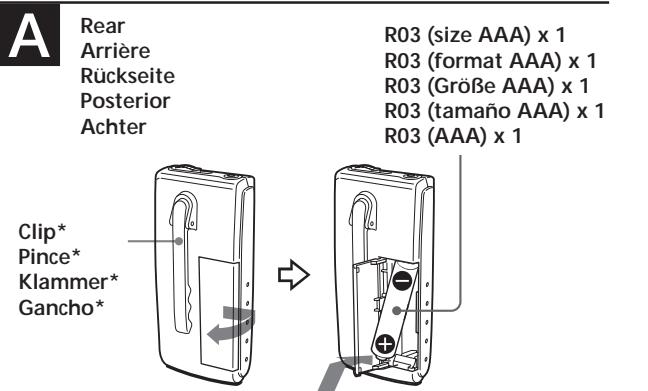
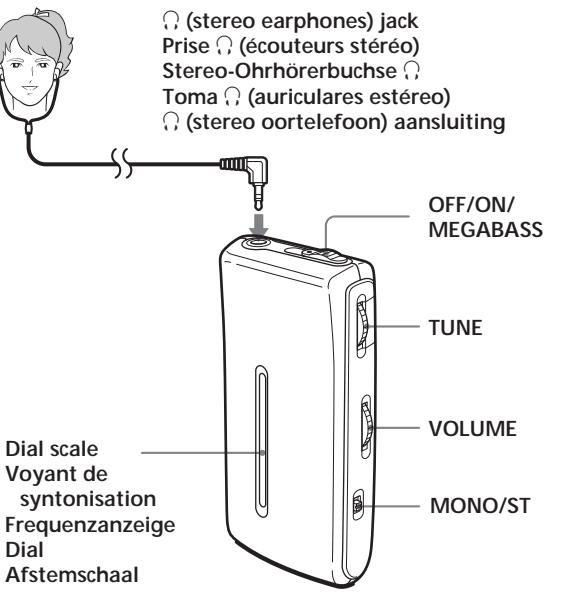


## FM Stereo Radio

Operating Instructions  
Mode d'emploi  
Bedienungsanleitung  
Manual de instrucciones  
Gebruiksaanwijzing  
**SRF-S54/S56**  
FM WALKMAN

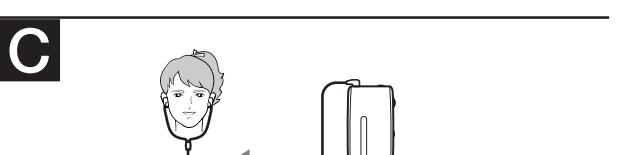
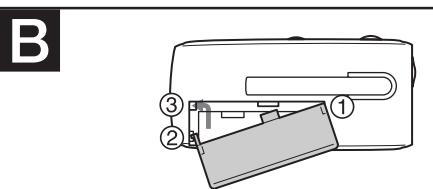
Sony Corporation ©2002 Printed in China

http://www.sony.net



Insert the  $\ominus$  side of the battery first.  
Introduisez d'abord le pôle négatif  $\ominus$  de la pile.  
Legen Sie die Batterie mit dem Minuspol  $\ominus$  zuerst ein.  
Inserte el polo negativo de la pila primero.  
Breng de  $\ominus$  kant van de batterij eerst in.

\*Press the top of the clip to open.  
\*Appuyez sur le haut de la pince pour ouvrir.  
\*Drücken Sie zum Öffnen oben auf die Klammer.  
\*Presione la parte superior del gancho para abrirlo.  
\*Druk op bovenkant van de clip om deze te openen.



### English

## Before You Begin

Thank you for choosing the Sony radio! It will give you many hours of reliable service and listening pleasure.  
Before operating the radio, please read these instructions thoroughly and retain them for future reference.

## Features

You can enjoy a powerful bass sound using the "MEGA BASS" system.

## Installing the Battery

(See Fig. A)

- 1 Open the battery compartment lid at the rear of the radio.
- 2 Insert one R03 (size AAA) battery (not supplied) with the  $\oplus$  and  $\ominus$  marks aligned correctly.
- 3 Close the battery compartment lid.

Battery life (approx. hours) (JEITA\*)  
Using Sony alkaline LR03 (size AAA) battery 44  
Using Sony R03 (size AAA) battery 19

\* Measured by JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association) standards. The actual battery life may vary depending on the circumstance of the unit.

## When to replace the battery

Replace the battery when the sound becomes weak or distorted. Remove the old battery and insert a new one.

**If the battery compartment lid comes off (See Fig. B)**

The battery compartment lid is designed to come off when opened with excessive force. To put it back on, see the illustration.

① Insert the right hook of the lid into the right hole in the unit.  
② Hang the left hook on the left part of the compartment where the lid fits.  
③ Slide the left hook toward the left hole in the unit.

## Operating the Radio

- 1 Connect the supplied stereo earphones to the  $\ominus$  (stereo earphones) jack.
- 2 Set OFF/ON/MEGABASS to ON to turn on the radio.
- 3 Turn TUNE to tune in to a station.
- 4 Adjust VOLUME.

Pour éteindre la radio  
Réglez OFF/ON/MEGABASS sur OFF.Pour améliorer la réception (voir Fig. C)  
Dépliez le cordon des écouteurs stéréo qui tient lieu d'antenne FM.

## To turn off the radio

Set OFF/ON/MEGABASS to OFF.

## To Improve the Reception (See Fig. C)

Extend the stereo earphones cord which functions as an FM antenna.

When listening to the stereo reception, normally set MONO/ST to ST (stereo). If the stereo reception is poor, set MONO/ST to MONO. Although the sound will not be heard in stereo, noise will be reduced.

\* You will hear the sound in stereo only when the program of the station that you are tuned into is in stereo.

## To Enjoy Powerful Bass Sound

Set OFF/ON/MEGABASS to MEGABASS to emphasize bass sound.

## Precautions

- Operate the unit only on 1.5 V DC with one R03 (size AAA) battery.
- The nameplate indicating operating voltage, etc. is located on the rear exterior.
- Avoid exposure to temperature extreme, direct sunlight, moisture, sand, dust, or mechanical shock. Never leave the unit in a car parked in the sun.
- Should any solid object or liquid fall into the unit, remove the battery and have the unit checked by a qualified personnel before operating it any further.
- In vehicles or in buildings, radio reception may be difficult or noisy. Try listening near a window.
- To clean the casing, use a soft cloth dampened with a mild detergent solution.
- This product is not designed to be splash-resistant, so you should take care to use the unit when raining, snowing, or in a water-splash place.

## Notes on Stereo Earphones

### Road safety

Do not use stereo earphones while driving, cycling, or operating any motorized vehicle. It may create a traffic hazard and is illegal in some areas. It can also be potentially dangerous to play your headphones at high volume while walking, especially at pedestrian crossings. You should exercise extreme caution or discontinue use in potentially hazardous situations.

### Preventing hearing damage

Avoid using stereo earphones at high volume. Hearing experts advise against continuous, loud and extended play. If you experience a ringing in your ears, reduce volume or discontinue use.

### Caring for others

Keep the volume at a moderate level. This will allow you to hear outside sounds and to be considerate to the people around you.

### Warning

If there is lightning when you are using the unit, take off the stereo earphones immediately.

If you have any questions or problems concerning your unit, please consult your nearest Sony dealer.

## Specifications

Frequency range 87.5 - 108 MHz  
Output  $\ominus$  (stereo earphones) jack ( $\varnothing$  3.5 mm stereo minijack) load impedance 16  $\Omega$   
Power output 4.5 mW + 4.5 mW (at 10% harmonic distortion)  
Power requirements 1.5 V DC, one R03 (size AAA) battery  
Dimensions Approx. 33.7  $\times$  75.3  $\times$  16 mm (w/h/d) (Approx. 1  $\frac{1}{8}$   $\times$  3  $\frac{1}{8}$   $\times$  1  $\frac{1}{8}$  inches)  
not incl. projecting parts and controls  
Approx. 34.9  $\times$  76.3  $\times$  20 mm (w/h/d) (Approx. 1  $\frac{7}{16}$   $\times$  3  $\frac{1}{8}$   $\times$  1  $\frac{1}{8}$  inches) incl. projecting parts and controls  
Mass Approx. 46.6 g (1.7 oz) incl. a battery and stereo earphones  
Supplied accessory Stereo earphones (1)  
Design and specifications are subject to change without notice.

## Français

A pleine puissance, l'écoute prolongée du baladeur peut endommager le système auditif.

## Avant de commencer

Merci d'avoir choisi cette radio Sony ! Elle vous donnera de longues heures de service fiable et de plaisir d'écoute.  
Avant de faire fonctionner la radio, lisez attentivement toutes ces instructions, et conservez-les pour pouvoir vous y reporter ultérieurement.

## Caractéristiques

Grave puissant grâce au système "MEGA BASS".

## Installation de la pile

(Voir Fig. A)

- 1 Ouvrez le couvercle du logement de la pile situé à l'arrière de la radio.
- 2 Introduisez une pile R03 (format AAA) (non fournie) en veillant à aligner correctement les polarités  $\oplus$  et  $\ominus$ .
- 3 Fermez le couvercle du logement de la pile.

Durée de vie de la pile (durée approximative en heures) (JEITA\*)

Avec la pile Sony alkaline LR03 (format AAA) 44

Avec la pile Sony R03 (format AAA) 19

\* Veillez suivre les normes de la JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). La durée de vie effective de la pile peut varier en fonction des circonstances d'utilisation de l'appareil.

## A quel moment remplacer la pile

Remplacez la pile dès que le son s'affaiblit ou est déformé. Retirez l'ancienne pile et introduisez une pile neuve.

### Remarques à propos de la pile

• Ne rechargez pas la pile sèche.  
• Ne transportez pas la pile sèche avec des pièces de monnaie ou des objets métalliques. En effet, cela peut générer de la chaleur si les bornes positive et négative de la pile sont mises accidentellement en contact avec un objet métallique.

• Si vous vous apprêtez à ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, retirez la pile pour éviter toute fuite ou corrosion de celle-ci.

## Si le couvercle du logement de la pile se détache (voir Fig. B)

Le couvercle du logement de la pile est conçu pour se détacher si la traction exercée lors de l'ouverture est trop forte. Pour le remettre en place, reportez-vous à l'illustration.

① Insérez le crochet droit du couvercle dans l'orifice droit de l'appareil.  
② Placez le crochet gauche dans la partie gauche du logement, à l'endroit où le couvercle s'enclenche.

③ Faites glisser le crochet gauche dans l'orifice gauche de l'appareil.

## Fonctionnement de la radio

1 Raccordez les écouteurs stéréo fournis à la prise  $\ominus$  (écoutiers stéréo).

2 Réglez OFF/ON/MEGABASS sur ON pour allumer la radio.

3 Tournez TUNE pour trouver une station.

4 Réglez VOLUME.

## Pour éteindre la radio

Réglez OFF/ON/MEGABASS sur OFF.

## Pour améliorer la réception (voir Fig. C)

Dépliez le cordon des écouteurs stéréo qui tient lieu d'antenne FM.

En réception stéréo, MONO/ST doit généralement être réglé sur ST (stéréo). Si la réception stéréo est médiocre, réglez MONO/ST sur MONO. Le son ne sera plus stéréo, mais il y aura moins de parasites.

\* Le son est stéréo uniquement lorsque le programme de la station syntonisée est en stéréo.

## Pour écouter des graves puissantes

Réglez OFF/ON/MEGABASS sur MEGABASS pour mettre les graves en relief.

## Précautions

- Utilisez l'appareil uniquement sur 1,5 V cc avec une pile R03 (format AAA).
- La plaque signalétique indiquant la tension d'utilisation, etc., est située à l'arrière (extérieur).
- Evitez toute exposition à une température extrême, au rayonnement direct du soleil, au sable et à la poussière, ainsi que tout choc mécanique. Ne laissez jamais l'appareil dans un véhicule garé en plein soleil.
- En cas de chute d'un objet ou d'un liquide dans l'appareil, retirez la pile et faites vérifier l'appareil par une personne qualifiée avant de le réutiliser.
- À l'intérieur des véhicules ou dans les bâtiments, la réception radio peut s'avérer difficile ou parasitée. Approchez-vous d'une fenêtre pour écouter l'appareil.
- Pour nettoyer le boîtier, employez un chiffon non pelucheux humidifié à l'aide d'une solution détergente douce.
- Cet appareil n'est pas résistant aux projections d'eau, aussi develez-vous faire particulièrement attention en cas de pluie, de neige ou dans un endroit soumis à des projections d'eau.

## Remarques à propos des écouteurs stéréo

### Sécurité sur la route

N'utilisez pas les écouteurs stéréo au volant d'une voiture ou de tout autre véhicule à moteur ou à vélo. Ceci peut constituer un danger pour la circulation et est interdit dans certaines régions. Il peut s'avérer aussi potentiellement dangereux d'utiliser vos écouteurs à volume élevé en marchant, notamment sur les passages pour piétons. Soyez particulièrement prudent ou cessez d'utiliser l'appareil dans toutes les situations potentiellement dangereuses.

### Protection du système auditif

Évitez d'utiliser les écouteurs stéréo à un volume élevé. Les experts du système auditif recommandent de ne pas utiliser l'appareil de façon continue et à volume très élevé. Si vos oreilles bourdonnent, réduisez le volume ou arrêtez d'écouter l'appareil.

### Respect des autres

Réglez le volume à un niveau modéré. Ceci vous permettra d'entendre les sons extérieurs et de respecter les personnes qui vous entourent.

### Avertissement

En cas d'orage, lorsque vous utilisez l'appareil, retirez immédiatement les écouteurs stéréo.

Si vous avez des questions ou des problèmes à propos de votre appareil, consultez le revendeur Sony le plus proche.

## Spécifications

Gamme de fréquences 87.5 - 108 MHz  
Sortie  $\ominus$  (écoutiers stéréo) (mini-prise stéréo  $\varnothing$  3.5 mm) impédance de charge 16  $\Omega$   
Puissance restituée 4.5 mW + 4.5 mW (pour une distorsion harmonique de 10 %)

### Alimentation

1.5 V cc, une pile R03 (format AAA)

### Dimensions

Env. 33.7  $\times$  75.3  $\times$  16 mm (l/h/p) (soit env. 1  $\frac{1}{8}$   $\times$  3  $\frac{1}{8}$   $\times$  1  $\frac{1}{8}$  po)

parties saillantes et commandes exclues

Env. 34.9  $\times$  76.3  $\times$  20 mm (l/h/p) (soit env. 1  $\frac{7}{16}$   $\times$  3  $\frac{1}{8}$   $\times$  1  $\frac{1}{8}$  po)

parties saillantes et commandes incluses

### Poids approximatif

Env. 46.6 g (1.7 oz), y compris une pile et les écouteurs stéréo

### Accessoires fournis

Ecouteurs stéréo (1)

Design et spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

## Pour les utilisateurs en France

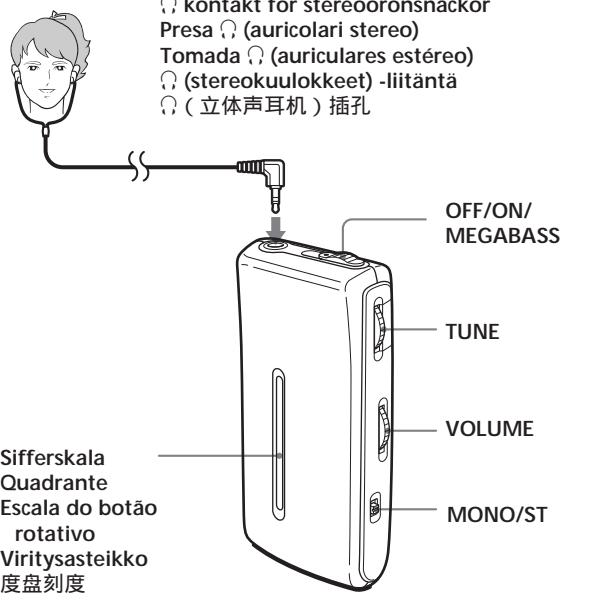
En cas de remplacement du casque/écouteurs, référez-vous au modèle de casques/écouteurs adaptés à votre appareil et indiqué ci-dessous.  
MDR-E306

La conception et les spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

## Deutsch

## Herzlichen Glückwunsch!

Wir beglückwünschen Sie zu diesem Sony Radio und sind überzeugt davon, dass Sie lange Freude an diesem zuverlässigen Gerät haben werden.



Sifverskala  
Quadrante  
Escala do botão  
rotativo  
Viritysasteikko  
度盘刻度

A

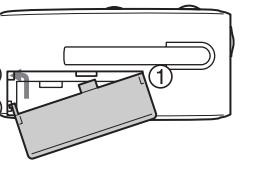
Baksida  
Parte posteriorre  
Parte de trás  
Takakuitut  
背面

Clips\*  
Fermaglio\*  
Ganchos\*  
Pidike\*  
夹子\*

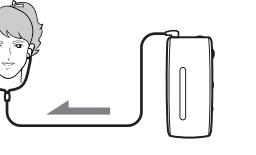
Sätt in batteriets  $\ominus$  sida först.  
Inserire prima il lato  $\ominus$  della pila.  
Introduza primeiro o lado  $\ominus$  da pilha.  
Asenna  $\ominus$ -puoli edellä.  
先装进电池的  $\ominus$  端。

\* Frigör lockets spär genom att trycka på dess översida.  
\* Premere l'estremità superiore del fermaglio per aprire.  
\* Carregue na parte superior do clipe para o abrir.  
\* Avaa pidike painamalla sen päästä.  
\* 接夹子顶部把它打开。

B



C



Svenska

## Innan du börjar

Tack för att du visade oss förröendet att välja Sonys radio! Den här radion kommer du att ha glädje av i många år.  
Innan du börjar använda radion bör du läsa igenom bruksanvisningen.  
Spara den sedan för framtida bruk.

## Funktioner

Med "MEGA BASS" får du ett kraftfullt basljud.

## Sätta i batteriet

(Se fig. A)

- Öppna batterifacket på radions baksida.
- Sätt i en R03-batteri (storlek AAA) (medföljer ej) med polmarkeringarna  $\oplus$  och  $\ominus$  vända åt rätt håll.
- Stäng luckan till batterifacket.

Batterilivslängd (ungefärligt antal timmar) (JEITA\*)

Med Sonys alkalisika LR03-batteri (storlek AAA) 44

Med Sony R03-batteri (storlek AAA) 19

\* Uppmätt enligt JEITA-standard (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). I praktiken kan batteriets livslängd variera, beroende på hur du använder radion.

## När är det dags att byta ut batteriet?

Byt ut batteriet när juget börjar bli svagt eller börjar låta orient. Ta ur det gamla batteriet och sätt in ett nytt.

Om batteriet  
• Ladda upp tillbaka.  
• Bär inte tillbatterier tillsammans med mynt eller andra metallföremål. Om batterier poler kommer i kontakt med metallföremål kan det leda till kortslutning, som i sin tur kan göra att batteriet blir mycket hett.  
• Om du vet med dig att du inte kommer att använda radion under en längre tid, bör du ta ut batteriet. Då undviker du risken för fräskador som ett läckande batteri kan orsaka.

## Om luckan till batterifacket lossnar (Se fig. B)

Luckan till batterifacket är gjord så att den lossnar om den utsätts för alltför mycket värme. Illustrationen visar hur du sätter tillbaka den igen.  
① Sätt in luckans högra hake i höger hål på radion.  
② Placer den vänstra haken i lockets vänstra inpassning.  
③ Skjut in den vänstra haken mot det vänstra hålet på radion.

## Använda radion

- Anslut de medföljande stereoöronsnäckorna till  $\ominus$ -utgången (stereoöronsnäckor).
- Slä på radion genom att ställa OFF/ON/MEGABASS på ON.
- Ställ in en kanal genom att vrida på TUNE.
- Justera volymen med VOLUME.

## Stänga av radion

Ställa OFF/ON/MEGABASS på OFF.

## Förbättra mottagningen (se fig. C)

Sträck ut kabellen till stereoöronsnäckorna, den fungerar också som FM-antenn.

Den normala inställningen för en stereomottagning är att MONO/ST är sättet på ST (stereo). Om du tycker att stereomottagningen är dålig sättar du MONO/ST på MONO.

Visselringen får inte längre mottagningen i stereo, men i gengäld minskas stötningarna.

\* Förutsättningen för att du ska få en mottagning i stereo är förstås att programmet sänder i stereo.

## Förstärka basen

Förstärk basen genom att ställa OFF/ON/MEGABASS på MEGABASS.

## Försiktighetsåtgärder

- Driv varu radion med 1,5 V likström (DC) med ett R03-batteri (storlek AAA).
- Etiketten med information om bla. drivspänning sitter på radions baksida.
- Undvik att utsätta radion för extremt temperaturer, direkt solljus, fukt, sand, damm och mekaniska störningar. Lämna aldrig radion i en bil som står parkerad i solen.
- Skulle något föremål eller någon vätska komma in i radion, bör du genast ta ut batteriet och sedan läta en behörig service tekniker undersöka radion innan du använder den igen.
- I fordon eller byggnader kan det hända att det är svårt att få en bra mottagning. Du kan tex. störringar i Judet. I så fall kan du prova att lyssna nära ett fönster.
- Rengör radion högt med en mjuk duk, fuktad med ett mildt rengöringsmedel.
- Radion är inte vattentät, se därför till att skydda den när det regnar, snöar eller där det är mycket fuktigt.

## Om stereoöronsnäckor

### Trafiksäkerhet

Använd inte stereoöronsnäckorna när du körs, cyklar eller framför ett motordrivet fordon. Det kan orsaka farliga trafiksituitioner; på vissa platser är det dessutom olagligt. Det kan även vara farligt att lyssna med hög volym i hörlurerna medan du promenerar, särskilt vid övergångsställen. Var mycket uppmärksam - sluta helst att lyssna - i situationer som kan innebära fara.

### Se upp för hörselskador

Undvik att lyssna på hög volym när du använder stereoöronsnäckorna. Hörselspecialer avråder från att använda hörlurar med hög volym under längre tid. Om du hör ett ringande ljud i öronen bör du omedelbart sänka volymen. Helst bör du sluta lyssna helt och hårt.

### Ta hänsyn till omgivningen

Höll volymen på en lagom nivå. Då kan du höra ljud från omgivningen och du visar hänsyn mot dem som vill slappa höra ihjed från dinna hörlurarna.

### Varning!

När åskan går bör du genast ta av dig stereoöronsnäckorna.

Om du har några problem eller frågor, kontakta du din närmaste Sony-forsäljare.

## Specifikationer

### Frekvensomfång

87,5 - 108 MHz

### Utgång

3,5-ångång (stereoöronsnäckor) (ø 3,5 mm stereo minikontakt)

### Utnivå

4,5 mW + 4,5 mW (vid 10 % harmonisk distorsjon)

### Strömforsyning

1,5 V DC, ett R03-batteri (storlek AAA)

### Mätt

Ca. 33,7 x 75,3 x 16 mm (b/h/d) exklusive utstickande delar och reglage

Ca. 34,9 x 76,3 x 20 mm (b/h/d) inklusive utstickande delar och reglage

### Vikt

Ca. 46,6 g inklusive ett batteri och ett par stereoöronsnäckor

### Medföljande tillbehör

Stereoöronsnäckor (1)

Utförande och specifikation kan ändras utan förbehåll

### Italiano

Si dichiara che il modello SRF-S54 è stato fabbricato in conformità all'art. 2 comma 1 del D.M. 28.08.1995 n. 548.

## Prima di cominciare

Grazie per aver scelto questo radio Sony! Vi offrirà molte ore di funzionamento affidabile e piacere di ascolto.  
Prima di usare la radio, leggere completamente queste istruzioni per l'uso e conservarle per riferimenti futuri.

## Caratteristiche

Possibilità di ottenere un potente suono dei bassi con il sistema "MEGA BASS".

## Installazione della pila

### (vedere la figura A)

- Aprire il coperchio dello scomparto pile posto nella parte posteriore della radio.
- Inserire una pila R03 (modello AAA) (non in dotazione) con i contrassegni  $\oplus$  e  $\ominus$  allineati correttamente.
- Chiudere il coperchio dello scomparto pile.

### Durata della pila (ore circa) (JEITA\*)

Pila (modello AAA) LR03 alcalina Sony 44

Pila (modello AAA) R03 Sony 19

\* Misurazioni effettuate in base agli standard JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). La durata effettiva della pila potrebbe variare in base alle condizioni di utilizzo dell'apparecchio.

### Sostituzione della pila

Quando l'audio diviene debole o distorto, sostituire la pila, rimuovendo quella scarica ed inserendone una nuova.

### Note sulla pila

• Non caricare le pile a secco.

• Non conservare le pile a secco assieme a monetine o altri oggetti metallici onde evitare un'eventuale formazione di calore generata dal contatto tra i terminali positivo o negativo della pila e un oggetto metallico.

• Se si prevede di non utilizzare l'apparecchio per un periodo di tempo prolungato, rimuovere la pila onde evitare danni derivanti da perdite di eletrolita e corrosione.

### Se il coperchio dello scomparto pile si stacca (vedere la figura B)

Il coperchio dello scomparto pile si stacca se viene aperto con eccessiva forza. Per applicarlo di nuovo, vedere l'illustrazione.

① Inserire il gancio destro del coperchio nel foro destro sull'apparecchio.

② Applicare il gancio sinistro alla parte sinistra dello scomparto in corrispondenza del fermaglio.

③ Fare scorrere il gancio sinistro verso il foro sinistro sull'apparecchio.

## Funzionamento della radio

### 1 Collegare gli auriculares stereo in dotazione alla presa $\ominus$ (auriculares estéreo).

### 2 Impostare OFF/ON/MEGABASS su ON per accendere la radio.

### 3 Ruotare TUNE per sintonizzarsi su una stazione.

### 4 Regolare il volume mediante VOLUME.

### Per disattivare la radio

Impostare OFF/ON/MEGABASS su OFF.

### Miglioramento della ricezione (vedere la figura C)

Estendere il cavo degli auriculares stereo che funziona da antenna FM.

Se si ascolta in stereo, normalmente impostare MONO/ST su ST (stereo)\*. Se la ricezione stereo è di scarsa qualità, impostare MONO/ST su MONO. Il disturbo verrà ridotto, anche se l'audio non verrà emesso in stereo.

\* È possibile ascoltare l'audio in stereo solo se il programma della stazione sintonizzata è in stereo.

### Potenziamento dei bassi

Impostare OFF/ON/MEGABASS su MEGABASS per potenziare il suono dei bassi.

## Förstärka basen

Förstärk basen genom att ställa OFF/ON/MEGABASS på MEGABASS.

## Precauzioni

- Utilizzare l'apparecchio unicamente con l'alimentazione CC da 1,5 V di una pila (modello AAA) R03.
- La targhetta che riporta la tensione operativa e così via, si trova nella parte posteriore esterna.
- Evitare di esporre l'apparecchio a temperature estreme, luce solare diretta, vapore, sabbia, polvere o vibrazioni meccaniche e non lasciarlo in un'auto parcheggiata al sole.
- Un oggetto solido o liquido dovrebbe penetrare all'interno dell'apparecchio, rimuovere la pila e fare controllare l'apparecchio da personale qualificato prima di utilizzarlo nuovamente.
- La ricezione radio potrebbe risultare difficile o disturbata all'interno di palazzi o veicoli. Effettuare l'ascolto in prossimità di una finestra.
- Per pulire il rivestimento, utilizzare un panno morbido inumidito con una soluzione detergente neutra.
- Questo prodotto non è a prova d'acqua, pertanto si consiglia di prestare particolare attenzione durante l'uso in luoghi soggetti a pioggia, neve o sabbia d'acqua.

### Note sugli auriculares estéreo

#### Trafiksäkerhet

Använd inte stereoöronsnäckorna när du körs, cyklar eller framför ett motordrivet fordon. Det kan orsaka farliga trafiksituitioner; på vissa platser är det dessutom olagligt. Det kan även vara farligt att lyssna med hög volym i hörlurerna medan du promenerar, särskilt vid övergångsställen. Var mycket uppmärksam - sluta helst att lyssna - i situationer som kan innebära fara.

#### Se upp för hörselskador

Undvik att lyssna på hög volym när du använder stereoöronsnäckorna. Hörselspecialer avråder från att använda hörlurar med hög volym under längre tid. Om du hör ett ringande ljud i öronen bör du omedelbart sänka volymen. Helst bör du sluta lyssna helt och hårt.

#### Ta hänsyn till omgivningen

Höll volymen på en lagom nivå. Då kan du höra ljud från omg