

目录

App 下载

佩戴

充电

开机与配对

与另一设备配对

使用 App

选择模式

音频库

睡眠监测

智能音量

控制项

重置

LED 指示灯指南

固件更新

耳机清洁

产品参数

App 下载



Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.

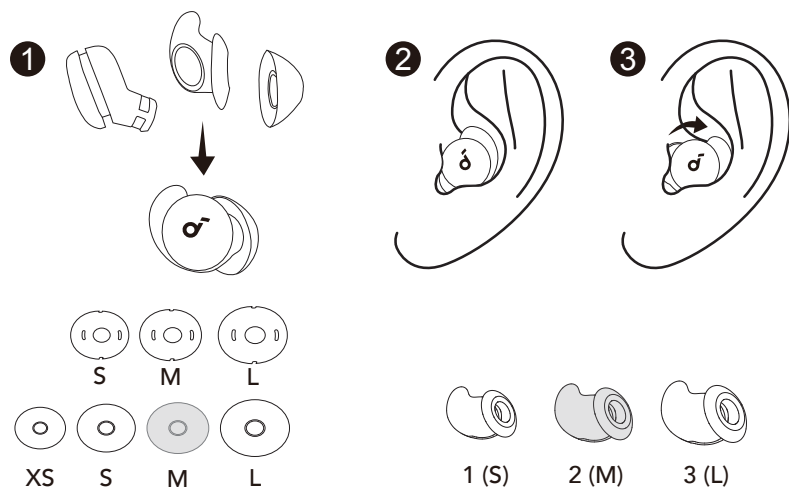


Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc.



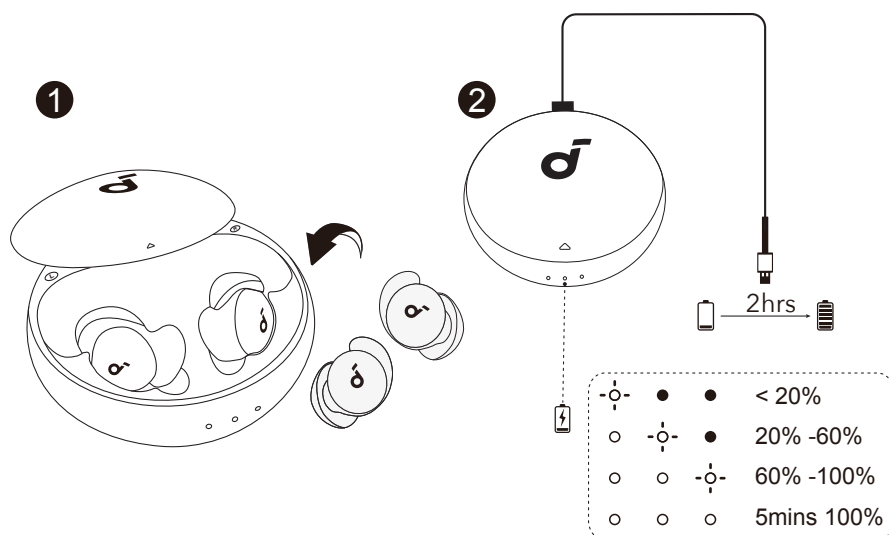
下载 soundcore 应用程序以自定义控件、聆听舒缓的声音、管理您的睡眠、更新固件并探索更多功能。如果您的耳机无法连接 soundcore 应用程序，请在您的移动应用程序商店中将其更新到最新版本。点击此链接下载：<http://dl-soundcore.soundcore.com/qcdl?flow=soundcore>

佩戴



选择您佩戴最舒适的耳帽和耳翼。耳机已经预装 M 尺寸的耳帽和耳翼。
密封式耳帽有隔音效果，而透气式耳帽无隔音效果。
为了更好地隔绝噪音，将耳机放入耳道，轻轻旋转，直到耳翼贴合耳脊。

充电



1. 将耳机放入充电盒，并关上充电盒。

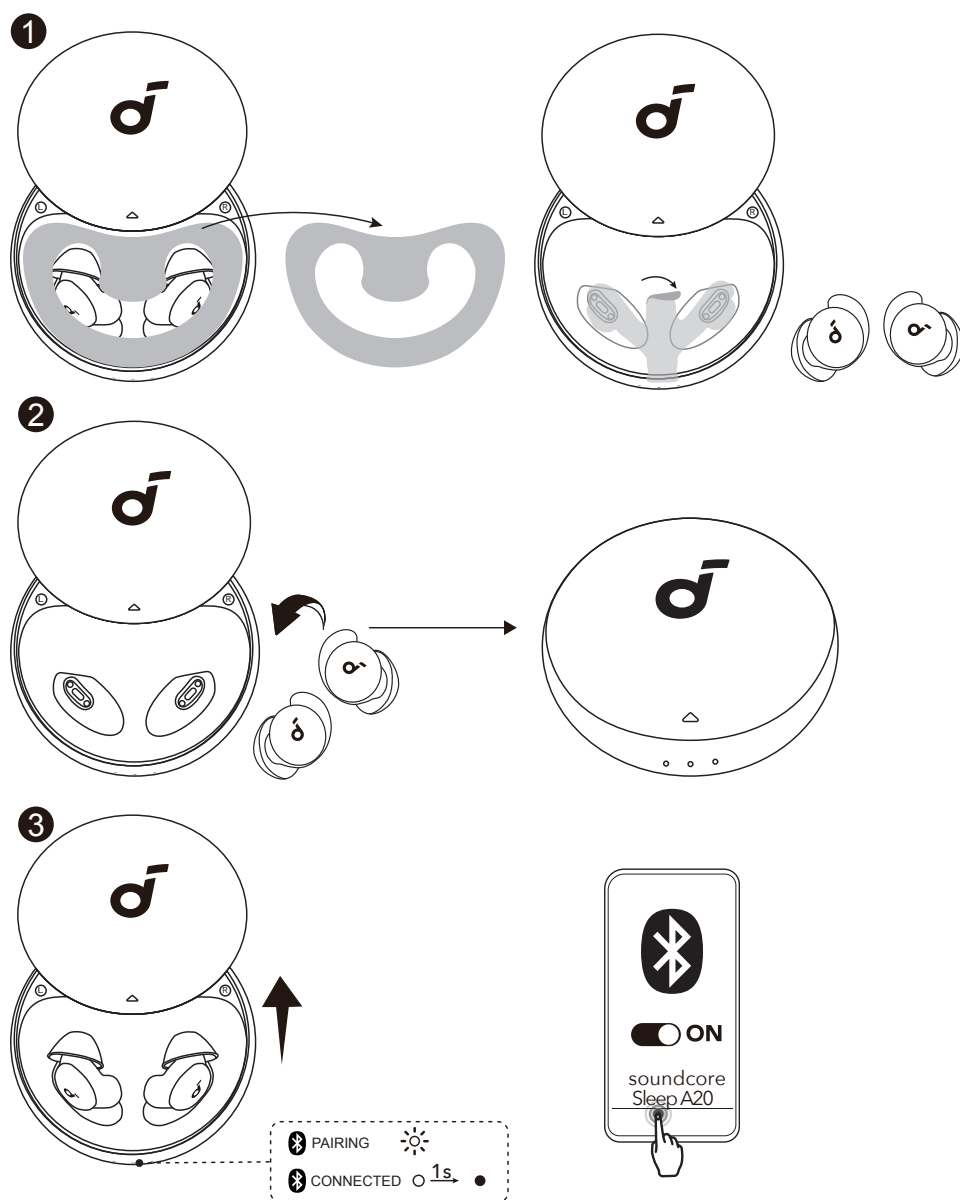
• 在充电之前，请彻底擦干耳机和 USB 充电口。

2. 使用随包装附赠的 USB-C 充电线将充电盒连接到电源。

• 建议您使用 5V 充电器（不包含在包装内）为耳机充电。

• 首次使用前，请确保充电盒连同耳机充满电。

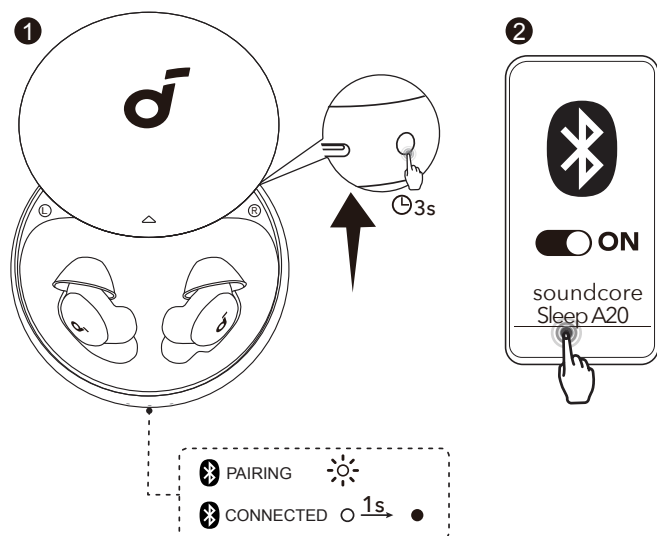
开机与配对



移除耳机上的绝缘贴纸后，将耳机放回充电盒中，然后通过关闭和重新打开盒盖来激活蓝牙配对。随后，耳机将自动开机并进入蓝牙配对模式。在您的设备蓝牙列表中选择“soundcore Sleep A20”进行连接。

配对时，充电盒上的第二个 LED 指示灯将开始闪烁。配对成功后，第二个 LED 指示灯将亮灯 1 秒钟，然后熄灭。

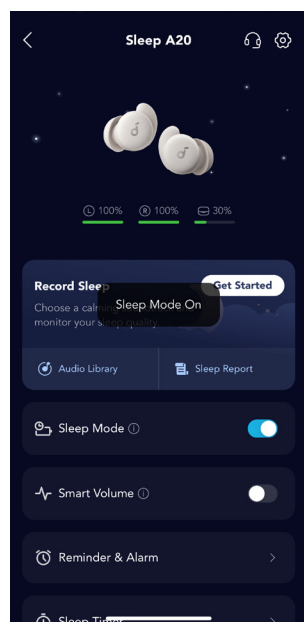
与另一设备配对



将耳机放入充电盒且保持开盒状态。长按充电盒上的按钮 3 秒钟以进入配对模式。

使用 App

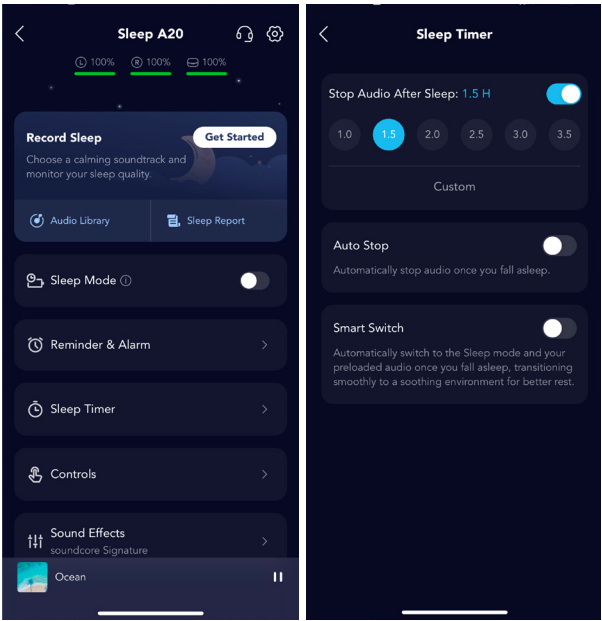
选择模式



双击左耳机在蓝牙模式与睡眠模式之间切换，或在应用程序中控制睡眠模式的开关。可在应用程序中也自定义触控控制。

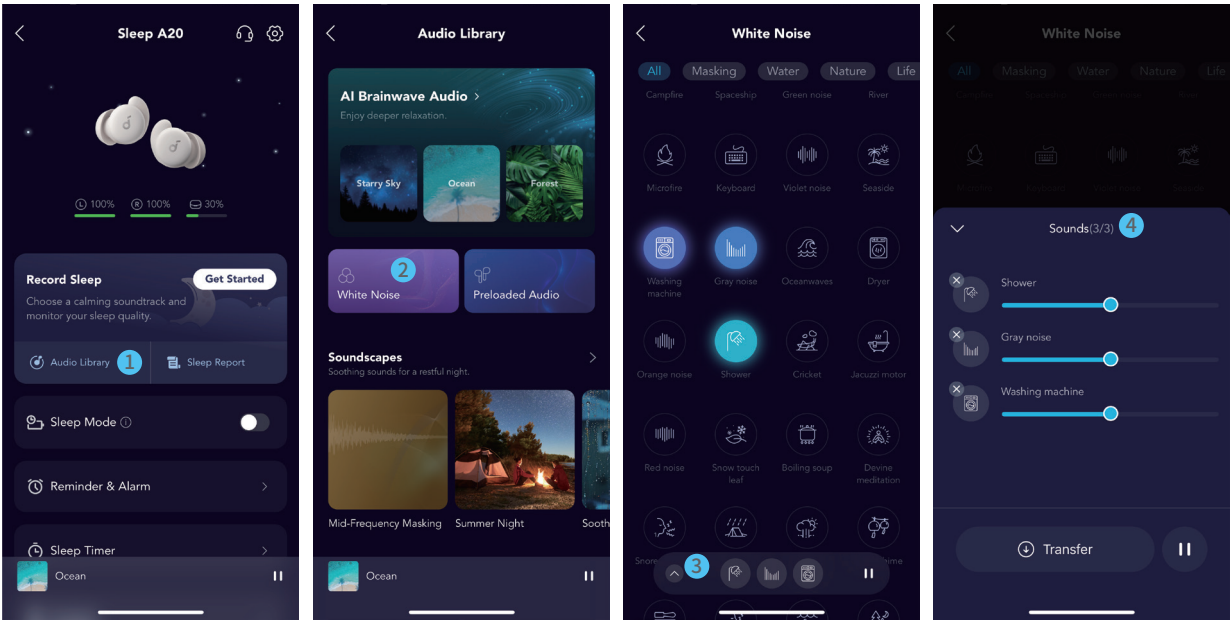
- 蓝牙模式：通过其他应用程序以播放您喜欢的音频内容。
- 睡眠模式：耳机将播放已下载的舒缓音频，同时屏蔽手机通知，以享受安静的睡眠环境。

睡眠定时器和智能切换



- 睡眠定时器：自定义播放时长。
- 睡眠后停止音频（蓝牙和睡眠模式）：将音频设置为在 1 到 8 小时后自动停止，时间间隔为 30 分钟。
- 自动停止（蓝牙和睡眠模式）：检测到您已入睡时自动停止音频。
- 智能切换（睡眠模式）：启用此功能后，当您入睡时，设备会自动从蓝牙模式切换到睡眠模式。

音频库



音频库提供脑波音频播放功能，同时支持在蓝牙模式下创建和播放白噪音混音，适用于噪音屏蔽、睡眠和冥想场景。

支持将选定的音频传输到耳机中，耳机开机后可实现即时播放。

如何传输白噪音：

1. 进入主页的音频库。
2. 点击“白噪音”。
3. 选择您偏好的声音，并支持最多混合 3 个音轨
4. 在播放器设置中调整每个音轨的音量。
5. 确认混音并将其传输到耳机中。

支持的音频类型：

- 内置白噪声音轨

- 自定义白噪声混音

注意：音频下载仅在蓝牙模式下可用。下载的音频文件可在睡眠模式下离线使用。

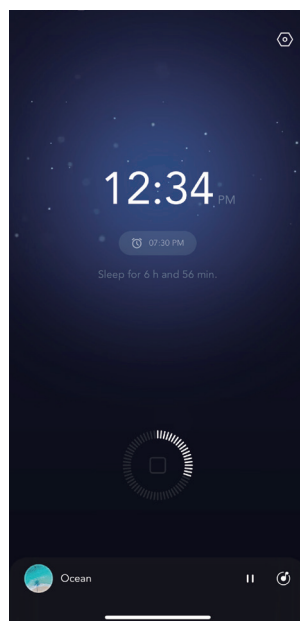
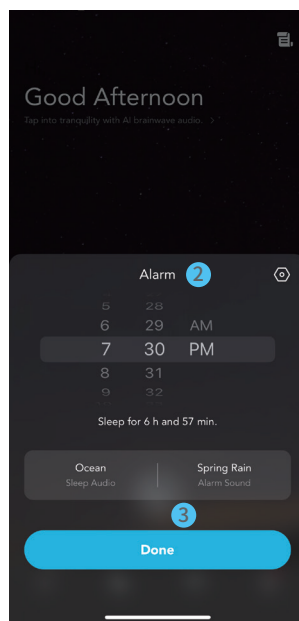
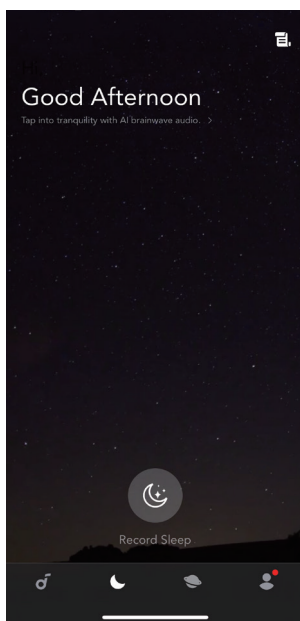
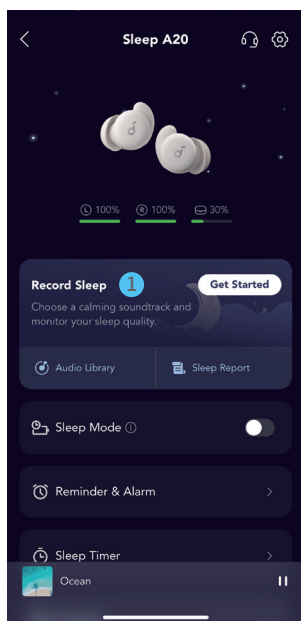
睡眠监测



- 睡眠监测：耳机可以追踪您的睡眠，包括睡眠阶段、姿势和动作，并提供睡眠模式的详细报告。

两种睡眠追踪方式：

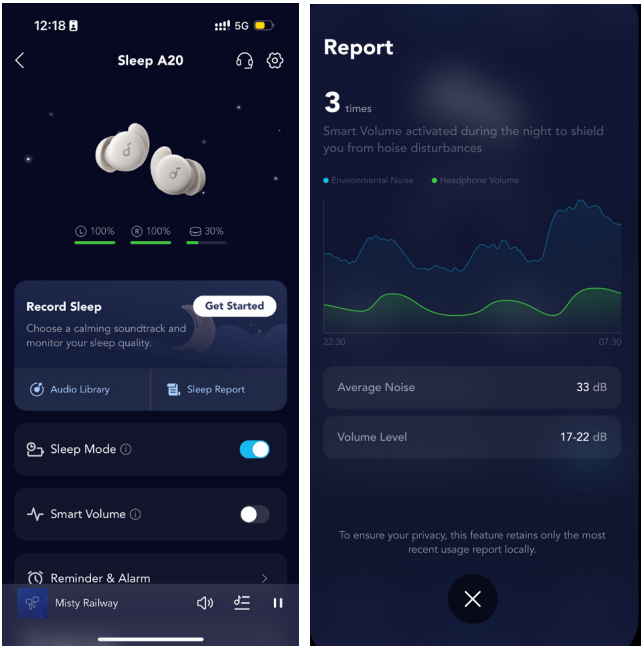
- 在应用程序中手动跟踪（蓝牙模式）：使用“记录睡眠”功能在特定时间段跟踪睡眠。设置唤醒时间和闹钟，享受沉浸式体验。
- 通过耳机实现自动追踪（蓝牙和睡眠模式）：耳机使用内置传感器和算法检测您入睡时的状态，并自动追踪您的数据。



如何使用应用程序追踪睡眠：

1. 点击“记录睡眠”以开始设置。
2. 设置闹钟和睡眠音频。
3. 点击“完成”开始播放睡眠音频，请确保应用程序保持运行状态。
4. 要停止，请长按按钮 10 秒钟。然后，您可以查看详细的睡眠报告。

智能音量

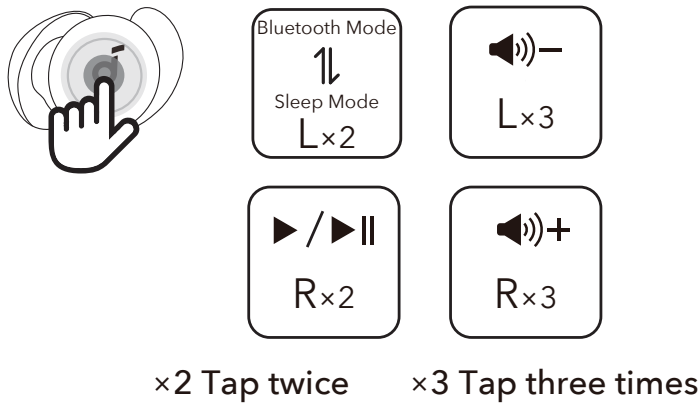


智能音量：在睡眠模式下，手机的麦克风会检测环境噪音的变化。当噪音水平持续增加或减少时，音量会自动调整，提供适应环境的噪音遮蔽效果。

注意事项：

- 1. Sleep A20 不具备 ANC 功能。
- 2. 智能音量功能仅在睡眠模式下有效。
- 3. 确保耳机已连接至手机，且应用程序保持运行状态。
- 4. 耳机自身不配备麦克风，将使用手机麦克风检测环境噪音的变化，但不会记录或识别声音内容。
- 5. 在使用智能音量超过 30 分钟后，系统将生成一份报告。该报告将在手动关闭功能时或下次使用前显示。
- 6. 智能音量将最大音量限制为 65 dB。一旦达到此音量水平，耳机的音量将不再随外部噪音水平的增加而调整，以遵守世界卫生组织的听力保护指南。

控制项

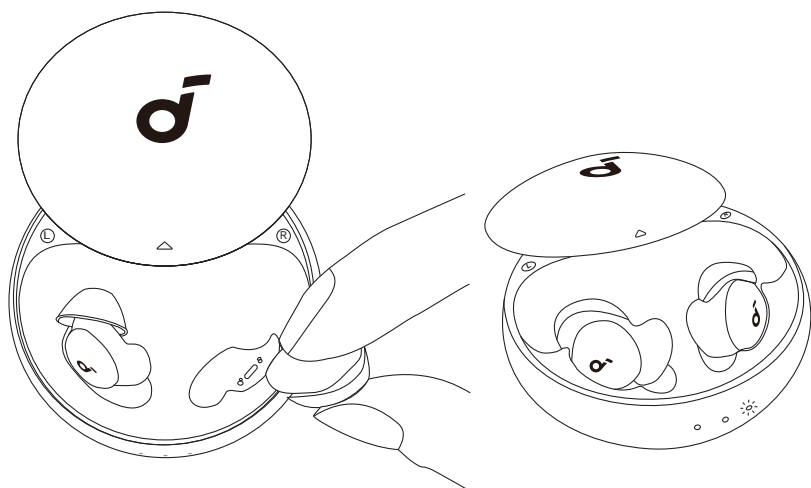


* 请注意，您需要用一定的力量轻敲耳机，以便让其识别命令。

	切换模式（蓝牙模式 / 睡眠模式）	用力点击两次（左）
	播放 / 暂停	用力点击两次（右）
	调高音量	用力点击三次（右）
	调低音量	用力点击三次（左）

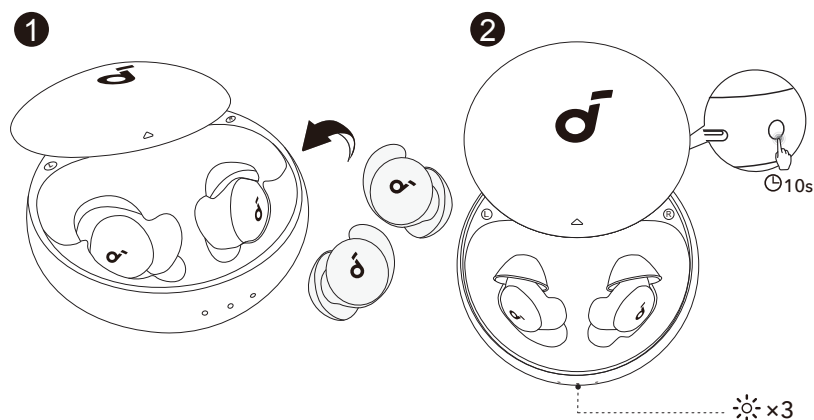
您可以在 soundcore 应用程序中自定义更多控件。当您在双耳模式下修改触控操作时，该修改将在单耳模式下保持有效。反之亦然。

关机



要关机，请将耳机放入充电盒中，通过对齐耳机和充电盒的充电接触器，然后关闭盖子。一旦相应的耳机放回盒子中，第一个（代表左耳机）或第三个 LED 指示灯（代表右耳机）将常亮 3 秒钟，然后熄灭。

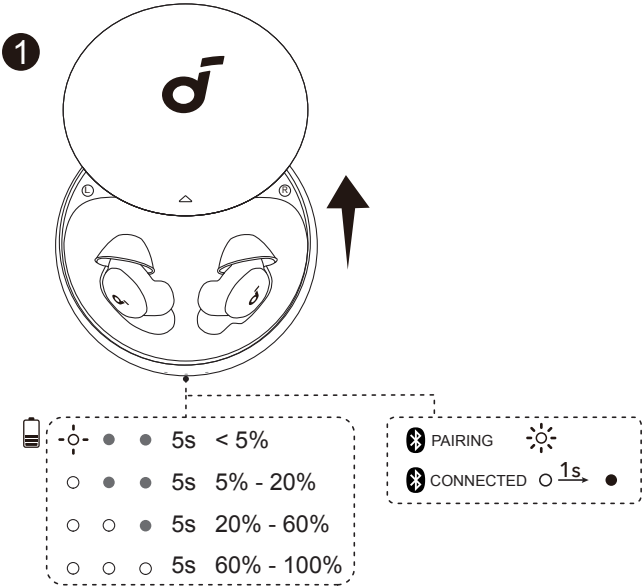
重置



如果耳机在与其他设备配对时遇到问题，请重置耳机。

首先从您的蓝牙设备中删除历史配对记录。将耳机放入充电盒且保持开盒状态。按住充电盒上的按钮 10 秒钟，直至 LED 指示灯快速闪烁白光 3 次。

LED 指示灯指南

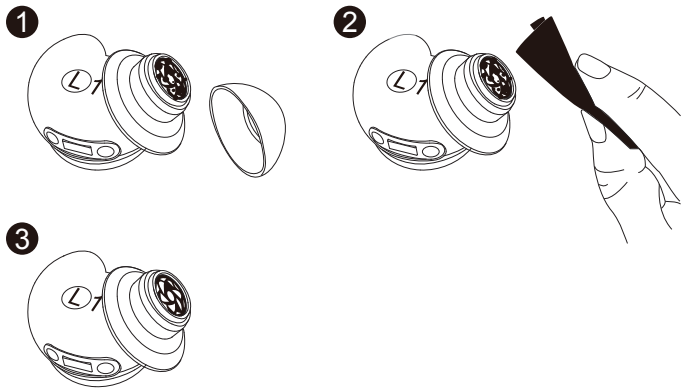


	白灯快闪
	白灯慢闪
	白色常亮
	熄灭

固件更新

当您使用该应用程序连接耳机时，将会在检测到有新版本的固件时通知您升级。升级过程中，请确保将耳机放入充电盒且保持开盒状态，直至固件更新完成。更新过程中，请确保耳机在充电状态且勿进行任何使用。

耳机清洁



长期使用后耳机上可能会积聚灰尘、耳垢或其他杂质。为维持最佳音质，请定期清理耳机，可用蘸有少量酒精的棉签轻轻擦拭耳塞下方的金属网格。

产品参数

规格如有变更，恕不另行通知。

输入	5V/0.45A
额定输出功率	5V/0.088A (0.044A)
电池容量	580mAh/2.16Wh
充电时长	2 小时
播放时间（蓝牙模式）	10 小时
播放时间（睡眠模式）	14 小时
频率范围	20~20000 赫兹
阻抗	16 欧姆
防水等级（耳机）	IPX4
蓝牙版本	BT5.3
蓝牙范围	10 米

Sleep A20 不支持电话功能。 请使用您的手机接听电话。