

SUUNTO AQUA LIGHT

用户指南

1. 预期用途.....	4
2. 安全.....	5
3. 入门指南.....	7
3.1. 按钮.....	7
3.2. 麦克风.....	8
3.3. 蓝牙连接.....	8
3.4. 配对.....	9
3.5. Suunto App.....	9
3.6. 耳机佩戴方式.....	9
4. 功能.....	11
4.1. 声音模式.....	11
4.2. 离线音乐.....	11
4.3. 按钮自定义.....	11
4.4. 语音反馈.....	11
4.5. 双设备连接.....	12
5. 设置.....	13
5.1. 设备信息.....	13
5.2. 软件更新.....	13
5.3. 重置耳机.....	13
6. 电池和充电.....	14
7. 保养与支持.....	15
7.1. 操作指南.....	15
7.2. 废弃处置.....	15
8. 参考资料.....	16
8.1. 合规性.....	16
8.2. CE.....	16

1. 预期用途

Suunto Aqua Light 无线蓝牙耳机是专为游泳和户外运动打造的。您可使用 Suunto Aqua Light 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 Aqua Light 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。

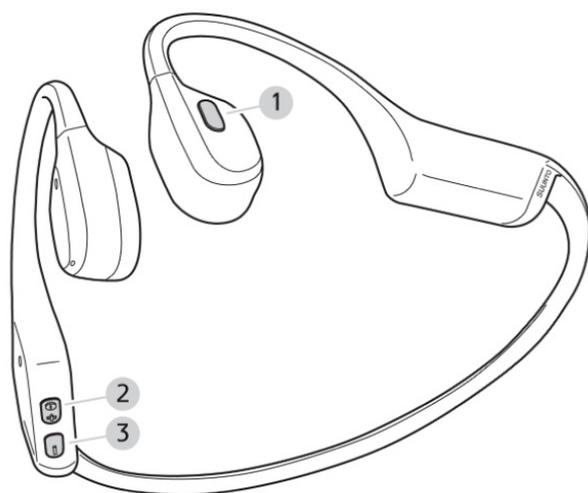
 **注释** 当您在户外及人群中使用时，必须遵守当地法律法规。

 **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 Aqua Light 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

默认按钮功能如下所示：

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
- 在耳机播放音频期间，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
- 长按多功能按钮拒接来电
- 按下 [+] 按钮提高音量
- 按下 [-] 按钮减小音量

在设备处于开启状态下调整设置

- 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
- 按下 [-] 按钮持续 3 秒即可在蓝牙模式和离线音乐模式之间进行切换
- 按下多功能按钮持续 3 秒即可在手机上激活语音助手

充电期间

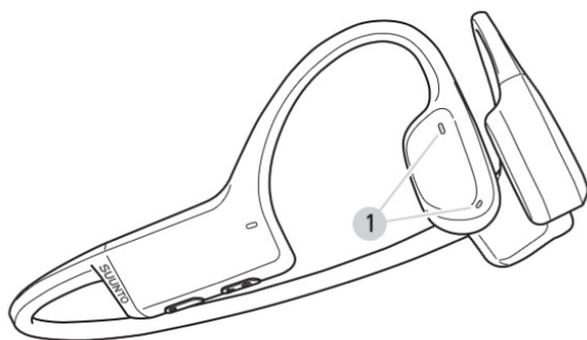
- 按下多功能按钮持续 5 秒即可恢复出厂设置

 **提示** 可在 *Suunto App* 中自定义按钮功能。请参阅 4.3. 按钮自定义。

3.2. 麦克风

Suunto Aqua Light 配备了双麦克风和环境降噪 (ENC) 技术。这些功能可确保即使在嘈杂条件下也能实现高质量的语音通话。

麦克风在耳机的右侧：



1. 双麦克风

3.3. 蓝牙连接

Suunto Aqua Light 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、智能手表、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 4.5. 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。有两种操作方式可用。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，只需断开设备连接即可。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 Aqua Light* 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 Aqua Light 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。

耳机在与配对设备断开连接的时间超过 1 小时后，会自定关闭。

3.4. 配对

首次使用 Suunto Aqua Light 前，您需要将其与兼容设备配对。

1. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。
2. 确保要与 Suunto Aqua Light 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 Aqua Light 耳机并将其与设备配对。

配对成功后，耳机将播放声音，LED 指示灯熄灭。

3.5. Suunto App

您可通过手机上的 Suunto app 进一步丰富 Suunto Aqua Light 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。

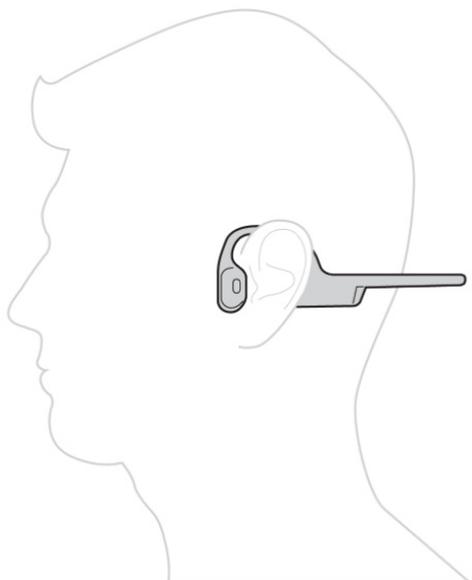
如何在 Suunto App 中调整耳机设置：

1. 通过蓝牙将 Suunto Aqua Light 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. 耳机佩戴方式

Suunto Aqua Light 耳机是开放式耳式骨传导耳机，可让您在听音频锻炼的同时，还能听到周围的声音。

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。



无论您是在泳池内游泳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。耳机可与泳帽、自行车头盔甚至是针织帽一起佩戴。

 **注释** 耳机包中随附了一对耳塞，可以让您在游泳时获得更好的声学体验。

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 Aqua Light 可提供以下声音模式：普通声音模式，适合日常使用和轻度锻炼；高音量声音模式，适合户外训练和嘈杂环境；水下声音模式，适合在游泳时使用。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** 长时间以过高音量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的声音。请在确保安全的前提下使用。

4.2. 离线音乐

Suunto Aqua Light 耳机可以存储离线音乐，因此您可以在耳机与手机断开后继续听音乐，例如在游泳时。

要将音乐传输到耳机，使用产品包中随附的 USB (C 型) 线将移动电源连接到计算机或适当的手机。在计算机或移动手机上打开耳机的音乐文件夹，然后在其中复制音频文件。Suunto Aqua Light 可存储大约 8000 首歌并支持以下文件格式：MP3、FLAC、WAV、AAC、M4A、APE、WMA。

要从蓝牙模式切换到离线音乐模式，按住 [-] 按钮持续 3 秒钟。还可以在 Suunto App 中切换音乐模式。在 App 中，也可以控制音乐和创建播放列表。

 **注释** 默认情况下，耳机的离线音乐文件夹中会存储 10 首带版权的歌曲。您无法复制或删除这些歌曲。

 **注释** 离线音乐模式会加快耳机的电池耗电速度。充电一次大约可听 6 个小时的离线音乐。

4.3. 按钮自定义

可使用 Suunto App 中的按钮自定义菜单来自定义耳机按钮功能。在按钮自定义菜单中查看所有当前按钮功能，然后为您最喜欢的耳机功能创建简单便捷的按钮快捷方式。

 **注释** 将按钮组合分配给新功能时，如果该功能之前已与特定按钮组合配对，则它会取消原有配对并适用于新功能。

4.4. 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。

4.5. 双设备连接

可将 Suunto Aqua Light 耳机同时连接到两个蓝牙设备。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：

1. 如果耳机已打开，将其关闭。
2. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。
3. 红色 LED 指示灯闪烁期间，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。
4. 在第一个兼容设备的蓝牙设置下，打开附近设备列表
5. 在列表中找到 Suunto Aqua Light，然后将耳机与第一个设备配对。
6. 关闭耳机。
7. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。
8. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
9. 在列表中找到 Suunto Aqua Light，然后将耳机与第二个设备配对。
10. 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. 关闭耳机。
3. 按住 [+] 按钮持续 5 秒钟即可开启耳机并进入配对模式。
4. 打开第二个兼容设备蓝牙设置下的附近设备列表。
5. 在列表中找到 Suunto Aqua Light，然后将耳机与第二个设备配对。
6. 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 Aqua Light 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。

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 Aqua Light 中的所有设置，可对产品进行重置。Suunto Aqua Light 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，系统将删除耳机上的蓝牙配对记录。若您想再次使用耳机，则需重新配对。请参阅 3.4. 配对。

6. 电池和充电

电池充电一次后的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。

这款耳机可在一小时内充满电，一次充电最多可聆听音乐 10 小时。

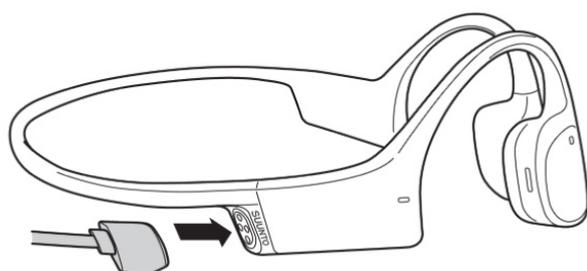
当电池电量低于 5% 时，耳机每 5 分钟会播放一次低电量警报音，且红色 LED 指示灯闪烁。

若要检查耳机电池状态，请将产品连接到 Suunto App。您可以在该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。



 **提示** 您可使用随附的 USB 线将音频文件传输到耳机。请参阅 4.2. 离线音乐。

7. 保养与支持

7.1. 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。

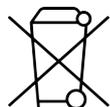
这款耳机防水，但不可长时间浸泡在水中。如果产品表面脏污，请用柔软的干布擦拭干净。请特别注意麦克风、按钮和充电器引脚。

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。

7.2. 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。



8. 参考资料

8.1. 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 Aqua Light 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 www.suunto.com/userguides 获取。

8.2. CE

Suunto Sports Technology (东莞) Co., Ltd. 特此声明，HS242 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。有关欧盟符合性声明全文，请访问以下网址：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.