

# 声阔 Sleep A30 睡眠耳机使用手册

获取声阔 Sleep A30 睡眠耳机完整体验，一夜安眠。

## 快速上手

- 将 Sleep A30 与您的设备配对
- 正确佩戴 Sleep A30

## 核心功能

- 使用敲击控制
- 切换聆听模式
- 控制主动降噪
- 使用 Sleep A30 接打电话
- 在 soundcore 应用中查找 Sleep A30
- 睡眠监测与睡眠报告

## 设备管理

- 取消配对、重新启动或重置 Sleep A30
- 电池与电量显示
- 清洁 Sleep A30
- 更新固件与应用程序

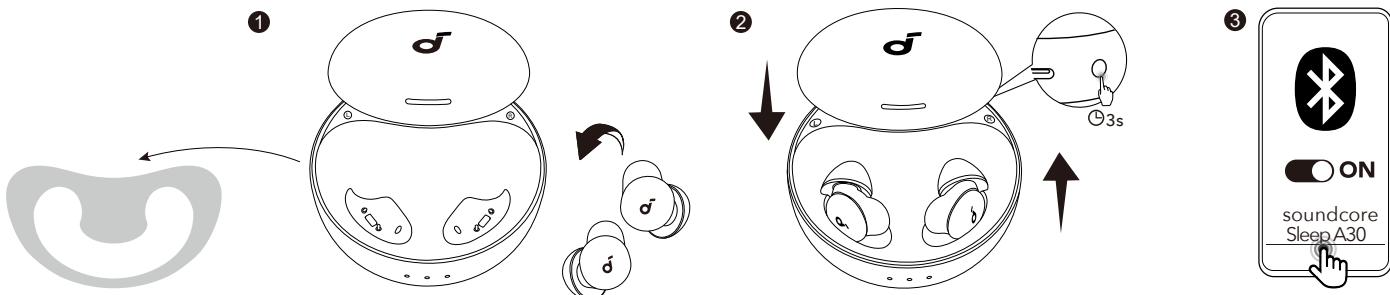
## 更多信息

- Sleep A30 技术规格
- 获取支持

# 将 Sleep A30 与您的设备配对

将 Sleep A30 与您的设备配对，以享受自定义控制、聆听放松音频、管理睡眠模式和升级固件等多种功能。

## 首次自动配对



1. 首次使用时，请先移除耳机上的绝缘贴。
2. 将耳机放回充电盒中，先合上再重新打开盒盖。
3. 此时，耳机将自动开机并进入蓝牙配对模式。充电盒内的 LED 指示灯会开始闪烁。
4. 在您设备的蓝牙列表中，选择 **soundcore Sleep A30** 进行连接。
5. 配对成功后，充电盒的 LED 指示灯会亮起 1 秒钟，然后缓慢呼吸闪烁，直到盒盖关闭。

## 手动配对

您也可以随时手动将 Sleep A30 与设备配对。

1. 将两只耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态。
2. 按住充电盒背面的按钮 3 秒钟，以进入配对模式。
3. 在您设备的蓝牙列表中选择 **soundcore Sleep A30** 进行连接。

# 使用 soundcore 应用程序



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



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc.

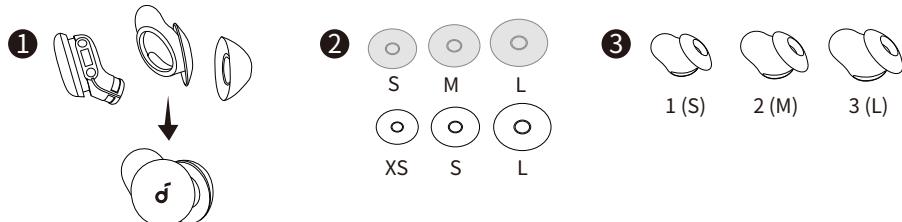
下载并安装 soundcore 应用程序，以享受自定义控制、聆听放松音频、管理睡眠模式和固件升级等全面功能。如果您的耳机无法连接到应用程序，请在您手机的应用商店中将其更新至最新版本。

下载链接： <http://dl-soundcore.soundcore.com/qcdl?flow=soundcore>

# 正确佩戴 Sleep A30

请选择最贴合您耳朵的配件并正确佩戴，以获得最佳的舒适度和降噪隔音效果。

## 选择最适合您的耳帽和耳翼



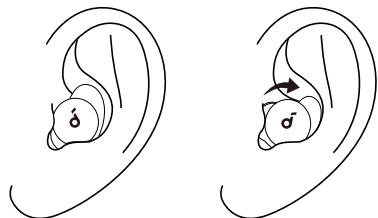
Sleep A30 随附多种尺寸的耳帽和耳翼，您可以根据需求自由选择。耳机预装的是 M 尺寸的配件。

我们提供两种不同材质的耳帽：

- **硅胶耳帽：**为实现最佳舒适度而设计。
- **记忆海绵耳帽：**为增强噪音隔绝而设计，佩戴更紧实。

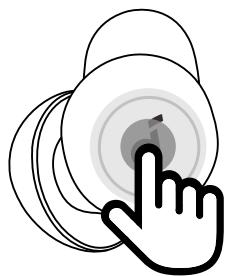
注意：记忆海绵耳帽是消耗品，应定期更换，并且请勿使用酒精或水进行清洁。

## 正确佩戴 Sleep A30



为了更好地隔绝噪音，请将耳机放入您的耳道，然后轻轻旋转，直到耳翼和耳帽舒适地贴合您的耳朵。

# 使用敲击控制



您可以通过耳机上的敲击控制，直接进行切换模式、调整音量和开关降噪等操作。

通过耳机上的敲击控制，您可以执行以下任一项操作：

- **切换聆听模式：**双次敲击左耳机，可在蓝牙模式与本地模式间切换。
- **开启或关闭主动降噪：**双次敲击右耳机。
- **减小音量：**三次敲击左耳机。
- **增大音量：**三次敲击右耳机。

为提高识别准确度，请在使用敲击操作时，对耳机稍加用力。您也可以在 soundcore 应用程序中自定义更多控件。

# 切换聆听模式

聆听模式决定了您的音频来源。您可以根据需求，在两种模式间切换。

- **蓝牙模式：**可连接 soundcore 应用程序或其他应用程序，播放您喜欢的音频。
- **本地模式：**无需使用手机，可随时聆听已下载到耳机中的 soundcore 音频，享受无手机通知打扰的休息时光。

## 切换聆听模式的方法

佩戴耳机，并确保其已连接到您的设备。您可以通过以下任一方式进行操作：

- **在 Sleep A30 耳机上切换：**双次敲击左侧耳机，即可在蓝牙模式与本地模式之间进行切换。切换时，您会听到语音提示。
- **在 soundcore 应用程序中切换：**您也可以在应用程序中直接切换聆听模式。此外，您还可以通过应用程序设置默认启动的模式。

## 将 soundcore 音频下载到 Sleep A30

您可以将特定的舒缓音频传输到耳机中，以便在本地模式下无需连接手机即时播放。

## 支持的音频类型

- 遮鼾音景
- 白噪音



## 下载步骤

1. 在 soundcore 应用程序主页，进入**音频库**。
2. 点击**遮鼾**或**白噪音**分类。
3. 选择您喜欢的声音，然后点击其旁边的下载图标。
4. 在弹出的窗口中，点击**下载**以开始将音频传输到耳机。
5. 等待传输完成即可。

# 控制主动降噪

Sleep A30 的主动降噪 (ANC) 功能可有效消除家用电器和外界交通等低频噪音对睡眠的影响。

## 切换主动降噪模式

佩戴耳机，并确保其已连接到您的设备。您可以通过以下任一方式进行操作：

- 在 **Sleep A30 耳机上切换**: 双次敲击右侧耳机，即可开启或关闭主动降噪。切换时，您会听到相应的提示音。此操作可在 soundcore 应用程序中自定义。
- 在 **soundcore 应用程序中切换**: 您也可以在应用程序的主界面中直接开启或关闭主动降噪功能。

## 睡眠时的自动控制

Sleep A30 会根据您的入睡设置自动管理主动降噪功能：

- 当您在**检测到入睡后音频操作**设置中选择**停止音频**时，主动降噪将维持原有设定，默认为整夜开启。
- 当您在**检测到入睡后音频操作**设置中选择**播放本地音频**时，设备会在检测到您入睡后自动关闭主动降噪功能。
- 如果您选择**关闭检测到入睡后音频操作**，主动降噪和音频控制将维持原有设定，默认为整夜开启，但是更高的功耗将缩短续航时间。

# 使用 Sleep A30 接打电话



要使用 Sleep A30 接打电话，您首先需要在 soundcore 应用程序中开启此功能，因为它默认处于关闭状态。

## 开启通话功能

佩戴 Sleep A30 并确保其已连接到您的设备。

1. 在 soundcore 应用程序的主页上，点击右上方设置图标。
2. 选择通话和提示音。
3. 打开通话功能的开关。

## 接打电话

开启该功能后，您可以通过敲击控制来管理来电：

- 接听电话：双次敲击任一耳机。
- 结束通话：双次敲击任一耳机。
- 拒绝来电：三次敲击任一耳机。

# 在 soundcore 应用中查找 Sleep A30



您可以使用 soundcore 应用程序中的「查找耳机」功能来帮助定位您的 Sleep A30。

## 查找您的 Sleep A30

1. 打开 soundcore 应用程序并确保耳机已连接。
2. 进入设备页面右上方更多设置菜单。
3. 选择**查找设备**选项。
4. 点击需要查找的耳机，对应的耳机将播放显著的声音。

## 安全警告

在使用此功能前，请确保被查找的耳机不在您的耳内，以免损伤您的听力。

# 睡眠监测与睡眠报告

Sleep A30 可以追踪您的睡眠阶段、睡眠期间的噪音水平和睡眠姿势，并生成详细的睡眠报告。

您可以通过以下两种方式进行睡眠追踪：

## 通过应用程序手动跟踪



在蓝牙模式下，开启**音伴好眠**，定制您的睡眠旅程。

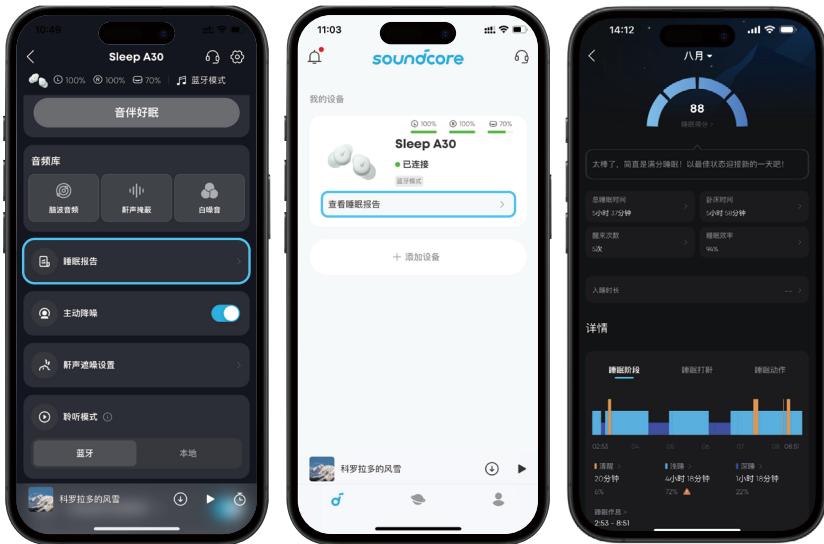
- 在应用程序首页点击**音伴好眠**即可开始跟踪睡眠。
- 此模式可以准确记录您的**入睡潜伏期**数据。

## 通过耳机自动跟踪

此方法在蓝牙模式和本地模式下均可使用。

- 耳机会使用内置传感器和算法自动检测您入睡的时间，并记录睡眠数据。
- 请注意，此模式下无法提供**入睡潜伏期**数据。

# 查看睡眠报告



当睡眠时长超过 30 分钟后，系统会在您醒来后显示睡眠报告。

- 连接耳机时，您可以在设备页内直接查看睡眠报告。
- 未连接耳机时，你也可以在我的设备页面直接访问睡眠报告。

# 取消配对、重新启动或重置 Sleep A30

如果您的 Sleep A30 未正常工作，可以尝试将其取消配对、重新启动或重置。

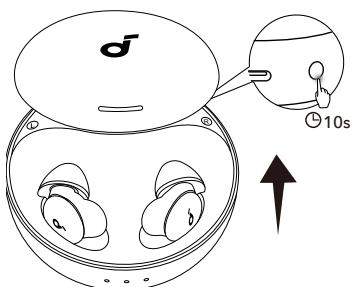
## 取消配对 Sleep A30

在您设备的蓝牙设置中，找到并删除 soundcore Sleep A30 的历史配对记录。

## 重新启动 Sleep A30

若要重新启动耳机，请将其放入充电盒中，合上盒盖。等待片刻后，重新打开盒盖，耳机将自动开机。

## 重置 Sleep A30



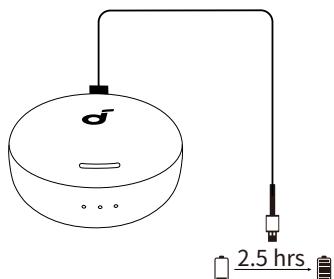
如果耳机在重新启动后仍出现配对问题，您可以将其重置。

1. 首先从您设备的蓝牙设置中删除 Sleep A30 的历史配对记录。
2. 将耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态。
3. 按住充电盒背面的按钮 10 秒钟，直到盒内的 LED 指示灯熄灭 3 秒。

# 电池与电量显示

## 为耳机和充电盒充电

充电前, 请确保耳机和 USB 充电端口完全干燥。首次使用前, 建议将耳机和充电盒完全充满电。



1. 将耳机放入充电盒并关上盒盖。
2. 使用随附的 USB-C 充电线将充电盒连接到电源。建议使用 5V 充电器(未随附)。

## 查看充电盒电量

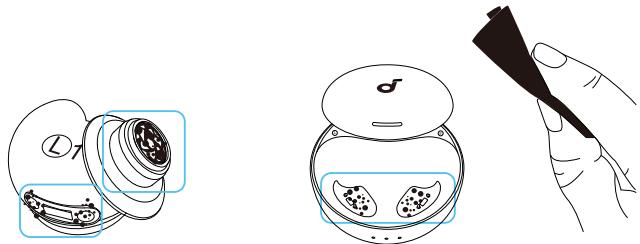
### 充电时:

- < 20%: 第一个指示灯闪烁。
- 20% - 60%: 第一个指示灯常亮, 第二个闪烁。
- 60% - 100%: 前两个指示灯常亮, 第三个闪烁。
- 充满: 三个指示灯常亮 5 分钟后熄灭。

### 打开盒盖时(未充电) :

- < 5%: 第一个指示灯闪烁 5 秒。
- 5% - 20%: 第一个指示灯常亮 5 秒。
- 20% - 60%: 前两个指示灯常亮 5 秒。
- 60% - 100%: 三个指示灯常亮 5 秒。

# 清洁 Sleep A30



为了保持最佳音质，您应定期清洁积聚在耳机上的灰尘或耳垢。

- 使用稍微蘸有酒精的棉签，轻轻擦拭橡胶耳塞下的金属网过滤器。
- 使用同样的方式清洁充电触点。

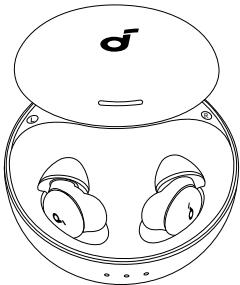
## 重要事项

- 请勿使用酒精、水或其他液体清洁记忆海绵耳帽。
- 记忆海绵耳帽是消耗品，应定期更换。

# 更新固件与应用程序

## 固件更新

当您将耳机连接到 soundcore 应用程序时，如果检测到新版固件，应用会通知您。您也可以在右上方的**更多设置**中检查固件版本与更新状态。



在升级过程中，请务必遵循以下要求：

- 将耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态，直至更新完成。
- 确保耳机处于充电状态。
- 在更新完成前，请勿进行任何使用。

## 应用程序更新

如果您的耳机无法连接到 soundcore 应用程序，请在您手机的应用商店中将该应用更新至最新版本。

# Sleep A30 技术规格

特性	规格
输入	5V = 0.6A
输出	5V = 0.088A ( 每端口 0.044A)
电池容量	38 毫安时 ( 耳机 ) / 800 毫安时 ( 充电盒 )
充电时长	1.5 小时 ( 耳机 )
播放时间	9 小时 ( 耳机 ) / 45 小时 ( 搭配充电盒 )
频率范围	20~20000 赫兹
阻抗	13.5 欧姆
防水等级	IPX4 ( 耳机 )
蓝牙	支持蓝牙 5.4，但由于设备限制，可能显示为蓝牙 5.3
蓝牙范围	10 米

注：产品规格可能会有调整，参数以实物为准。

# 获取支持

 service@soundcore.com

 +86 400 0550 036