

# SUUNTO SONIC

## 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. 配對中.....	8
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. 語音回饋.....	11
4.3. 雙裝置連線.....	11
4.4. 低延遲模式.....	12
5. 設定.....	13
5.1. 裝置資訊.....	13
5.2. 軟體更新.....	13
5.3. 重設耳機.....	13
6. 保養和支援.....	14
6.1. 操作準則.....	14
6.2. 電池電量與充電.....	14
6.3. 處置.....	14
7. 參考.....	16
7.1. 合規.....	16
7.2. CE.....	16







# 1. 設計用途

Suunto Sonic 耳機是專為戶外運動而設計和製造的無線 Bluetooth® 相容耳機。使用 Suunto Sonic，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 Sonic 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。

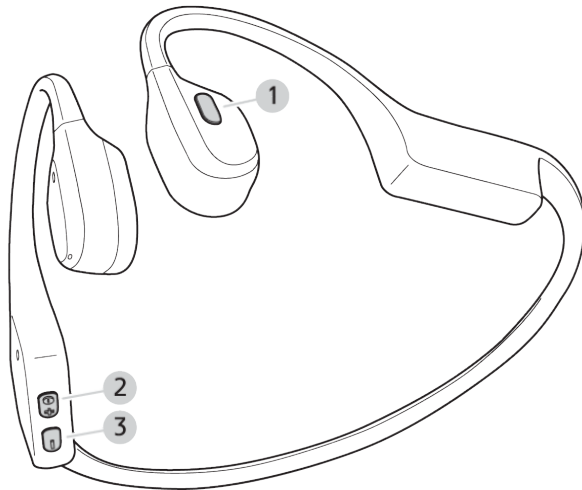
 **注释** 在戶外和人群中使用本產品時，請務必遵守當地法律法規。

 **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 Sonic 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

### 開啟/關閉裝置

- 按住 [+] 按鈕 3 秒，即可開啟或關閉裝置

### 收聽音訊

- 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) 以跳至下一曲目
- 按三下多功能按鈕 (MFB) 以返回上一曲目
- 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

- 按下多功能按鈕即可接聽或結束通話
- 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

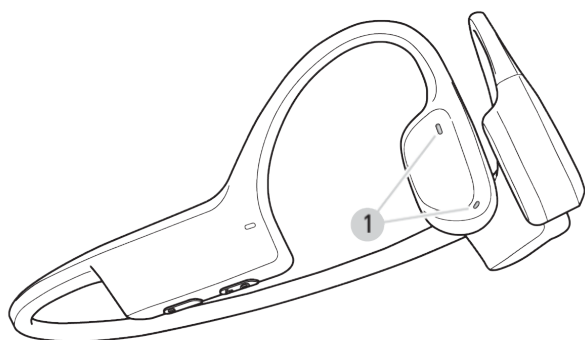
- 同時按住 [+] 和 [-] 按鈕 3 秒即可進入配對模式

- 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

## 3.2. 麥克風

Suunto Sonic 配備雙麥克風和清晰語音通話 (cVc) 降噪技術。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

**⚠ 小心** 請勿直接用水或揮發性液體清洗麥克風孔，因為這可能會影響麥克風的效能。

## 3.3. 藍牙連線

Suunto Sonic 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. 配對中。

您可以同時將耳機連線至兩個藍牙裝置。請參閱 4.3. 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。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。

**📖 注释** 如果您在佩戴 Suunto Sonic 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 Sonic 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。

## 3.4. 配對中

在您首次使用 Suunto Sonic 之前，您需要將其與相容裝置配對。



### 如果 Suunto Sonic 未開啟：

1. 請按住 [+] 按鈕。3 秒後，Suunto Sonic 就會開啟。不要鬆開按鈕。
2. 按住 [+] 2 秒以進入配對模式。當 LED 指示燈交替閃爍紅色和白色時，產品已準備好配對。
3. 確定要與 Suunto Sonic 配對的裝置已啟用藍牙功能。
4. 在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 Sonic，並將耳機與該裝置配對。

配對成功後，耳機會播放音效，白色 LED 指示燈會亮起約 1 秒，然後熄滅。

### 如果 Suunto Sonic 已開啟：

1. 同時按住 [+] 和 [-] 按鈕 3 秒以進入配對模式。當 LED 指示燈交替閃爍紅色和白色時，產品已準備好配對。
2. 確定要與 Suunto Sonic 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. 在清單上尋找 Suunto Sonic，並將耳機與該裝置配對。

配對成功後，耳機會播放音效，白色 LED 指示燈會亮起約 1 秒，然後熄滅。

## 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 Sonic 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。

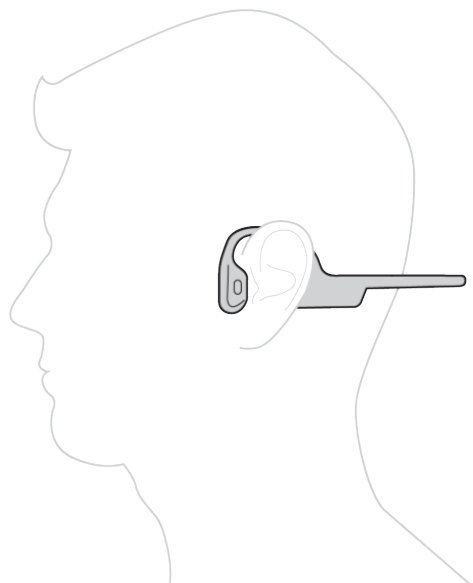
要在 Suunto 應用程式中調整耳機設定：

1. 透過藍牙將 Suunto Sonic 與相容行動裝置配對。請參閱 3.4. *配對中*。
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 Sonic 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。



無論您是在健身房訓練還是在崎嶇小路上行走，這款耳機都能穩定地戴在您的頭上。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。戴上自行車安全帽或帽子時也能佩戴 Suunto Sonic，甚至可以戴在毛帽下面。

## 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 Sonic 提供適用於日常使用和輕度運動的正常聲音模式，以及適用於戶外訓練和嘈雜環境的另一種聲音模式。在戶外聲音模式下，音量較高。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. 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。

### 4.3. 雙裝置連線

您可以同時將 Suunto Sonic 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：

### 耳機關閉時：

1. 按住 [ + ] 按鈕 5 秒鐘以開啟耳機，並進入配對模式。
2. 當 LED 指示燈紅白交替閃爍時，同時按住多功能按鈕 (MFB) 和 [ + ] 按鈕 3 秒以啟用雙裝置連線。啟用此功能時，耳機將播放聲音。
3. 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 4. 尋找 Suunto Sonic，並將耳機與第一台裝置配對。
4. 同時按住 [ + ] 和 [ - ] 按鈕 3 秒鐘，以重新進入配對模式。
5. 在第二台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。在清單上 7. 尋找 Suunto Sonic，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。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。


### 耳機已開啟且與裝置配對時：

1. 同時按住 [ + ] 和 [ - ] 按鈕 3 秒以進入配對模式。
2. 當 LED 指示燈紅白交替閃爍時，同時按住多功能按鈕 (MFB) 和 [ + ] 按鈕 3 秒以啟用雙裝置連線。啟用此功能時，耳機將播放聲音。
3. 在第二台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。在清單上 4. 尋找 Suunto Sonic，並將耳機與第二台裝置配對。
4. 連線第二台裝置時，第一台裝置會暫時與耳機中斷連線。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。

### 耳機已開啟且與安裝了 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. 同時按住 [ + ] 和 [ - ] 按鈕 3 秒以進入配對模式。
3. 在第二台相容裝置的藍牙設定中，開啟附近裝置的清單。在清單上 4. 尋找 Suunto Sonic，並將耳機與第二台裝置配對。
4. 連線第二台裝置時，第一台裝置會暫時與耳機中斷連線。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** 同時搭配兩個配對的裝置使用 Suunto Sonic 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。

## 4.4. 低延遲模式

低延遲模式可減少您戴著 Suunto Sonic 聽音樂或觀看影片時的聲音延遲。

 **注释** 要使用低延遲模式，相容裝置必須支援 APTX 可調藍牙音訊。在將耳機與相容裝置配對後，請在已配對裝置的藍牙設定頁面上將音訊格式切換至 APTX 可調。在某些裝置上，您需要單獨開啟低延遲模式。

 **注释** 低延遲效果可能會因相容裝置的型號和系統版本、用於播放音訊的應用程式，以及播放內容類型等因素而有所不同。

## 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 Sonic 中的所有設定，可以重設產品。Suunto Sonic 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，藍牙配對紀錄將從耳機中刪除。想再次使用耳機時，您必須從頭開始配對流程。請參閱 3.4. 配對中。

## 6. 保養和支援

### 6.1. 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。

產品表面髒污時，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。

### 6.2. 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。

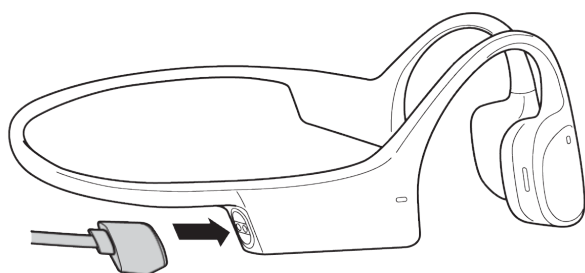
電池剩餘電量低於 5% 時，耳機每隔 5 分鐘會播放一次低電量提醒音，並且紅色 LED 指示燈會閃爍。

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。

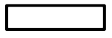
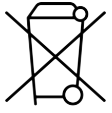
### USB 充電線

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。



### 6.3. 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。



## 7. 參考

### 7.1. 合規

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

### 7.2. CE

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. 在此聲明，無線電設備類型 HS232 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](http://www.suunto.com/EUconformity)。









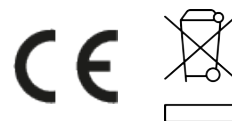
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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.