兼容移动设备配对。请参阅 [3.4. 配对](#)。
2. 从 App Store、Google Play 或中国的多个热门应用商店下载 Suunto App，然后将其安装到兼容的移动设备上。
3. 打开手机上的 Suunto App。
4. 该应用程序会自动与耳机连接。
5. 可在 Suunto App 中打开个人资料选项，选择耳机菜单调整产品设置。

## 3.6. 佩戴方式

Suunto Sonic 耳机是开放式耳式骨传导耳机，使您在听音频锻炼的同时，还可听到周围的声音。

正确的佩戴方式是先将耳机置于脑后，再调整耳机使挂钩与耳骨后侧贴合，保持发声单元位于耳朵前方。确保耳机左右两侧的佩戴高度一致。





无论您是在健身房训练还是在崎岖的道路上奔跑，耳机都能稳固佩戴。轻巧的机身加上开放式设计，使您长时间佩戴仍然感觉舒适 Suunto Sonic 可与自行车头盔或帽子一起佩戴，甚至在针织帽下佩戴亦可。

## 4. 功能

### 4.1. 声音模式

佩戴耳机时，您可以选择不同的声音模式。Suunto Sonic 为日常使用和轻度锻炼提供了正常的声音模式，为户外训练和嘈杂环境提供了另一种声音模式。在户外声音模式下的音量更高。您可根据情况选择体验最佳的模式。

 **注释** 耳机在较高的音量水平下可能出现噪音

收听音频期间，您可通过同时长按多功能按钮和 [+] 按钮 3 秒钟来切换声音模式。如果手机上安装了 Suunto App，您也可在应用程序中切换声音模式。

 **警告** 过高音量的长时间使用耳机可能会损伤您的听力，声音也可能会失真。

 **警告** 使用耳机时会影响您接收周围声音。请在确保安全的前提下使用。

### 4.2. 语音反馈

如果您的 Suunto 腕表支持语音反馈，您可在锻炼期间获得有价值的语音反馈信息。反馈可以帮助您跟踪进度，并根据您选择的反馈选项为您提供有用的指示。语音反馈来自手机，因此您的腕表和耳机需要与 Suunto APP 配对。

请在锻炼前激活腕表语音反馈功能：

1. 开始锻炼之前，向下滚动并选择 **语音反馈**。
2. 开启 **语音反馈 来自应用程序的**。
3. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
4. 确保您的耳机已开启并与 Suunto App 成功配对。
5. 返回并正常开始锻炼。

现在，您的手机将在锻炼期间为您提供各种语音反馈，具体取决于您激活的语音反馈。

锻炼期间请保证腕表语音反馈功能已激活：

1. 短按上按钮暂停锻炼。
2. 选择 **选项**。
3. 向下滚动并选择 **语音反馈**。
4. 开启 **语音反馈 来自应用程序的**。
5. 向下滚动并通过打开/关闭切换键来选择您想要激活的语音反馈。
6. 确保您的耳机已开启并与 Suunto App 成功配对。
7. 返回并恢复锻炼。

### 4.3. 双设备连接

一个 Suunto Sonic 可同时连接两个蓝牙设备。通过双设备连接功能，您可以一边听着电脑上的音乐，一边轻松切换到手机接听电话。

请按照以下步骤将耳机与两台设备配对：

**如果耳机是关闭状态：**

1. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。

2. LED 指示灯红白闪烁期间，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接功能。启用该功能后，耳机将播放声音。
3. 在第一个兼容设备的蓝牙设置下，打开附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与第一个设备配对。
5. 同时按住 [+] 和 [-] 按钮持续 3 秒钟即可再次进入配对模式。
6. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
7. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与第二个设备配对。
8. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。


#### 当耳机已开启并与其中一个设备配对时：

1. 同时按住 [+] 和 [-] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。
2. LED 指示灯红白闪烁期间，同时按住多功能按钮和 [+] 按钮持续 3 秒钟即可开启双设备连接功能。启用该功能后，耳机将播放声音。
3. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与第二个设备配对。
5. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。

#### 当耳机已开启并使用 Suunto App 与其中一个设备配对时：

1. 在 Suunto App 中启用双设备连接。
2. 同时按住 [+] 和 [-] 按钮持续 3 秒钟即可进入配对模式。
3. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
4. 在列表中找到 Suunto Sonic，然后将耳机与第二个设备配对。
5. 连接第二个设备时，第一个设备会暂时与耳机断开连接。若要重新连接第一个设备，请前往设备的蓝牙设置或重新启动耳机。


您可在 Suunto App 中检查已连接的设备。

 **注释** 将 Suunto Sonic 同时与两个配对设备一起使用时，耳机将根据播放内容和任务的顺序确定这两个设备的优先级。通常，第一个播放音频任务优先于第二个，电话呼叫优先于音频播放。但是，不同品牌和型号的兼容设备的实际操作方式可能不同。

## 4.4. 低延迟模式

低延迟模式可减少收听音频或观看视频时声音的延迟 Suunto Sonic。

 **注释** 低延迟模式要求兼容设备支持 APTX Adaptive 蓝牙音频格式。耳机与兼容设备配对后，切换配对设备蓝牙设置页面的 APTX Adaptive 音频格式。一些设备需要您单独开启低延迟模式。

 **注释** 低延迟的效果可能会因兼容设备的型号和系统版本、播放音频的应用程序和播放内容的类型等因素而有所不同。

## 5. 设置

### 5.1. 设备信息

您可在 Suunto App 查看诸如耳机软件版本等设备信息。

### 5.2. 软件更新

软件更新为您的耳机带来重要优化。耳机软件更新期间需始终与 Suunto App 连接。耳机下载更新包期间请保持网络良好。安装更新包前，请确保耳机电池电量不低于 20%。

更新准备就绪后，打开 Suunto App 会弹出更新选项。请在更新过程中保持耳机与手机相连。更新完成，耳机将自动重启。

您可以在 Suunto App 设备设置下查看耳机的软件版本。

### 5.3. 重置耳机

如果您想删除 Suunto Sonic 中的所有设置，可对产品进行重置。Suunto Sonic 充电时，长按多功能按钮 5 秒钟。当 LED 指示灯红白闪烁 1 次并且耳机播放声音时，则表示重置成功。

 **注释** 重置后，将删除耳机上的蓝牙配对记录。如您想再次使用耳机则需重新配对。请参阅 3.4. 配对。

## 6. 保养与支持

### 6.1. 操作指南

请小心操作耳机，不要敲击或将其掉落。不要长时间对耳机施加重量或压力，包括在存放时，因为这可能会导致耳机变形。

如果产品表面脏污，请用柔软的干布擦拭干净。请特别注意麦克风、按钮和充电触点。

在正常情况下，耳机无需维修。

请确保仅使用原装 Suunto 配件。非原装配件导致的设备损坏不在保修范围之内。

### 6.2. 电池和充电

充电一次后的电池性能取决于耳机的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间推移而降低。

耳机可在一小时内充满电，一次充电多可收听 10 小时音乐。

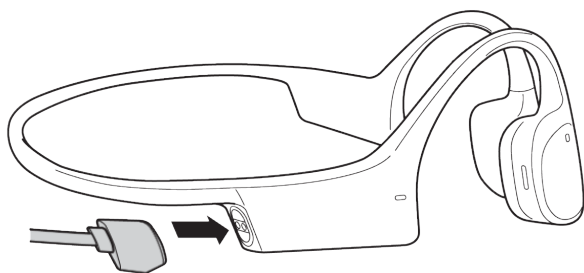
当电池电量低于 5% 时，耳机每 5 分钟播放一次低电量报警音，红色 LED 指示灯闪烁。

若要检查耳机电池状态，请将产品连接到 Suunto App。您可以在应用程序的耳机页面查看电池状态。

您可使用随附的 USB 线为耳机充电。

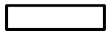
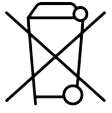
### USB 线

USB 充电线包含在产品包装中。若要使用充电线为耳机充电，请将充电线的磁性端与耳机的充电端口相连。如果耳机是开启的，充电开始时耳机会自动关闭。耳机充电时，红色 LED 指示灯亮起。耳机充电完成，白色 LED 指示灯亮 1 分钟后熄灭。



### 6.3. 废弃处置

请将设备视为电子垃圾以适当方式处置。不要将其丢入垃圾桶。如果您愿意，可以将设备交还给离您最近的 Suunto 经销商。



## 7. 参考资料

### 7.1. 合规性

如需了解合规性相关信息和详细技术规格，请参阅 Suunto Sonic 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides) 获取。

### 7.2. CE

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. 特此声明，HS232 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：[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 Oy  
Tammiston Kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 12/2023

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