

SUUNTO SPARK

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.....	7
3.3. 蓝牙连接.....	7
3.4. 配对.....	8
3.5. Suunto App.....	8
3.6. 佩戴方式.....	9
4. 功能.....	10
4.1. 头部动作控制.....	10
4.2. 声音模式.....	10
4.3. 语音反馈.....	10
4.4. 双设备连接.....	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 Spark 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 Spark 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相关操作程序或情况。

 **小心** - 用于将导致产品损坏的相关操作程序或情况。

 **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** 确保该设备远离起搏器等医疗设备，以及门卡、信用卡和类似物品。该设备包含强磁体，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，务必先咨询您的医生。过度锻炼可能导致重伤。

 **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的声音。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** 请勿在潮湿时为耳机充电。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** 不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，因为这样做可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂杀虫剂，因为这样做可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要敲击或抛掷本产品，因为这样可能会损坏产品。

 **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 Spark 耳机配备触控面板，您可以用来切换歌曲以及接听或结束通话。



通话

- 双击耳机以接听或结束通话
- 长按任一耳机可拒接来电

音乐控制

- 双击耳机进行播放或暂停
- 点按三次耳机即可播放下一首曲目

3.2. 麦克风

Suunto Spark 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或大风条件下也能为通话提供良好语音质量。

⚠️ 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

Suunto Spark 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 [4.4. 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。如果要删除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 Spark 时超出蓝牙连接范围 3 分钟以上，耳机和配对设备将断开连接。

如果耳机与兼容设备之间的蓝牙连接断开超过一小时，Suunto Spark 将自动关闭电源以节省电池电量。要再次使用耳机，您需要重新开启设备。

3.4. 配对

首次使用 Suunto Spark 前，您需要将其与兼容设备配对。



1. 将耳机放入充电盒中。
2. 长按充电盒设置键 2 秒，直至 LED 指示灯呈白色闪烁。
3. 从蓝牙列表中选择 Suunto Spark 进行连接。
4. 当 LED 指示灯停止闪烁时，配对完成。

3.5. Suunto App

通过手机上的 Suunto 应用程序，您可以进一步丰富您的 Suunto Spark 体验。将耳机与移动应用程序配对，以进行头部运动控制，选择声音模式等。

如何在 Suunto App 中调整耳机设置：

1. 通过蓝牙将 Suunto Spark 与兼容设备配对。参见 3.4. 配对。
2. 在您的兼容移动设备上，从 iTunes App Store、Google Play 或中国多个主流应用商店下载并安装 Suunto 应用。
3. 在手机上启动 Suunto 应用程序。
4. 应用程序会自动连接到您的耳机。
5. 前往 Suunto 应用程序中的个人资料页，打开耳机菜单以调整设置。

3.6. 佩戴方式

Suunto Spark 耳机采用开放式设计，让您在运动时既能聆听音频，也能感知周围环境声音。为获得最佳体验，请将耳挂稳固地佩戴在耳朵上，并调整耳机，使扬声器位于耳朵前方。



无论是在健身房训练还是在崎岖户外运动，耳机都能稳固贴合头部。得益于轻量化设计和开放式结构，耳机长时间佩戴依然舒适。您还可以在佩戴自行车头盔、帽子，甚至毛线帽时同时使用 Suunto Spark。

4. 功能

4.1. 头部动作控制

头部动作控制是一种便捷、解放双手的耳机操作方式。您可通过点头或摇头切换音频、接听或拒接电话。头部动作控制功能需激活方可使用。您可以在 Suunto 应用程序中进行激活。

在您激活头部动作控制后，无需按下任何按钮即可控制音频播放和通话。摇头两次即可切换至下一曲。当您佩戴耳机时有来电，点头两次表示接听，摇头两次表示拒绝接听。

 **注释** 确保以足够大的角度转动头部并在 1 秒内完成动作。

不同操作之间至少要有 5 秒的间隔。

 **注释** 如果在运动过程中开启了头部运动控制功能，可能会导致错误触发。我们建议您熟悉头部运动控制功能的使用方式，以确定其是否适合您的运动。

 **注释** 头部动作控制功能会加速耳机的电池消耗，使电池续航时间减少约 15%。

 **警告** 头部动作控制仅用于辅助操作。使用此功能时应优先注意安全。在需要集中注意力及保持身体平衡的场景，请不要仅依靠头部动作控制。

4.2. 声音模式

佩戴耳机时，您可以选择不同的声音模式。您的 Suunto Spark 提供两种声音模式：一种适用于日常使用和轻度运动，另一种适用于户外训练和嘈杂环境。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。您可以在 Suunto 应用程序中更改声音模式。

 **注释** 耳机音量较高时可能会出现噪音

 **警告** 长时间以高音量使用耳机可能会导致听力损伤和声音失真。

 **警告** 佩戴耳机可能会影响您对周围环境声音的感知。请在确保安全的前提下使用。

4.3. 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。使用此功能之前，耳机必须与腕表配对。

 **注释** 此功能仅适用于 Suunto Run 系列，Suunto Vertical 系列，Suunto Race 系列和 Suunto Ocean 系列。

要将耳机与 Suunto 手表连接，您需要去 SuuntoPlus 高能安装 Suunto Spark 应用程序到手表上。

1. 将 Suunto Spark 保持在配对模式。
2. 在腕表的开始锻炼屏幕上，向下滚动并选择 Suunto 高能。
3. 打开 Suunto Spark 应用程序。
4. 等待手表自动连接 Suunto Spark 耳机。
5. 返回并短按“开始”。

 **注释** 如果有多个耳机可与您的腕表连接，确保您连接了预期设备。在连接到腕表后，耳机会播放声音。

 **注释** 如果耳机和 Suunto App 均已连接到腕表，则可以通过该应用程序播放语音反馈。为确保通过耳机听到反馈，建议在后台关闭应用程序。

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. 打开 **语音反馈**。
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腕表成功配对。
5. 返回并正常开始锻炼。

现在，您的耳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. 长按下按钮，进入 **控制面板**。
2. 向下滚动并选择 **语音反馈**。
3. 打开 **语音反馈**。
4. 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。
5. 确保您的耳机已开启并与腕表成功配对。
6. 返回并恢复锻炼。

4.4. 双设备连接

您可将 Suunto Spark 耳机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。

当耳机已与某个装有 Suunto App 的设备配对时：

1. 在 Suunto App 中启用双设备连接。
2. 将耳机放入充电盒中。
3. 长按充电盒上的按钮 5 秒钟以进入配对模式。
4. 在第二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 Spark 并将其与第二台设备配对。
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 Spark 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

如果您想从 Suunto Spark 中删除所有设置，您可以进行重置。将 Suunto Spark 放入充电盒中，并长按设置键 10 秒。当橙色 LED 指示灯闪烁时，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. 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。

耳机具有防汗和防水功能，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。

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。

耳机充满电一小时，充电一次即可收听长达 6 小时的音乐。

当耳机电量高于 60% 时，打开充电盒后，绿色指示灯会闪烁。

当耳机电量低于 60% 时，打开充电盒后，橙色指示灯会闪烁。

当耳机电量高于 40% 时，关闭充电盒后，绿色指示灯会闪烁。

当耳机电量低于 40% 时，关闭充电盒后，橙色指示灯会闪烁。

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 线或便携式移动电源为耳机充电。

USB 线

USB 充电线包含在产品包装中。使用 USB 线为充电盒充电时，请将 USB 线一端连接至充电盒的充电口。充电时，LED 指示灯亮起。电池充满电后，LED 指示灯熄灭。

充电盒

为方便随时充电，产品包装内配有充电盒，可额外提供 24 小时续航。

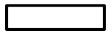
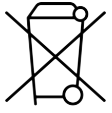
在使用充电盒前，请先使用 USB-C 数据线为其充电。充电时，充电盒上的橙色 LED 指示灯亮起。电充满电后，LED 指示灯变为绿色。

将耳机放入充电盒即可为耳机充电。耳机会自动连接到充电盒。开始充电时，充电盒上的指示灯会亮起 1 秒。

 **警告** 充电前，确保充电盒中无任何残留液体。充电接口处如有液体，可能会损坏耳机及充电盒电路。

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

7.2. CE

Suunto Oy 特此声明，无线电设备型号 HS252 符合指令 2014/53/EU 的要求。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：www.suunto.com/EUconformity。





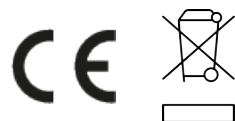
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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 06/2026

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