

soundcore Sleep A30 Brukerveiledning

Få mest mulig ut av dine soundcore Sleep A30 ørepropper for en god natts søvn.

Kom i gang

- [Koble Sleep A30 til enheten din](#)
- [Bruk din Sleep A30](#)

Nøkkelfunksjoner

- [Bruk trykkontroller](#)
- [Bytt mellom lyttemoduser](#)
- [Administrer aktiv støyreduksjon](#)
- [Foreta og motta samtaler med Sleep A30](#)
- [Finn din Sleep A30 med soundcore-appen](#)
- [Spor søvnen din](#)

Enhetsadministrasjon

- [Fjern sammenkobling, start på nytt, eller tilbakestill din Sleep A30](#)
- [Sjekk batteri- og ladestatus](#)
- [Rengjør din Sleep A30](#)
- [Oppdater fastvare og app](#)

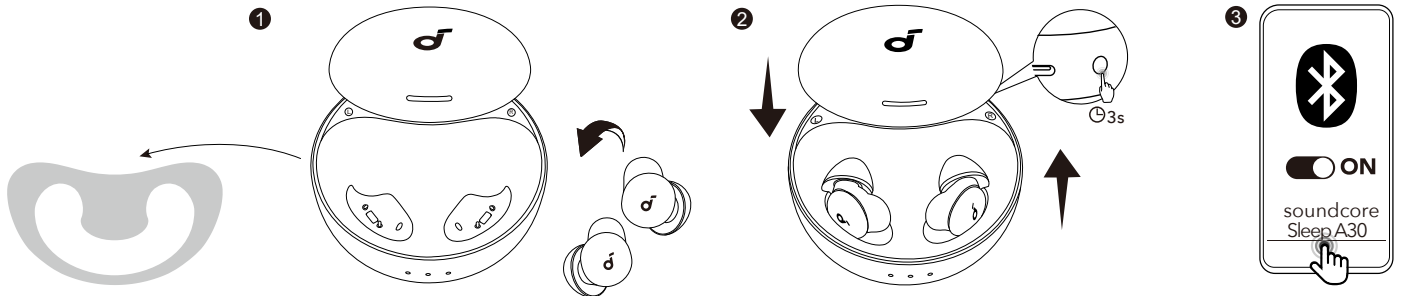
Mer informasjon

- [Sleep A30 Spesifikasjoner](#)
- [Få støtte](#)

Koble Sleep A30 til enheten din

Koble Sleep A30 til enheten din for å tilpasse kontroller, lytte til avslappende lyd, administrere søvnmoduser, oppdatere fastvare og mer.

Slik kobler du til for første gang



1. Fjern beskyttelsesfilmen fra øreproppene før første gangs bruk.
2. Plasser øreproppene tilbake i ladeetuiet, lukk deretter lokket og åpne det igjen. Øreproppene slås automatisk på og går inn i Bluetooth-paringsmodus. LED-indikatoren inne i etuiet begynner å blinke.
3. På enheten din, gå til Bluetooth-innstillinger og velg "soundcore Sleep A30" fra listen.
4. Når sammenkoblingen er vellykket, vil LED-indikatoren i etuiet lyse i 1 sekund, deretter pulsere sakte til lokket lukkes.

Slik kobler du til manuelt

Du kan også manuelt pare din Sleep A30 med en enhet når som helst.

1. Plasser begge øreproppene i ladeetuiet og la lokket stå åpent.
2. Trykk og hold knappen på baksiden av ladeetuiet i 3 sekunder for å gå inn i sammenkoblingsmodus.
3. På enheten din, velg "soundcore Sleep A30" fra Bluetooth-listen for å koble til.

Bruk soundcore-appen



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



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc.



Last ned soundcore-appen for å tilpasse kontrollene, lytte til avslappende lyd, administrere hvilemoduser og få de nyeste fastvareoppdateringene. Hvis du ikke kan koble øreproppene til appen, sjekk App Store eller Google Play Store for å forsikre deg om at du har den nyeste versjonen.

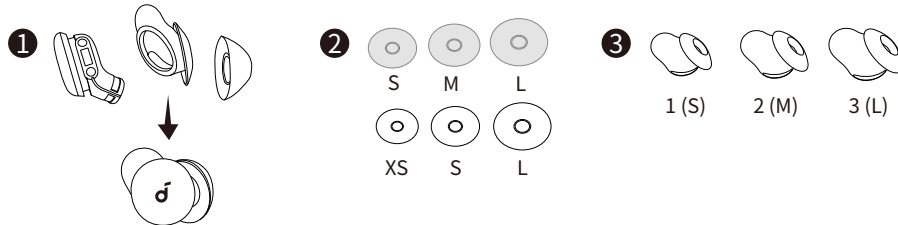
URL for app download:

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

Bruk din Sleep A30

Velg tilbehøret som passer best til ørene dine, og bruk øreproppene riktig for optimal komfort og støyisolering.

Velg ørepropper og ørevinger



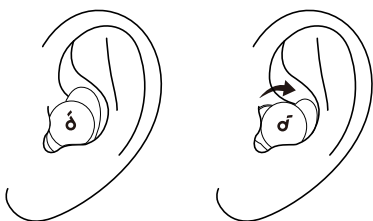
Dine Sleep A30-ørepropper leveres med ørepropper og ørevinger i flere størrelser. Mellomstørrelsen er forhåndsinstallert. Du kan blande og matche størrelser for å finne den perfekte passformen.

To typer ørepropper er inkludert i pakken.

- **Silikonørepropper:** Designet for optimal komfort.
- **Minnefoam ørepropper:** Designet for en tettere forsegling for å forbedre støyisolasjonen.

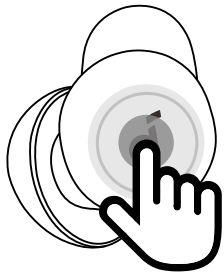
Merk: Ørepropper av minneskum er forbruksmateriell og bør byttes ut med jevne mellomrom. Ikke rengjør dem med alkohol eller vann.

Hvordan bruke øreproppene riktig



For best mulig støyisolasjon, sett hver ørepropp inn i øregangen. Roter den forsiktig til ørevingen hviler komfortabelt og sikkert mot ørebrusken din.

Bruk trykkontroller



Du kan trykke på overflaten på øreproppene dine for å bytte modus, justere volumet, kontrollere støyreduksjon og mer.

Her er hva du kan gjøre med berøringskontroller:

- **Bytt mellom lyttemoduser:** Dobbeltrykk på venstre ørepropp for å bytte mellom Bluetooth- og Lokal-modus.
- **Slå aktiv støyreduksjon på eller av:** Dobbeltrykk på høyre ørepropp.
- **Senk volumet:** Trykk tre ganger på venstre ørepropp.
- **Øk volumet:** Trykk tre ganger på høyre ørepropp.

For best mulig resultat, **trykk fast**. Du kan tilpasse disse kontrollene i soundcore-appen.

Bytt mellom lyttemoduser

Velg lydkilden din ved å bytte mellom to lyttemoduser: Bluetooth eller Lokal.

- **Bluetooth-modus:** Koble til soundcore-appen eller andre apper på enheten din for å spille av hvilken som helst lyd du ønsker.
- **Lokal modus:** Lytt til beroligende lyder lagret på øreproppene dine uten å bruke enheten din, og få riktig hvile uten forstyrrelser fra varsler.

Hvordan bytte modus

Med øreproppene i og koblet til enheten din, er det to måter du kan bytte modus på:

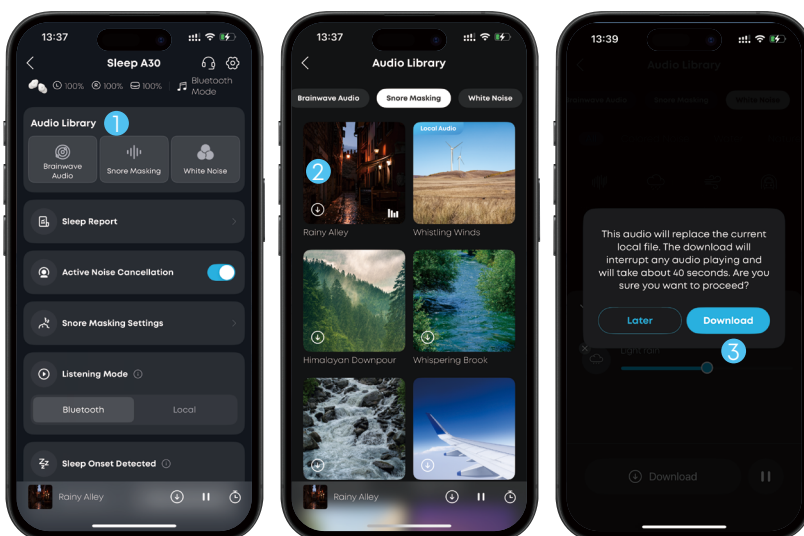
- **Med Sleep A30-øreproppene dine:** Dobbeltrykk på venstre ørepropp for å bytte mellom Bluetooth-modus og Lokal modus. Du vil høre en tone som bekrefter endringen.
- **I soundcore-appen: Åpne appen for å bytte modus.** Du kan også bruke appen til å angi standardmodus for øreproppene dine under "Flere innstillinger".

Last ned lyd til din Sleep A30

Du kan overføre beroligende lyd levert av soundcore til øreproppene dine for avspilling i lokal modus. Du trenger ikke telefonen din for å spille det.

Støttede lydtyper:

- Søvnindysende lydlandskap
- Hvit støy



Slik laster du ned soundcore Audio til øreproppene dine

1. I soundcore-appen går du til **Lydbibliotek**.
2. Trykk på kategorien **Snorkemaskering eller Hvit støy**.
3. Velg lyden du liker, og trykk på nedlastingsikonet ved siden av.
4. I popup-vinduet som vises, trykk på **Last ned** for å begynne å overføre lyden til øreproppene dine.
5. Vent til overføringen er fullført.

Administrer aktiv støyreduksjon

Den aktive støyreduksjonen (ANC) på din Sleep A30 reduserer lavfrekvente bakgrunnslyder, som husholdningsapparater eller trafikk, for å hjelpe deg med å sove bedre.

Slik slår du ANC av og på

Med øreproppene i og koblet til enheten din, kan du kontrollere ANC på to måter:

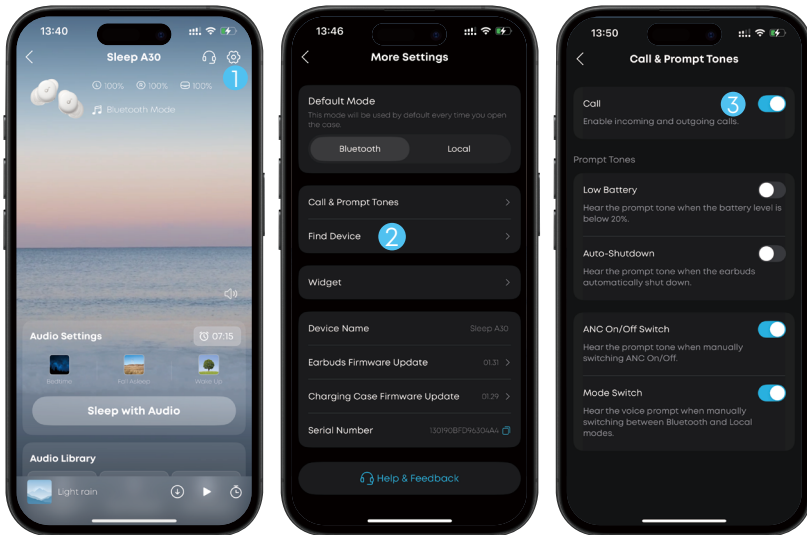
- **På Sleep A30-øreproppene dine:** Dobbeltrykk på høyre ørepropp for å slå aktiv støyreduksjon på og av. Du vil høre en tone for å bekrefte. Dette kan tilpasses i soundcore-appen.
- **I soundcore-appen:** Du kan slå ANC på og av direkte fra appens startskjerm.

Støyreduksjonshåndtering under søvn

Din Sleep A30 kan automatisk håndtere Aktiv Støyreduksjon (ANC) basert på søvninnstillingene dine i soundcore-appen. Slik fungerer det med innstillingen "Lydhandling ved søvndeteksjon":

- Hvis du velger **Stopp lyd**, vil ANC forbli på hele natten som standard.
- Hvis du velger **Spill lokal lyd**, vil ANC automatisk slå seg av etter at øreproppene oppdager at du har sovnet.
- Hvis du slår av **funksjonen Lydhandling ved søvndeteksjon**, vil både lyd og ANC forbli på hele natten. Merk at denne innstillingen vil bruke mer strøm og kan redusere batterilevetiden.

Foreta og motta samtaler med Sleep A30



Som standard er anropsfunksjonen på din Sleep A30 slått av. Du må aktivere det i soundcore-appen for å foreta og motta samtaler.

Slik slår du på anropsfunksjonen

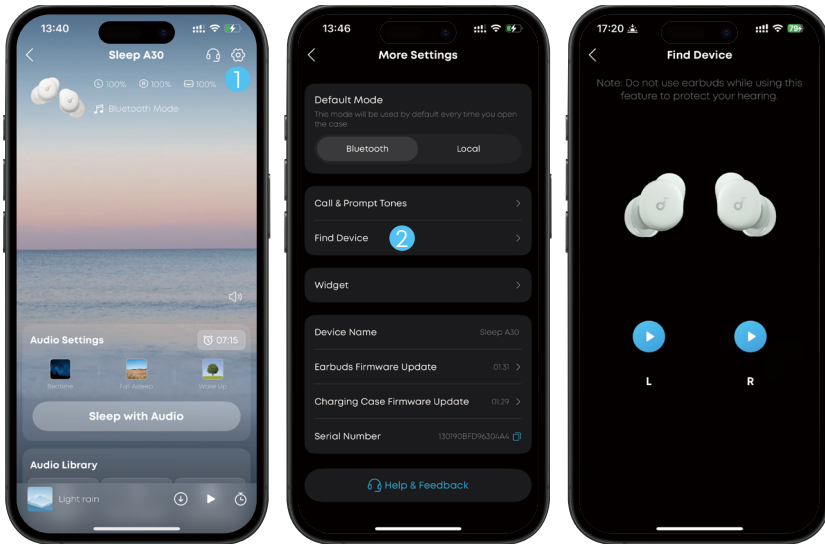
1. Sørg for at Sleep A30-øreproppene dine er på og koblet til enheten din.
2. Åpne soundcore-appen og trykk på innstillingsikonet øverst til høyre.
3. Trykk på Samtaler og Varseltoner.
4. Aktiver samtale.

Hvordan håndtere anrop

Når funksjonen er aktivert, kan du bruke trykkkontroller til å håndtere samtalene dine:

- Svar på anrop: Dobbeltrykk på en av øreproppene.
- Avslutt samtale: Dobbeltrykk på en av øreproppene.
- Avvis samtale: Trykk tre ganger på en av øreproppene.

Finn din Sleep A30 med soundcore-appen



Hvis du mister din Sleep A30, kan du bruke funksjonen Finn enhet i soundcore-appen for å finne dem.

Slik finner du din Sleep A30

1. Åpne soundcore-appen og sørg for at øreproppene dine er tilkoblet.
2. Fra enhetens startskjerm, trykk på ikonet for Flere innstillinger øverst til høyre.
3. Trykk på Finn enhet.
4. Skriv inn ørepluggen du vil finne. Den vil spille av en høy lyd for å hjelpe deg med å finne den.

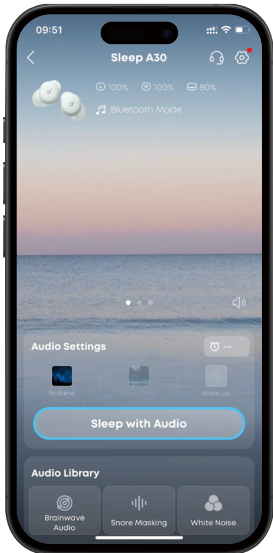
Viktig: Ta øreproppene ut av ørene før du bruker Finn enhet-funksjonen. Lyden den spiller er høy og kan skade hørselen din.

Spor søvnen din

Din Sleep A30 kan spore søvnstadier, omgivende støynivåer og soveposisjoner for å lage en detaljert søvnrapport.

Du kan spore søvnen din på to måter:

Manuell sporing (via appen)



Denne metoden er kun tilgjengelig i Bluetooth-modus.

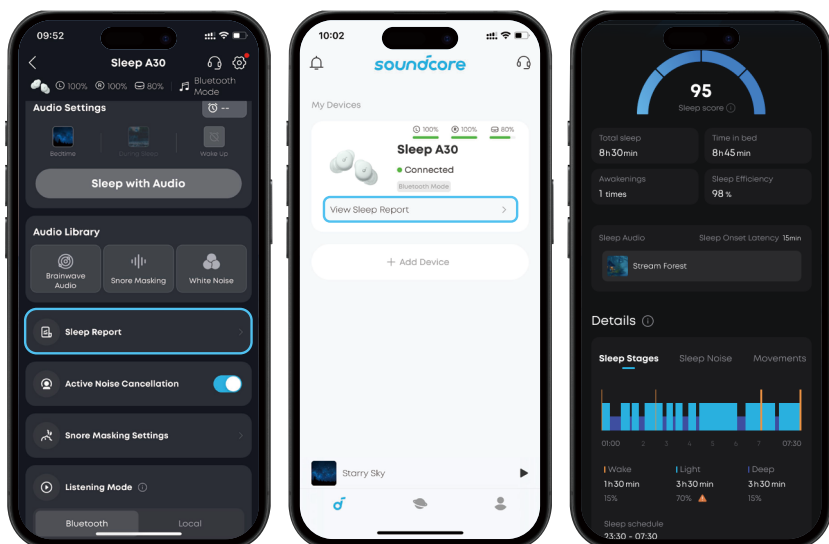
- For å starte, trykk på Sleep with Audio på appens startskjerm.
- Denne modusen kan nøyaktig registrere søvnlatensen din (tiden det tar for deg å sovne).

Automatisk sporing (via øreproppene)

Denne metoden fungerer i både Bluetooth- og lokalmodus.

- Øreproppene bruker innebygde sensorer til automatisk å oppdage når du sovner og begynner å registrere data.
- Merk: Denne modusen registrerer ikke innsovningstid.

Hvordan se søvnrapporten din



Etter at du har sovet i mer enn 30 minutter, vil en rapport bli generert.

- Når øreproppene dine er tilkoblet: Du kan se rapporten direkte fra hovedsiden til Sleep A30 i appen.
- Når øreproppene dine er frakoblet: Du kan få tilgang til søvnrapportene dine fra **Min enheter-side** i appen.

Fjern sammenkobling, start på nytt, eller tilbakestill din Sleep A30

Hvis din Sleep A30 ikke fungerer som forventet, kan du prøve å oppheve sammenkoblingen, starte den på nytt eller tilbakestille den.

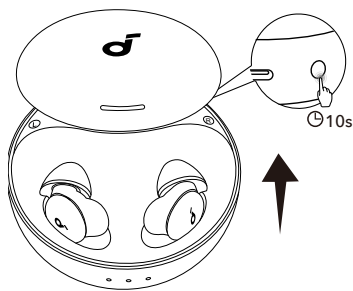
Fjern sammenkoblingen av Sleep A30

Gå til Bluetooth-innstillingene på enheten din, finn "soundcore Sleep A30" i listen over enheter, og glem eller fjern den.

Start Sleep A30 på nytt

For å starte øreproppene på nytt, plasser dem i ladeetuiet og lukk lokket. Vent noen sekunder, og åpne deretter lokket igjen. Øreproppene vil starte på nytt automatisk.

Tilbakestill din Sleep A30



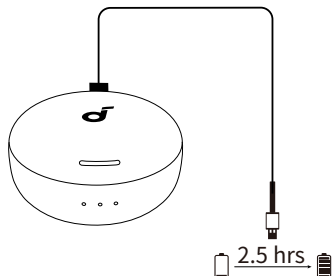
Hvis du fortsatt har problemer med sammenkobling etter omstart, kan du tilbakestille øreproppene.

1. Fjern eller glem først "soundcore Sleep A30" fra Bluetooth-innstillingene på enheten din.
2. Plasser øreproppene i ladeetuiet og la lokket stå åpent.
3. Trykk og hold inne knappen på baksiden av etuiet i 10 sekunder til LED-indikatoren inne i etuiet slår seg av i 3 sekunder.

Sjekk batteri- og ladestatus

Slik lader du øreproppene og etuiet ditt

Før lading, sørg for at øreproppene og USB-C-porten på etuiet er helt tørre. Vi anbefaler å lade øreproppene og etuiet fullt opp før første gangs bruk.



1. Plasser øreproppene i ladeetuiet og lukk lokket.
2. Koble etuiet til en strømkilde ved hjelp av den medfølgende USB-C-kabelen og en 5V-lader (ikke inkludert).

Sjekk batterinivået på ladeetuiet

LED-lysene på dekselet viser batterinivået.

Mens saken lades:

- Mindre enn 20 %: Det første lyset blinker.
- 20 % - 60 %: Det første lyset er fast, og det andre blinker.
- 60 % - 100 %: De to første lysene lyser konstant, og det tredje blinker.
- Fulladet: Alle tre lysene lyser konstant i 5 minutter, deretter slås de av.

Når du åpner lokket (ikke lader):

- Mindre enn 5 %: Det første lyset blinker i 5 sekunder.
- 5% - 20%: Det første lyset lyser konstant i 5 sekunder.
- 20 % - 60 %: De to første lysene lyser konstant i 5 sekunder.
- 60 % - 100 %: Alle tre lysene lyser konstant i 5 sekunder.

Rengjør din Sleep A30

For å oppnå best ytelse, rengjør øreproppene dine regelmessig for å fjerne støv eller ørevoks.



- Bruk en bomullspinne lett fuktet med alkohol for å forsiktig rengjøre metallnettfilteret under øreproppen.
- Bruk samme metode for å rengjøre ladepunktene på øreproppene og inne i ladeetuiet.

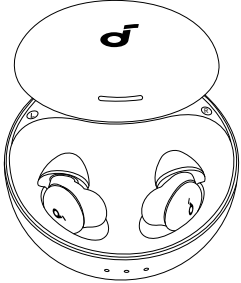
Merk

- Ikke bruk alkohol, vann eller andre væsker for å rengjøre øreproppene av minneskum.
- Minnefoam-ørepropper er forbruksvarer og bør byttes ut regelmessig.

Oppdater fastvare og app

Slik oppdaterer du fastvaren

Du vil bli varslet gjennom soundcore-appen når en ny fastvareversjon er tilgjengelig for din Sleep A30. Du kan også manuelt sjekke etter oppdateringer i appens innstillinger.



For å sikre at oppdateringen fullføres vellykket:

- Plasser øreproppene i ladeetuiet og la lokket stå åpent.
- Sørg for at ladeetuiet er koblet til en strømkilde.
- Ikke bruk øreproppene før oppdateringen er fullført.

Slik oppdaterer du soundcore-appen

Hvis du har problemer med å koble øreproppene til soundcore-appen, gå til App Store eller Google Play Store på telefonen din for å sikre at du har den nyeste versjonen av appen.

Sleep A30 Spesifikasjoner

Funksjon	Spesifikasjon
Inngang	5V = 0.6A
Utgang	5V = 0,088A (0,044A per port)
Batterikapasitet	800mAh/38mAh
Ladetid (ørepropper)	1,5H
Spilletid (ørepropper/etui)	9/45H
Frekvensrespons	20~20000Hz
Impedans	13,5 ohm
Vanntett prestasjonsevne (ørepropper)	IPX4
Bluetooth-versjon	soundcore Sleep A30 støtter Bluetooth 5.4.Men på grunn av enhetsbegrensninger kan det vises som Bluetooth 5.3.
Bluetooth-dekningsområde	10 meter

Merk: Spesifikasjoner kan endres uten varsel.

Få støtte



service@soundcore.com

support.mea@soundcore.com (Kun for Midtøsten og Afrika)

support@anker.com (日本)

support.kr@anker.com (한국)



+1 (800) 988 7973 (USA/Canada)

+44 (0) 1604 936200 (Storbritannia)

+49 (0) 69 9579 7960 (DE)

03 4455 7823 (日本)

+86 400 0550 036 (中国)

+82 1666-8470 (한국)

+971 8000320817 (UAE)

+966 8008500030 (KSA)

+965 22069086 (Kuwait)

+20 8000000826 (Egypt)

+90 (850) 460 14 14 (Tyrkia)

+8 (800) 511-86-23 (Russland)

000-8000-504-414 (India)