

soundcore Sleep A30 Användarhandbok

Få ut det mesta av dina soundcore Sleep A30-sovöronsnäckor för en vilsam natt.

Komma igång

- [Par Sleep A30 med din enhet](#)
- [Bär din Sleep A30](#)

Nyckelfunktioner

- [Använd tryckkontroller](#)
- [Växla mellan lyssningslägen](#)
- [Hantera aktiv brusreducering](#)
- [Ring och ta emot samtal med Sleep A30](#)
- [Hitta din Sleep A30 med soundcore-appen](#)
- [Spåra din sömn](#)

Enhetshantering

- [Avkoppla, starta om eller återställ din Sleep A30](#)
- [Kontrollera batteri- och laddningsstatus](#)
- [Rengör din Sleep A30](#)
- [Uppdatera firmware och app](#)

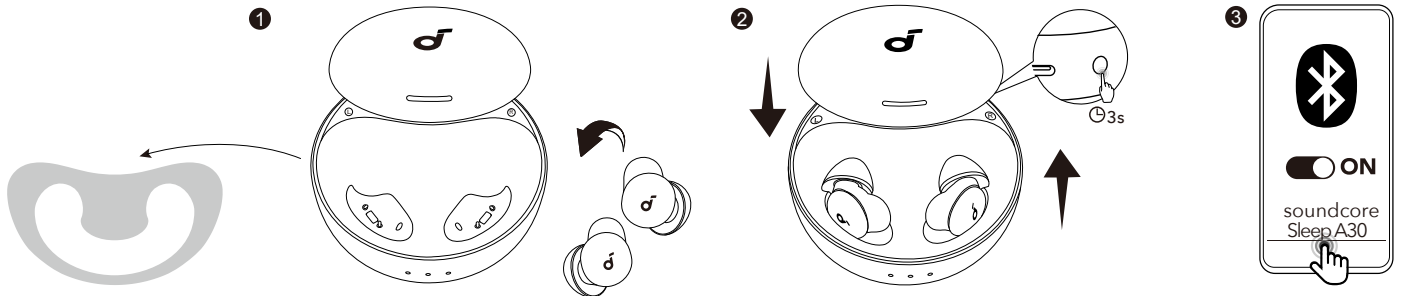
Mer information

- [Sleep A30 Specifikationer](#)
- [Få support](#)

Par Sleep A30 med din enhet

Anslut din Sleep A30 till din enhet för att anpassa kontroller, lyssna på avslappnande ljud, hantera sovlägen, uppdatera firmware och mer.

Hur man kopplar för första gången



1. Ta bort skyddsfilmen från öronsnäckorna före första användning.
2. Placera öronsnäckorna tillbaka i laddningsfodralet, stäng sedan locket och öppna det igen. Öronpropparna kommer automatiskt att slå på och gå in i Bluetooth-parningsläge. LED-indikatorn inuti fodralet börjar blinka.
3. På din enhet, gå till Bluetooth-inställningarna och välj "soundcore Sleep A30" från listan.
4. När parkopplingen är lyckad kommer LED-indikatorn i fodralet att lysa i 1 sekund och sedan pulsera långsamt tills locket stängs.

Hur man kopplar manuellt

Du kan också manuellt para ihop din Sleep A30 med en enhet när som helst.

1. Placera båda öronsnäckorna i laddningsfodralet och låt locket vara öppet.
2. Håll knappen på baksidan av laddningsfodralet intryckt i 3 sekunder för att gå in i parkopplingsläge.
3. På din enhet, välj "soundcore Sleep A30" från Bluetooth-listan för att ansluta.

Använd soundcore-appen



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



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc.



Ladda ner soundcore-appen för att anpassa kontroller, lyssna på avslappnande ljud, hantera sovlägen och få de senaste firmwareuppdateringarna. Om du inte kan ansluta dina öronsnäckor till appen, kontrollera App Store eller Google Play Store för att säkerställa att du har den senaste versionen.

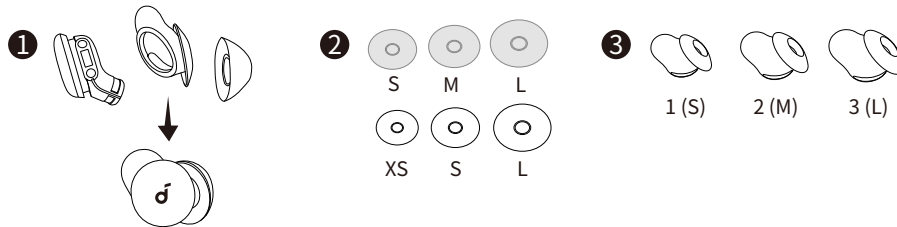
URL for app download:

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

Bär din Sleep A30

Välj de tillbehör som passar bäst för dina öron och sätt in dina öronsnäckor korrekt för optimal komfort och ljudisolering.

Välj dina örontoppar och öronvingar



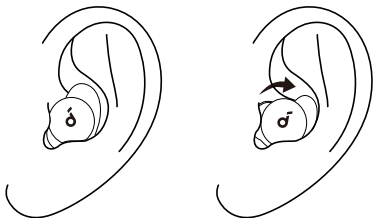
Dina Sleep A30-öronsnäckor levereras med örontoppar och öronvingar i flera storlekar. Medium-storleken är förinstallerad. Du kan blanda och matcha storlekar för att hitta den perfekta passformen.

Två typer av öronproppar ingår i förpackningen.

- **Silikonöronproppar:** Utformade för bästa komfort.
- **Minnesfoam-öronproppar:** Utformade för en tätare försegling för att förbättra bullerisoleringen.

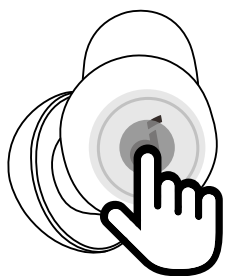
Observera: Minnesfoam-öronproppar är förbrukningsvaror och bör bytas ut regelbundet. Rengör dem inte med alkohol eller vatten.

Hur man använder öronsnäckorna på rätt sätt



För bästa ljudisolering, sätt in varje öronsnäcka i hörselgången. Vrid den försiktigt tills öronvingen vilar bekvämt och säkert mot din öronkant.

Använd tryckkontroller



Du kan trycka på ytan på dina öronsnäckor för att byta läge, justera volymen, kontrollera brusreducering och mer.

Här är vad du kan göra med tryckkontroller:

- **Växla mellan lyssningslägen:** Dubbeltryck på den vänstra öronsnäckan för att växla mellan Bluetooth- och Lokalt läge.
- **Slå aktiv brusreducering på eller av:** Dubbeltryck på den högra öronsnäckan.
- **Minska volymen:** Tryck tre gånger på den vänstra öronsnäckan.
- **Öka volymen:** Tryck tre gånger på den högra öronsnäckan.

För bästa resultat, tryck bestämt. Du kan anpassa dessa kontroller i soundcore-appen.

Växla mellan lyssningslägen

Välj din ljudkälla genom att växla mellan två lyssningslägen: Bluetooth eller Lokal.

- **Bluetooth-läge:** Anslut till soundcore-appen eller andra appar på din enhet för att spela upp valfritt ljud.
- **Lokal läge:** Lyssna på lugnande ljud lagrade på dina öronsnäckor utan att behöva använda din enhet, vilket säkerställer ordentlig vila utan notifikationer.

Hur man byter läge

Med dina öronsnäckor i och anslutna till din enhet finns det två sätt att byta läge:

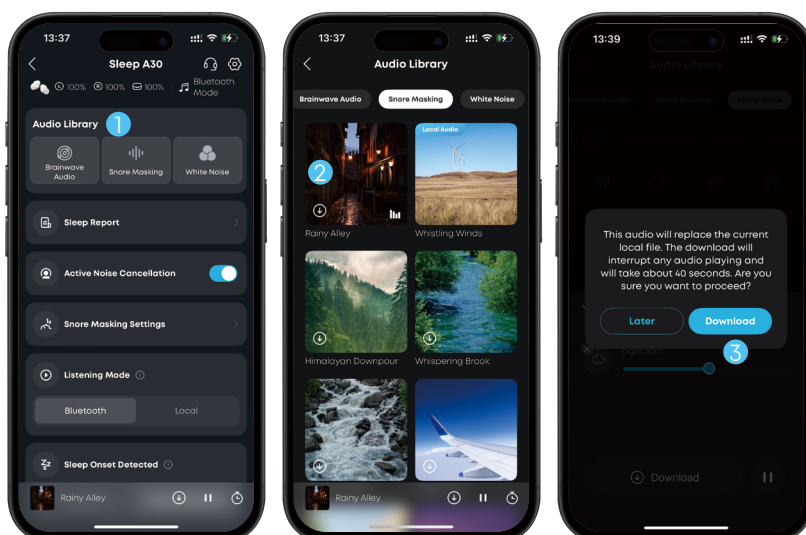
- **Med dina Sleep A30-öronsnäckor:** Dubbeltryck på den vänstra öronsnäckan för att växla mellan Bluetooth-läge och Lokalt läge. Du kommer att höra en ton som bekräftar ändringen.
- **I soundcore-appen:** Öppna appen för att byta läge. Du kan också använda appen för att ställa in standardläget för dina öronsnäckor under "Fler inställningar".

Ladda ner ljud till din Sleep A30

Du kan överföra lugnande ljud från soundcore till dina hörlurar för att spelas upp i lokalt läge. Du behöver inte din telefon för att spela det.

Stödda ljudtyper:

- Sömninducerande ljudlandskap
- Vitt brus



Hur du laddar ner soundcore-ljud till dina öronsnäckor

1. I soundcore-appen, gå till **Ljudbibliotek**.
2. Tryck på **kategorin Snarkmaskering eller Vit brus**.
3. Välj det ljud du gillar och tryck på nedladdningsikonen bredvid det.
4. I popup-fönstret som visas, tryck på **Ladda ner** för att börja överföra ljudet till dina öronsnäckor.
5. Vänta tills överföringen är klar.

Hantera aktiv brusreducering

Den aktiva brusreduceringen (ANC) på din Sleep A30 minskar bakgrundsljud med låga frekvenser, som hushållsapparater eller trafik, för att hjälpa dig att sova bättre.

Hur du slår på och av ANC

Med dina öronsnäckor i och anslutna till din enhet kan du kontrollera ANC på två sätt:

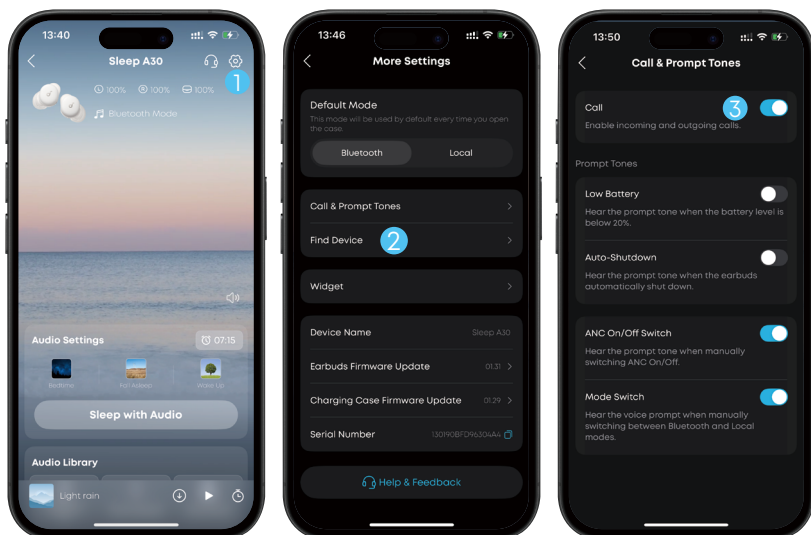
- **På dina Sleep A30-öronsnäckor:** Dubbeltryck på den högra öronsnäckan för att slå på och av aktiv brusreducering. Du kommer att höra en ton som bekräftelse. Detta kan anpassas i soundcore-appen.
- **I soundcore-appen:** Du kan slå på och av ANC direkt från appens hemskärm.

Brusreduceringshantering under sömn

Din Sleep A30 kan automatiskt hantera aktiv brusreducering (ANC) baserat på dina sömninställningar i soundcore-appen. Så här fungerar inställningen "Ljudåtgärd vid sömnupptäckt":

- Om du väljer **Stop Audio** kommer ANC att förbli på hela natten som standard.
- Om du väljer **Spela lokal ljud**, stängs ANC automatiskt av efter att öronsnäckorna har upptäckt att du har somnat.
- Om du stänger av **funktionen Ljudåtgärd vid sömndetektering**, kommer både ljud och ANC att förbli på hela natten. Observera att denna inställning kommer att förbruka mer ström och kan minska batteritiden.

Ring och ta emot samtal med Sleep A30



Som standard är samtalsfunktionen på din Sleep A30 avstängd. Du måste aktivera det i soundcore-appen för att ringa och ta emot samtal.

Hur man aktiverar samtalsfunktionen

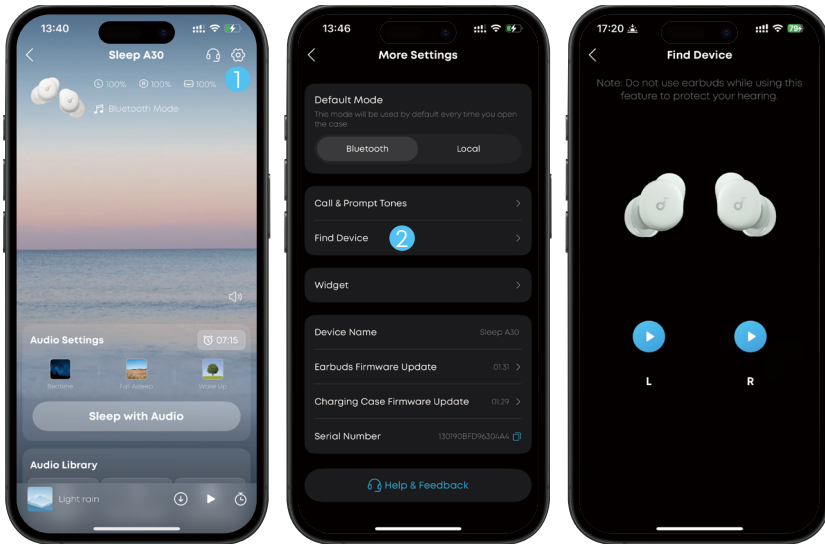
1. Se till att dina Sleep A30-öronsnäckor är påslagna och anslutna till din enhet.
2. Öppna soundcore-appen och tryck på ikonen för **inställningar** i det övre högra hörnet.
3. Tryck **på Samtal och uppmaningstoner**.
4. Aktivera **samtal**.

Hur man hanterar samtal

När funktionen är aktiverad kan du använda tryckkontroller för att hantera dina samtal:

- Svara på samtal: Dubbeltryck på valfri öronsnäcka.
- Avsluta samtal: Dubbeltryck på valfri öronsnäcka.
- Avvisa samtal: Tryck tre gånger på valfri öronsnäcka.

Hitta din Sleep A30 med soundcore-appen



Om du tappat bort din Sleep A30 kan du använda funktionen Hitta enhet i soundcore-appen för att lokalisera dem.

Hur du hittar din Sleep A30

1. Öppna soundcore-appen och se till att dina öronsnäckor är anslutna.
2. Från enhetens startskärm, tryck på ikonen för Fler inställningar i det övre högra hörnet.
3. Tryck på Hitta enhet.
4. Tryck på namnet på det headset du vill hitta. Det avger ett högt ljud som hjälper dig att hitta det.

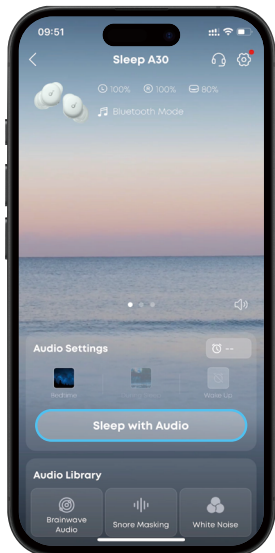
Viktigt: Ta bort öronsnäckorna från dina öron innan du använder funktionen Hitta enhet. Ljudet som spelas upp är högt och kan skada din hörsel.

Spåra din sömn

Din Sleep A30 kan spåra dina sömnstadier, omgivande ljudnivåer och sovpositioner för att skapa en detaljerad sömnrapport.

Du kan spåra din sömn på två sätt:

Manuell spårning (via appen)



Denna metod är endast tillgänglig i Bluetooth-läge.

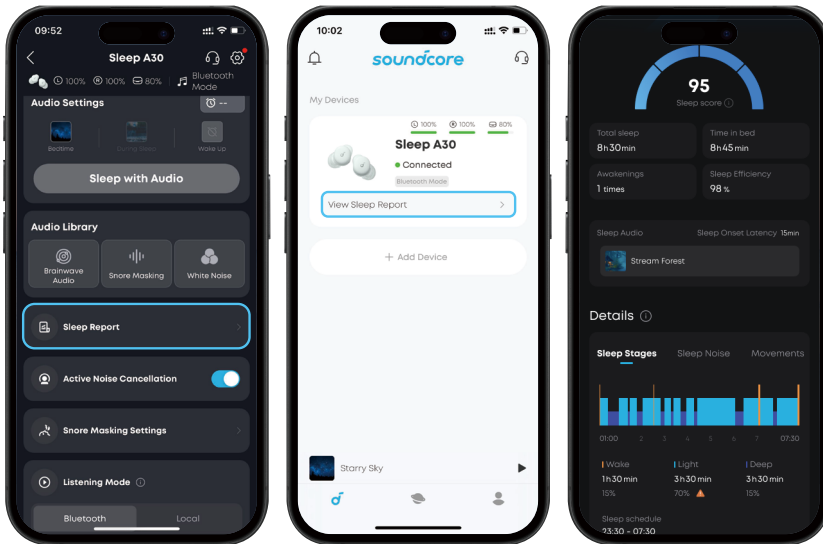
- För att börja, tryck på "Sov med ljud" på appens hemskärm.
- Detta läge kan noggrant registrera din insomningstid (tiden det tar för dig att somna).

Automatisk spårning (via öronsnäckorna)

Denna metod fungerar i både Bluetooth- och lokalt läge.

- Öronpropparna använder inbyggda sensorer för att automatiskt upptäcka när du somnar och börja registrera data.
- Obs: Det här läget registrerar inte sömnlatens.

Hur du visar din sömnrapport



Efter att du har sovit i mer än 30 minuter kommer en rapport att genereras.

- Med dina öronsnäckor anslutna: Du kan visa rapporten direkt från Sleep A30:s huvudsida i appen.
- När dina öronsnäckor är frånkopplade: Du kan komma åt dina sömnrapporter från sidan **Mina enheter** i appen.

Avkoppla, starta om eller återställ din Sleep A30

Om din Sleep A30 inte fungerar som förväntat kan du prova att avpara, starta om eller återställa den.

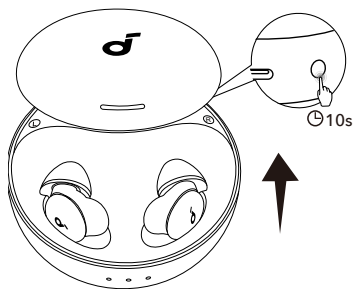
Koppla från din Sleep A30

Gå till Bluetooth-inställningarna på din enhet, hitta "soundcore Sleep A30" i listan över enheter och glöm eller ta bort den.

Starta om din Sleep A30

För att starta om dina öronsnäckor, placera dem i laddningsfodralet och stäng locket. Vänta några sekunder och öppna sedan locket igen. Öronsnäckorna startar om automatiskt.

Återställ din Sleep A30



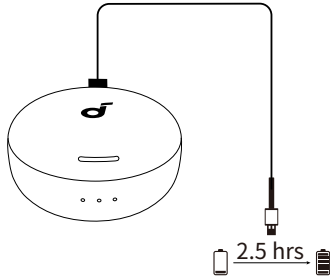
Om du fortfarande har problem med parkoppling efter omstart kan du återställa hörlurarna.

1. Först, ta bort eller glöm bort "soundcore Sleep A30" från Bluetooth-inställningarna på din enhet.
2. Placera öronsnäckorna i laddningsfodralet och låt locket vara öppet.
3. Håll knappen på baksidan av fodralet intryckt i 10 sekunder tills LED-indikatorn inuti fodralet släcks i 3 sekunder.

Kontrollera batteri- och laddningsstatus

Hur du laddar dina öronsnäckor och fodral

Innan laddning, se till att öronsnäckorna och USB-C-porten på fodralet är helt torra. Vi rekommenderar att du laddar öronsnäckorna och fodralet fullt innan första användningen.



1. Placera öronsnäckorna i laddningsfodralet och stäng locket.
2. Anslut fodralet till en strömkälla med den medföljande USB-C-kabeln och en 5V-laddare (ingår ej).

Kontrollera batterinivån för laddningsfodralet

LED-lamporna på fodralet visar batterinivån.

Medan enheten laddas:

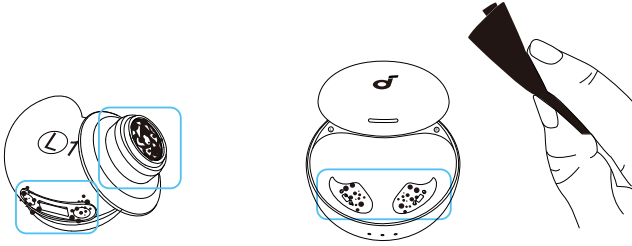
- Mindre än 20%: Den första lampan blinkar.
- 20% - 60%: Den första lampan lyser fast, och den andra blinkar.
- 60% - 100%: De första två lamporna lyser fast, och den tredje blinkar.
- Fulladdad: Alla tre lamporna lyser stadigt i 5 minuter och släcks sedan.

När du öppnar locket (inte laddar):

- Mindre än 5 %: Den första lampan blinkar i 5 sekunder.
- 5% - 20%: Den första lampan lyser stadigt i 5 sekunder.
- 20% - 60%: De första två lamporna lyser stadigt i 5 sekunder.
- 60 % - 100 %: Alla tre lamporna lyser stadigt i 5 sekunder.

Rengör din Sleep A30

För bästa prestanda, rengör dina öronsnäckor regelbundet för att ta bort damm eller öronvax.



- Använd en bomullspinne lätt fuktad med alkohol för att försiktigt rengöra metallnätfiltret under öronspetsen.
- Använd samma metod för att rengöra laddningskontakterna på öronsnäckorna och inuti laddningsfodralet.

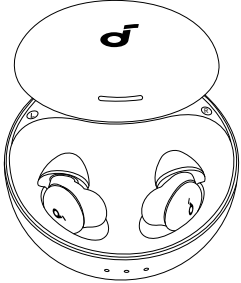
Notera

- Använd inte alkohol, vatten eller andra vätskor för att rengöra öronkuddarna av minnesskum.
- Minnesfoam-öronproppar är förbrukningsvaror och bör bytas ut regelbundet.

Uppdatera firmware och app

Hur man uppdaterar firmware

Du kommer att bli meddelad via soundcore-appen när en ny firmwareversion är tillgänglig för din Sleep A30. Du kan också manuellt kontrollera efter uppdateringar i appens inställningar.



För att säkerställa att uppdateringen slutförs framgångsrikt:

- Placera öronsnäckorna i laddningsfodralet och låt locket vara öppet.
- Se till att laddningsfodralet är anslutet till en strömkälla.
- Använd inte öronsnäckorna förrän uppdateringen är klar.

Hur du uppdaterar soundcore-appen

Om du har problem med att ansluta dina öronsnäckor till soundcore-appen, gå till App Store eller Google Play Store på din telefon för att säkerställa att du har den senaste versionen av appen.

Sleep A30 Specifikationer

Funktion	Specifikation
Ingång	5V = 0,6A
Utgång	5V = 0,088A (0,044A per port)
Batterikapacitet	800mAh/38mAh
Laddningstid (öronsnäckor)	1,5H
Speltid (öronsnäckor/ fodral)	9/45H
Frekvensåtergivning	20~20000Hz
Impedans	13,5 ohm
Vattentäthetsklassificering (hörlurar)	IPX4
Bluetooth-version	soundcore Sleep A30 stöder Bluetooth 5.4.Men på grund av enhetens begränsningar kan det visas som Bluetooth 5.3.
Bluetooth-räckvidd	10 meter

Observera: Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.

Få support



service@soundcore.com