

soundcore Sleep A30 Benutzerhandbuch

Erhalte das Beste aus deinem soundcore Sleep A30 für eine erholsame Nacht.

Erste Schritte

- [Sleep A30 mit deinem Gerät koppeln](#)
- [Dein Sleep A30 tragen](#)

Hauptfunktionen

- [Tippensteuerung verwenden](#)
- [Zwischen Hörmodi wechseln](#)
- [Aktive Geräuschunterdrückung verwalten](#)
- [Automatischer Wechsel im Schlaf](#)
- [Mit dem Sleep A30 anrufen und Anrufe annehmen](#)
- [Dein Sleep A30 mit der soundcore App finden](#)
- [Deinen Schlaf tracken](#)
- [Beruhigende Inhalte in der soundcore App](#)

Geräteverwaltung

- [Dein Sleep A30 entkoppeln, neustarten oder zurücksetzen](#)
- [Akku- und Ladestatus prüfen](#)
- [Dein Sleep A30 reinigen](#)
- [Firmware und App aktualisieren](#)

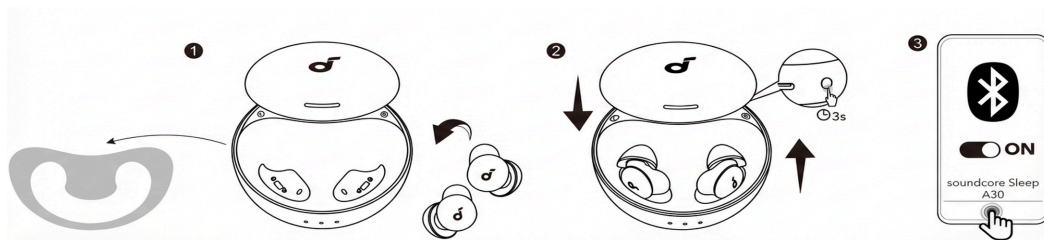
Weitere Informationen

- [Sleep A30 Spezifikationen](#)
- [Support erhalten](#)

Sleep A30 mit deinem Gerät koppeln

Verbinde dein Sleep A30 mit deinem Gerät, um Steuerungen anzupassen, entspannende Audioinhalte abzuspielen, Schlafmodi zu verwalten, Firmware-Updates durchzuführen und mehr.

Manuelles Koppeln



Entferne vor der ersten Nutzung die Schutzfolie von den Ohrhörern.

1. Lege die Ohrhörer zurück in das Ladeetui, schließe und öffne den Deckel dann erneut. Die Ohrhörer schalten sich automatisch ein und gehen in den Bluetooth-Kopplungsmodus über. Die LED-Anzeige im Inneren des Etuis beginnt zu blinken.
2. Gehe auf deinem Gerät zu den Bluetooth-Einstellungen und wähle **soundcore Sleep A30** aus der Liste.
3. Bei erfolgreicher Kopplung leuchtet die LED-Anzeige im Etui 1 Sekunde lang auf und pulsiert anschließend langsam, bis der Deckel geschlossen wird.

Manuelles Koppeln

Du kannst dein Sleep A30 auch jederzeit manuell mit einem Gerät koppeln.

1. Lege beide Ohrhörer in das Ladeetui und lass den Deckel geöffnet.
2. Drücke und halte die Taste auf der Rückseite des Ladeetuis 3 Sekunden lang, um den Kopplungsmodus zu starten.
3. Wähle auf deinem Gerät **soundcore Sleep A30** aus der Bluetooth-Liste, um die Verbindung herzustellen.

Die soundcore App verwenden



Lade die soundcore App herunter, um Steuerungen anzupassen, entspannende Audioinhalte abzuspielen, Schlafmodi zu verwalten und die neuesten Firmware-Updates zu erhalten. Wenn du deine Ohrhörer nicht mit der App verbinden kannst, überprüfe im App Store oder Google Play Store, ob du die neueste Version hast.

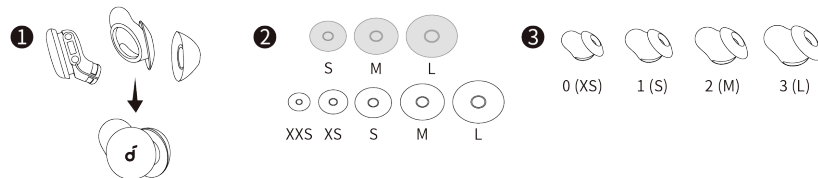
URL zum App-Download:

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

Dein Sleep A30 tragen

Wähle das Zubehör, das am besten zu deinen Ohren passt, und trage deine Ohrhörer korrekt für optimalen Komfort und Geräuschisolierung.

Wähle deine Ohrpolster und Ohrflügel



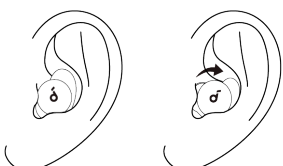
Deine Sleep A30 Ohrhörer werden mit Ohrpolstern und Ohrflügeln in mehreren Größen geliefert. Die mittlere Größe ist vorinstalliert. Du kannst verschiedene Größen kombinieren, um die perfekte Passform zu finden.

Im Lieferumfang sind zwei Arten von Ohrpolstern enthalten:

- **Silikon-Ohrpolster:** Für maximalen Komfort konzipiert.
- **Memory-Schaum-Ohrpolster:** Für einen festeren Sitz zur Verbesserung der Geräuschisolierung konzipiert.

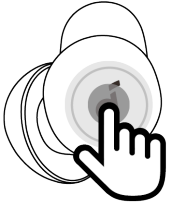
Hinweis: Memory-Schaum-Ohrpolster sind Verschleißteile und sollten regelmäßig ausgetauscht werden. Reinige sie weder mit Alkohol noch mit Wasser.

So trägst du die Ohrhörer korrekt



Für die beste Geräuschisolierung führe jeden Ohrhörer in deinen Gehörgang ein. Drehe ihn vorsichtig, bis der Ohrflügel bequem und sicher an deiner Ohrmuschel anliegt.

Tippensteuerung verwenden



Du kannst auf die Oberfläche deiner Ohrhörer tippen, um Modi zu wechseln, die Lautstärke anzupassen, die Geräuschunterdrückung zu steuern und mehr.

Folgende Möglichkeiten bietet die Tippensteuerung:

- **Zwischen Hörmodi wechseln:** Tippe doppelt auf den linken Ohrhörer, um zwischen Bluetooth- und lokalem Modus zu wechseln.
- **Aktive Geräuschunterdrückung ein- oder ausschalten:** Tippe doppelt auf den rechten Ohrhörer.
- **Lautstärke verringern:** Tippe dreimal auf den linken Ohrhörer.
- **Lautstärke erhöhen:** Tippe dreimal auf den rechten Ohrhörer.

Für die besten Ergebnisse **tippe fest**. Du kannst diese Steuerungen in der soundcore App anpassen.

Zwischen Hörmodi wechseln

Wähle deine Audioquelle, indem du zwischen zwei Hörmodi wechselst: Bluetooth oder Lokal.

- **Bluetooth-Modus:** Verbinde dich mit der soundcore App oder anderen Apps auf deinem Gerät, um beliebige Audioinhalte abzuspielen.
- **Lokaler Modus:** Höre beruhigende Sounds, die auf deinen Ohrhörern gespeichert sind, ohne dass du dein Gerät benötigst – so sorgst du für eine ungestörte Erholung ohne Benachrichtigungen.

So wechselst du die Modi

Wenn deine Ohrhörer eingesetzt und mit deinem Gerät verbunden sind, gibt es zwei Möglichkeiten, die Modi zu wechseln:

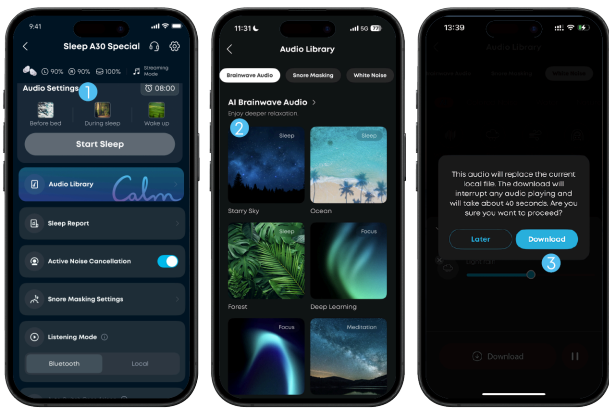
- **Mit deinem Sleep A30 Ohrhörer:** Tippe doppelt auf den linken Ohrhörer, um zwischen Bluetooth-Modus und lokalem Modus zu wechseln. Du hörst einen Signalton zur Bestätigung der Änderung.
- **In der soundcore App:** Öffne die App, um die Modi zu wechseln. Du kannst in den weiteren Einstellungen auch den Standardmodus für deine Ohrhörer festlegen.

Audio auf dein Sleep A30 herunterladen

Du kannst beruhigende Audioinhalte von soundcore auf deine Ohrhörer übertragen, die im lokalen Modus abgespielt werden. Du brauchst dein Handy nicht, um sie abzuspielen.

Unterstützte Audiotypen:

- Schlaffördernde Klanglandschaften
- Weißes Rauschen



So lädst du soundcore Audio auf deine Ohrhörer herunter

1. Gehe in der soundcore App zur **Audiobibliothek**.
2. Tippe auf die Kategorie **Schnarchmaskierung** oder **Weißes Rauschen**.
3. Wähle den gewünschten Audioinhalt aus und tippe auf das Download-Symbol daneben.
4. Tippe im angezeigten Pop-up-Fenster auf **Herunterladen**, um die Audioübertragung auf deine Ohrhörer zu starten.
5. Warte, bis die Übertragung abgeschlossen ist.

Aktive Geräuschunterdrückung verwalten

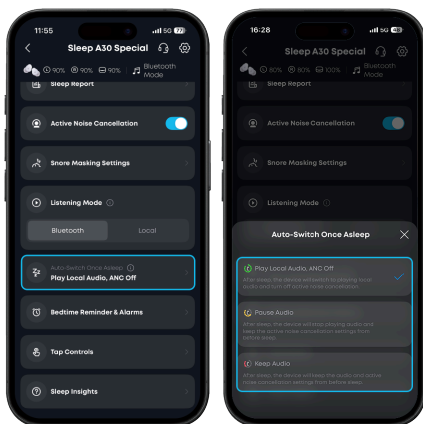
Die aktive Geräuschunterdrückung (ANC) deines Sleep A30 reduziert niederfrequente Hintergrundgeräusche wie Haushaltsgeräte oder Verkehr, damit du besser schlafen kannst.

So schaltest du ANC ein und aus

Wenn deine Ohrhörer eingesetzt und mit deinem Gerät verbunden sind, kannst du ANC auf zwei Arten steuern:

- **Auf deinem Sleep A30 Ohrhörer:** Tippe doppelt auf den rechten Ohrhörer, um die aktive Geräuschunterdrückung ein- und auszuschalten. Du hörst einen Signalton zur Bestätigung. Dies kann in der soundcore App angepasst werden.
- **In der soundcore App:** Du kannst ANC direkt über den Startbildschirm der App ein- und ausschalten.

Automatischer Wechsel im Schlaf

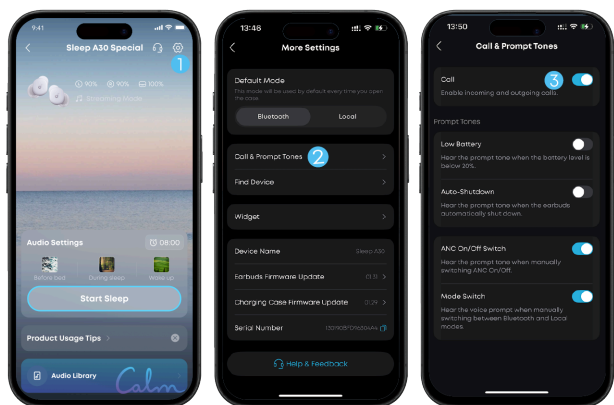


Dein Sleep A30 kann basierend auf deinen App-Einstellungen automatisch die aktive Geräuschunterdrückung (ANC) und die Audiowiedergabe verwalten, sobald du eingeschlafen bist.

So funktioniert es mit der Einstellung **Automatischer Wechsel im Schlaf**:

- Wenn du **Lokales Audio abspielen, ANC aus** wählst, wechselt das Gerät zur lokalen Audiowiedergabe und schaltet die aktive Geräuschunterdrückung aus, sobald die Ohrhörer erkennen, dass du schläfst.
- Wenn du **Audio pausieren** wählst, stoppt das Gerät die Audiowiedergabe und behält die ANC-Einstellungen von vor dem Einschlafen bei.
- Wenn du **Audio beibehalten** wählst, behält das Gerät die Audio- und ANC-Einstellungen von vor dem Einschlafen bei.

Mit dem Sleep A30 anrufen und Anrufe annehmen



Standardmäßig ist die Anruf Funktion deines Sleep A30 deaktiviert. Du musst sie in der soundcore App aktivieren, um Anrufe zu tätigen und anzunehmen.

So aktivierst du die Anruf Funktion

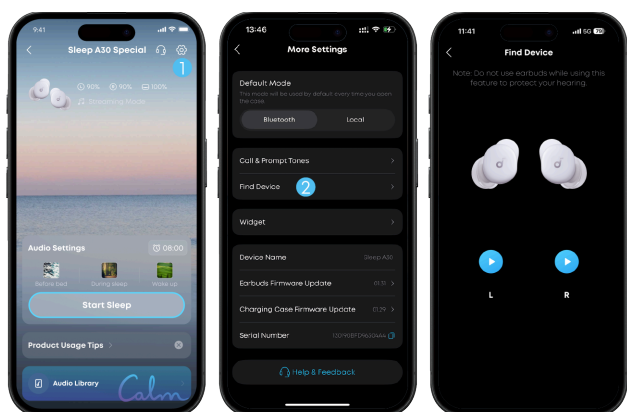
1. Stelle sicher, dass deine **Sleep A30** Ohrhörer eingeschaltet und mit deinem Gerät verbunden sind.
2. Öffne die soundcore App und tippe auf das **Einstellungen**-Symbol in der oberen rechten Ecke.
3. Tippe auf **Anrufe und Hinweistöne**.
4. Aktiviere **Anruf**.

So verwaltest du Anrufe

Sobald die Funktion aktiviert ist, kannst du die Tippensteuerung verwenden, um deine Anrufe zu verwalten:

- Anruf annehmen: Tippe doppelt auf einen der Ohrhörer.
- Anruf beenden: Tippe doppelt auf einen der Ohrhörer.
- Anruf ablehnen: Tippe dreimal auf einen der Ohrhörer.

Dein Sleep A30 mit der soundcore App finden



Wenn du dein Sleep A30 verlegt hast, kannst du die Geräte-Suchfunktion in der soundcore App verwenden, um es zu finden.

So findest du dein Sleep A30

1. Öffne die soundcore App und stelle sicher, dass deine Ohrhörer verbunden sind.
2. Tippe auf dem Startbildschirm des Geräts auf das Symbol **Weitere Einstellungen** in der oberen rechten Ecke.
3. Tippe auf **Gerät finden**.
4. Tippe auf den Ohrhörer, den du finden möchtest. Er gibt einen lauten Ton von sich, damit du ihn lokalisieren kannst.

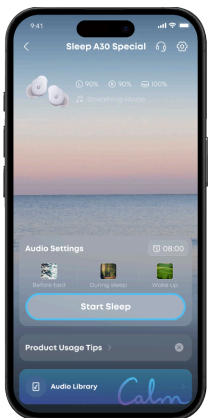
Wichtig: Nimm die Ohrhörer aus deinen Ohren, bevor du die Geräte-Suchfunktion verwendest. Der abgespielte Ton ist laut und könnte dein Gehör schädigen.

Deinen Schlaf tracken

Dein Sleep A30 kann deine Schlafphasen, Umgebungsgeräuschpegel und Schlafpositionen tracken, um einen detaillierten Schlafbericht zu erstellen.

Du kannst deinen Schlaf auf zwei Arten tracken:

Manuelles Tracking (über die App)



Diese Methode ist nur im Bluetooth-Modus verfügbar.

- Tippe zum Starten auf **Schlaf starten** auf dem Startbildschirm der App.
- Dieser Modus kann deine Einschlafzeit (die Zeit, die du zum Einschlafen brauchst) präzise aufzeichnen.

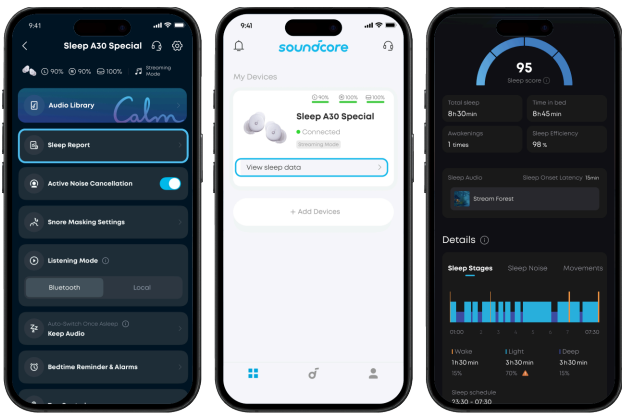
Automatisches Tracking (über die Ohrhörer)

Diese Methode funktioniert sowohl im Bluetooth- als auch im lokalen Modus.

- Die Ohrhörer verwenden eingebaute Sensoren, um automatisch zu erkennen, wann du einschläfst, und beginnen mit der Datenaufzeichnung.

Hinweis: Dieser Modus zeichnet keine Einschlafzeit auf.

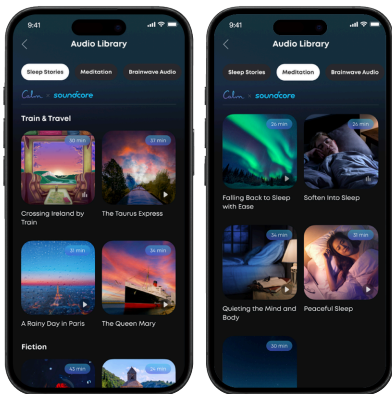
So siehst du deinen Schlafbericht



Nachdem du mehr als 30 Minuten geschlafen hast, wird ein Bericht generiert.

- Wenn deine Ohrhörer verbunden sind: Du kannst den Bericht direkt auf der Hauptseite des Sleep A30 in der App anzeigen.
- Wenn deine Ohrhörer nicht verbunden sind: Du kannst auf deine historischen Schlafberichte über die Seite **Meine Geräte** in der App zugreifen.

Beruhigende Inhalte in der soundcore App



Tippe auf der Geräteseite auf **Audiobibliothek** und wähle dein bevorzugtes Schlafaudio. Hier findest du unsere kuratierten Gehirnwellen-Audios, Maskierungsgeräusche und adaptive Schnarchmaskierungs-Audios. Jetzt sind auch **Schlafgeschichten** und Meditationen von Calm, der weltweit Nr.-1-App für mentale Gesundheit, direkt in der **Audiobibliothek** verfügbar.

- Schlafgeschichten lenken ängstliche Gedanken nach außen ab, damit du leichter einschlafen kannst;
- Meditationen verwenden geführte Atmung und Naturgeräusche zur Entspannung;
- Gehirnwellen-Audio arbeitet mit spezialisierten Frequenzen, um deinen Geist auf die Ruhe vorzubereiten;
- Schnarchmaskierung blockiert störende Geräusche;
- Weißes Rauschen nutzt gleichmäßige Umgebungsgeräusche, um Unterbrechungen zu maskieren.

*Audioinhalte und -dienste werden unter den aktuellen Lizenzbedingungen bereitgestellt. Die Verfügbarkeit kann sich jederzeit ohne vorherige Ankündigung ändern oder aktualisiert werden.

Dein Sleep A30 entkoppeln, neustarten oder zurücksetzen

Wenn dein Sleep A30 nicht wie erwartet funktioniert, kannst du versuchen, es zu entkoppeln, neuzustarten oder zurückzusetzen.

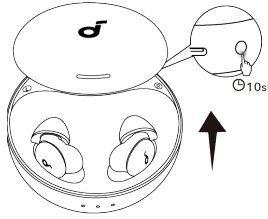
Dein Sleep A30 entkoppeln

Gehe zu den Bluetooth-Einstellungen deines Geräts, suche soundcore Sleep A30 in der Geräteliste und entferne oder vergiss es.

Dein Sleep A30 neustarten

Um deine Ohrhörer neuzustarten, lege sie in das Ladeetui und schließe den Deckel. Warte einige Sekunden und öffne den Deckel dann wieder. Die Ohrhörer starten automatisch neu.

Dein Sleep A30 zurücksetzen



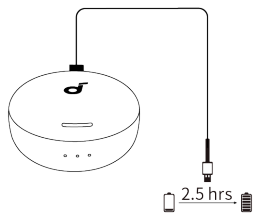
Wenn du nach dem Neustart weiterhin Kopplungsprobleme hast, kannst du die Ohrhörer zurücksetzen.

1. Entferne oder vergiss zunächst soundcore Sleep A30 aus den Bluetooth-Einstellungen deines Geräts.
2. Lege die Ohrhörer in das Ladeetui und lass den Deckel geöffnet.
3. Drücke und halte die Taste auf der Rückseite des Etuis 10 Sekunden lang, bis die LED-Anzeige im Inneren des Etuis 3 Sekunden lang erlischt.

Akku- und Ladestatus prüfen

So lädst du deine Ohrhörer und das Etui

Stelle vor dem Laden sicher, dass die Ohrhörer und der USB-C-Anschluss des Etuis vollständig trocken sind. Wir empfehlen, die Ohrhörer und das Etui vor der ersten Nutzung vollständig aufzuladen.



1. Lege die Ohrhörer in das Ladeetui und schließe den Deckel.
2. Verbinde das Etui mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel und einem 5V-Ladegerät (nicht im Lieferumfang enthalten) mit einer Stromquelle.

Akkustand des Ladeetuis prüfen

Die LED-Leuchten am Etui zeigen den Akkustand an.

Während das Etui lädt:

- Weniger als 20 %: Die erste Leuchte blinkt.
- 20 % – 60 %: Die erste Leuchte leuchtet dauerhaft, die zweite blinkt.
- 60 % – 100 %: Die ersten beiden Leuchten leuchten dauerhaft, die dritte blinkt.
- Vollständig geladen: Alle drei Leuchten leuchten 5 Minuten lang dauerhaft und schalten sich dann aus.

Wenn du den Deckel öffnest (nicht beim Laden):

- Weniger als 5 %: Die erste Leuchte blinkt 5 Sekunden lang.
- 5 % – 20 %: Die erste Leuchte leuchtet 5 Sekunden lang dauerhaft.
- 20 % – 60 %: Die ersten beiden Leuchten leuchten 5 Sekunden lang dauerhaft.
- 60 % – 100 %: Alle drei Leuchten leuchten 5 Sekunden lang dauerhaft.

Dein Sleep A30 reinigen

Für die beste Leistung reinige deine Ohrhörer regelmäßig, um Staub oder Ohrenschmalz zu entfernen.



- Verwende ein Wattestäbchen, das leicht mit Alkohol angefeuchtet ist, um das Metallgitterfilter unter dem Ohrpolster vorsichtig zu reinigen.
- Verwende dieselbe Methode, um die Ladekontakte an den Ohrhörern und im Inneren des Ladeetuis zu reinigen.

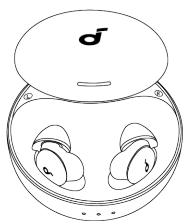
Hinweis

- Verwende keinen Alkohol, Wasser oder andere Flüssigkeiten, um die Memory-Schaum-Ohrpolster zu reinigen.
- Memory-Schaum-Ohrpolster sind Verschleißteile und sollten regelmäßig ausgetauscht werden.

Firmware und App aktualisieren

So aktualisierst du die Firmware

Du wirst über die soundcore App benachrichtigt, wenn eine neue Firmware-Version für dein Sleep A30 verfügbar ist. Du kannst in den App-Einstellungen auch manuell nach Updates suchen.



So stellst du sicher, dass das Update erfolgreich abgeschlossen wird:

- Lege die Ohrhörer in das Ladeetui und lass den Deckel geöffnet.
- Stelle sicher, dass das Ladeetui mit einer Stromquelle verbunden ist.
- Verwende die Ohrhörer nicht, bis das Update abgeschlossen ist.

So aktualisierst du die soundcore App

Wenn du Probleme hast, deine Ohrhörer mit der soundcore App zu verbinden, gehe auf deinem Handy zum App Store oder Google Play Store, um sicherzustellen, dass du die neueste Version der App hast.

Sleep A30 Spezifikationen

Merkmal	Spezifikation
---------	---------------

Eingang	5V \pm 0,6A
Ausgang	5V \pm 0,088A (0,044A pro Anschluss)
Akkukapazität	800mAh/42mAh
Ladezeit (Ohrhörer)	1,5 Std.
Spielzeit (Ohrhörer/Etui)	10/50 Std. *Akkulaufzeit-Profil: 1,5 Stunden Bluetooth-Wiedergabe (ANC ein), gefolgt von 8,5 Stunden lokaler Wiedergabe (ANC aus) bei 50 % Lautstärke.
Frequenzgang	20–20000Hz
Impedanz	13,5 Ohm
Wasserschutzklasse (Ohrhörer)	IPX4
Bluetooth-Version	Bluetooth 5.4
Bluetooth-Reichweite	10 m

Hinweis: Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Support erhalten



service@soundcore.com



+49 (0) 69 9579 7960 (DE)

+41 800 564 589 (CH)

+43 800 018111 (AT)