

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT
Brugsanvisning
V8

INDHOLDSFORTEGNELSE

START EN AKTIVITET	4
Løb.....	4
Træning	8
Cykling	11
Vandring.....	15
Aktivitetshistorik.....	19
FUNKTIONER	21
Chrono	21
Alarm.....	25
Timer	30
Solar	34
Heart rate.....	36
Lommelygte	38
STATISTIK.....	39
Aflæsning.....	39
Dit mål.....	41
INDSTILLINGER	45
Notifikationer.....	45
Bluetooth®.....	46
Find telefon.....	47
Indstillinger	48
Batteri.....	48
Alarmer	50
Sounds	52
Sprog.....	54
Avanceret	55
About	58
OPSTART/PARRING	60
Opstart.....	60
Introduktion.....	64
Parring.....	68
INFORMATION	70
Data.....	70

Batteri	74
Tilstande	76
Parret tilstand	76
Ikke-parret tilstand	77
GPS	78
Kompatibilitet	79

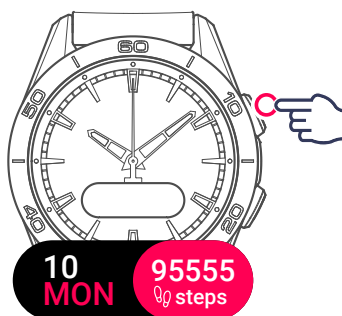
START EN AKTIVITET

Løb

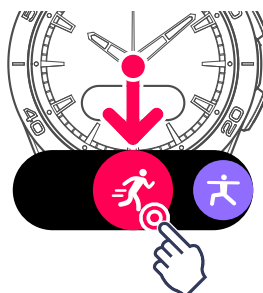
Spor din løbeaktivitet, og gem dine data.

✓ Appen skal være åben på din smartphone.

1 Aktivér uret



2 Vælg aktivitet



Uret opretter forbindelse til GPS.



i Information

Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

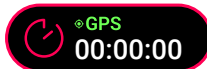
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

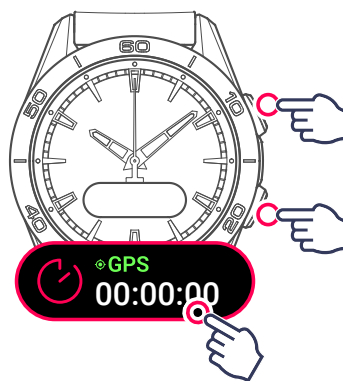
3...2...1...

Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



3 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.



Information

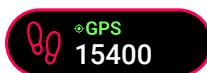
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

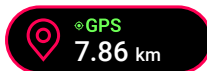
Aktivitetstid



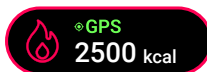
Antal skridt



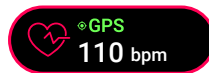
Tilbagelagt afstand (km eller miles)



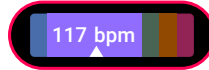
Forbrændt energi



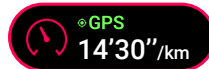
Puls



Træningszone (puls)



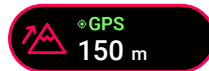
Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



Maksimalt opnået højde

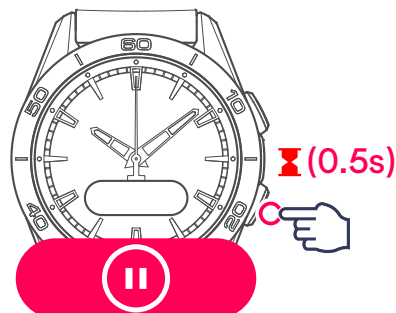


Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger >

4 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing

🚩 FINISH?

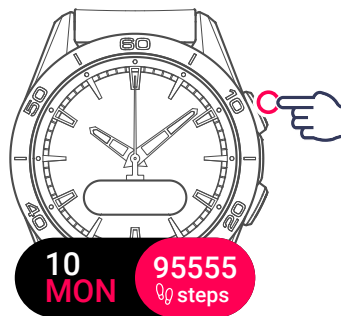


Træning

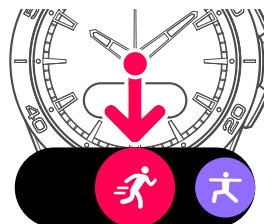
Spor din træningsaktivitet, og gem dine data.

✓ Appen skal være åben på din smartphone.

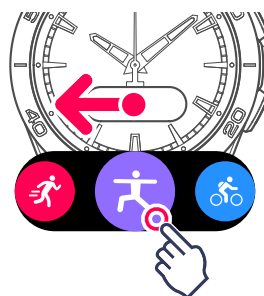
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



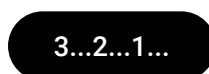
3 Vis og vælg aktiviteten



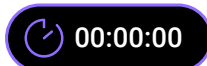
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

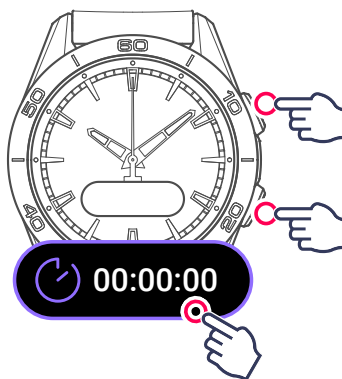


Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

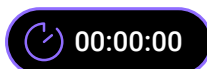


Information

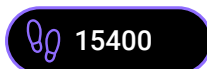
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

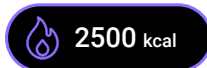
Aktivitetstid



Antal skridt



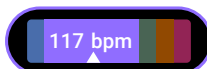
Forbrændt energi



Puls

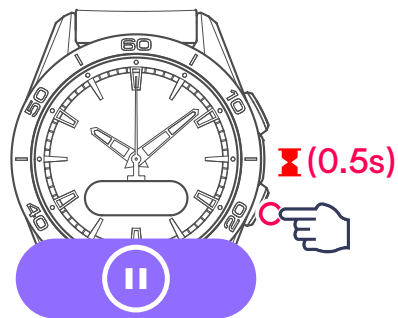


Træningszone (puls)



[Flere oplysninger >](#)

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet

► RESUME?

Afslut og bekræft afslutning af sporing

🚩 FINISH?

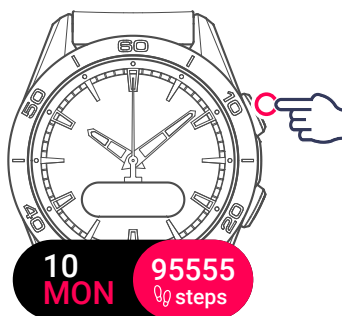


Cykling

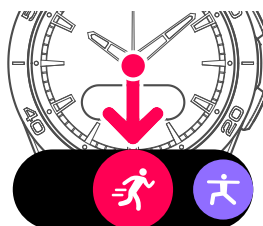
Spor din cykleaktivitet, og gem dine data.

✓ Appen skal være åben på din smartphone.

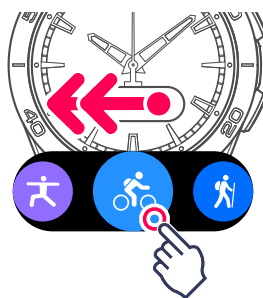
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



Information

Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

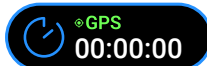
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

3...2...1...

Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

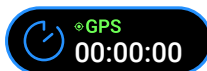


Information

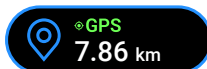
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

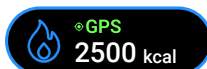
Aktivitetstid



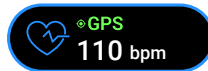
Tilbagelagt afstand (km eller miles)



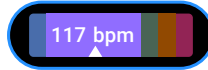
Forbrændt energi



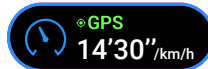
Puls



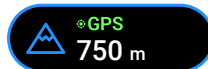
Træningszone (puls)



Tid pr. afstandsenhed (km/t eller mph)



Maksimalt opnået højde

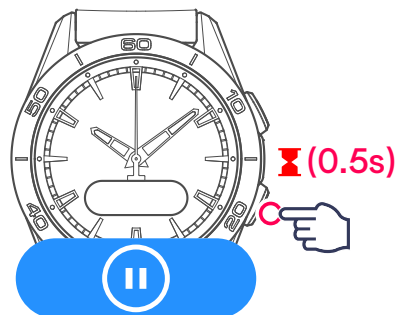


Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger >

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing

🚩 FINISH?

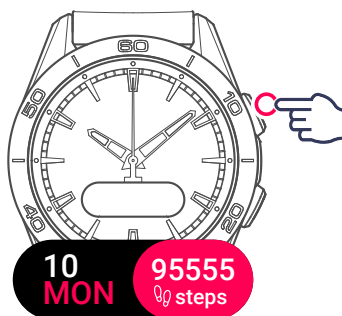


Vandring

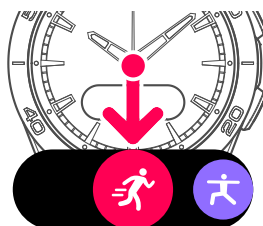
Spor din vandreaktivitet, og gem dine data.

✓ Appen skal være åben på din smartphone.

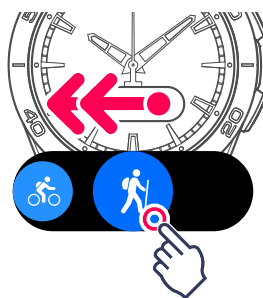
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



Information

Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

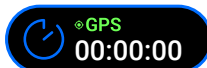
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

3...2...1...

Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

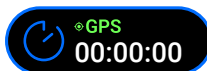


Information

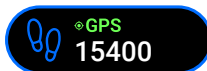
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

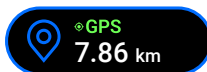
Aktivitetstid



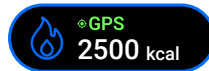
Antal skridt



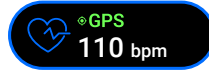
Tilbagelagt afstand (km eller miles)



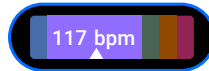
Forbrændt energi



Puls



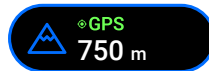
Træningszone (puls)



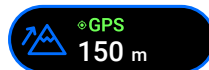
Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



Maksimalt opnået højde

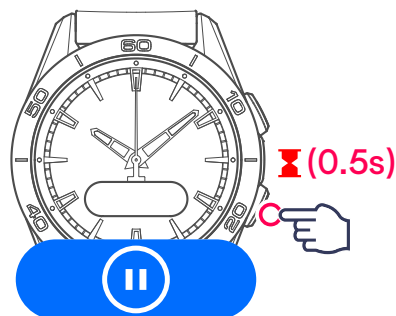


Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger >

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing

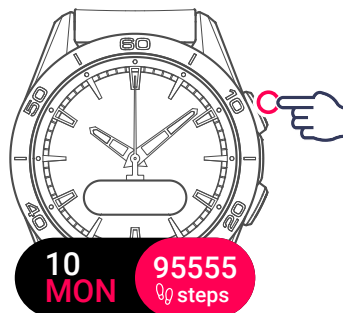
🚩 FINISH?



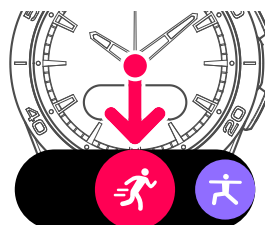
Aktivitetshistorik

Dit ur viser data fra din seneste aktivitet.

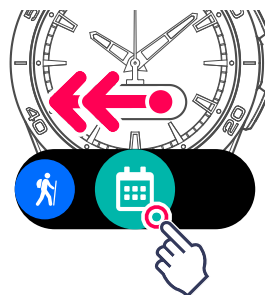
1 Aktivér uret



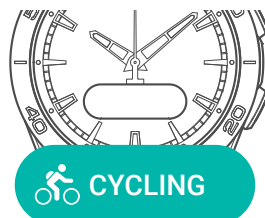
2 Vis aktiviteter



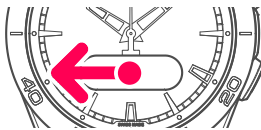
3 Vis og vælg aktivitetshistorik



På skærmen vises den seneste aktivitet.



Sådan får du vist aktivitetsdata:



Aktivitetstid

⌚ 00:45:30

Tilbagelagt afstand

📍 7.05 km

Forbrændt energi

🔥 440 kcal

Puls

💓 110 bpm

Tid pr. afstandsenhed

🕒 7'30" /km



Information

De leverede data varierer afhængigt af, hvilken aktivitet du udfører.

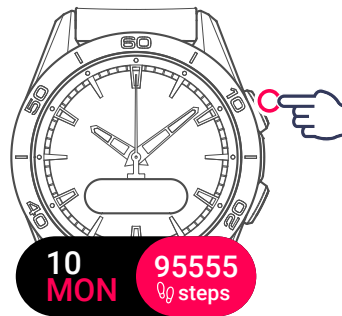
[Flere oplysninger >](#)

FUNKTIONER

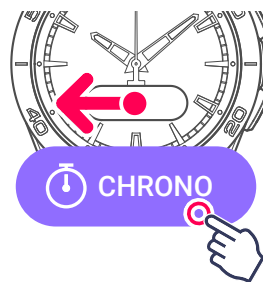
Chrono

Et kronometer til måling af tider og mellemtider.

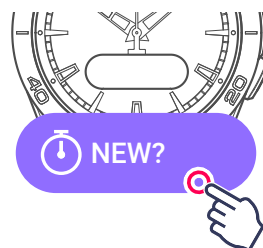
1 Aktivér uret



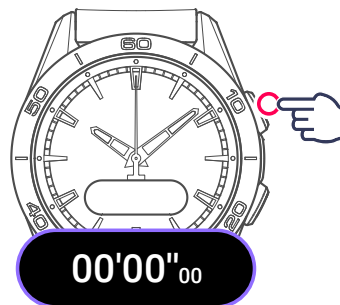
2 Vis og vælg funktionen



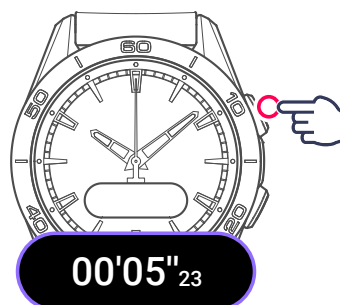
3 Bekræft en ny tidtagningssession



4 Start kronometeret



5 Chronometer sat på pause

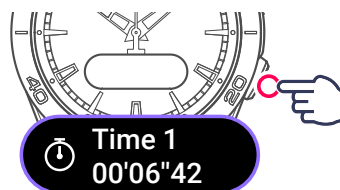


6 Genstart kronometeret

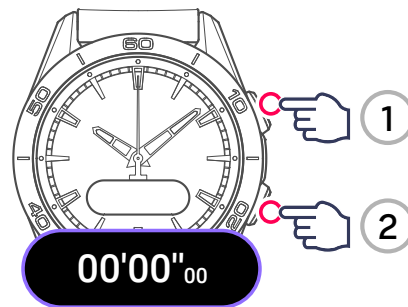


7 Gem en mellemtid

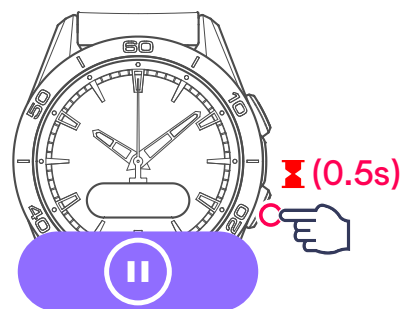
På skærmen vises mellemtiden i et par sekunder, hvorefter der skiftes tilbage til tidtagning.



8 Stop med nulstilling



9 Afslut tidtagning



Uret giver to muligheder:



Genstart den aktuelle tidtagningssession

► RESUME?

Afslut tidtagningssessionen

🚩 FINISH?

Når du er færdig med at tage tid, giver uret to muligheder:



Start en ny tidtagningssession

🕒 NEW?

Afslut tidtagningsfunktionen



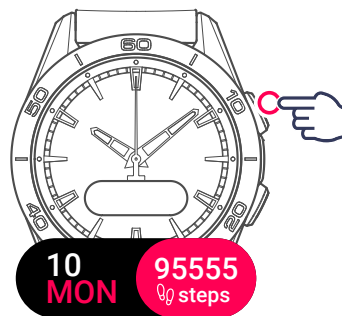
I parret tilstand

Mellemtiderne gemmes i appen.

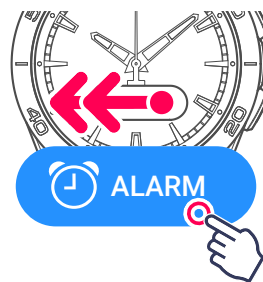
Alarm

Alarmfunktionen indstiller urets ringefunktion til et bestemt tidspunkt med mulighed for at gentage alarmen flere dage.

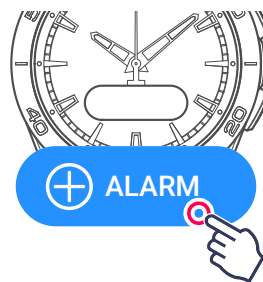
1 Aktivér uret



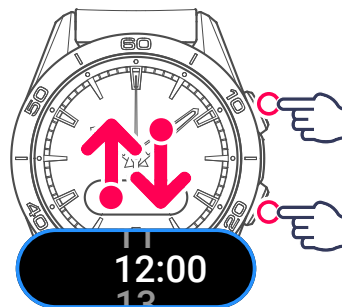
2 Vis og vælg funktionen



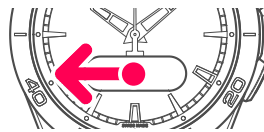
3 Opret en alarm



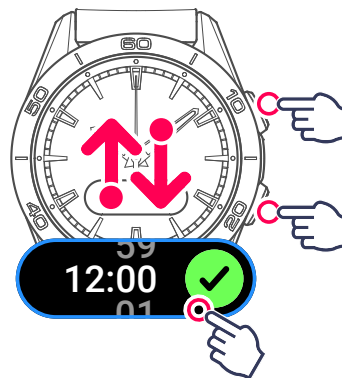
4 Indstil timerne



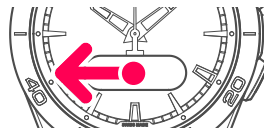
Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil minutterne, og bekræft



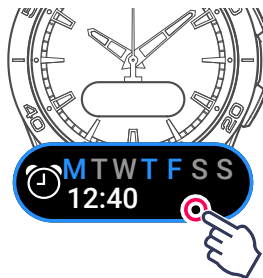
Angiv derefter alarmgentagelsen ved at vælge en forudindstillet menu eller brugertilpasse den.



[Forudindstil alarmer >](#)

[Brugertilpas alarm >](#)

6 Rediger eller slet en aktiv/inaktiv alarm



Når alarmen er valgt, giver uret 4 muligheder:

Rediger klokkeslæt og/eller gentagelse

⚙ EDIT?

Aktivér den gemte alarm

✓ ENABLE?

Deaktiver den gemte alarm

⊘ DISABLE?

Slet den gemte alarm

✗ DELETE?

Forudindstil alarmer

Uret giver 4 muligheder:

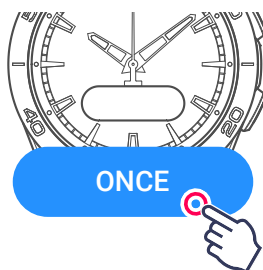
ONCE

EVERYDAY

WEEKDAYS

WEEKEND

1 Vælg de forudindstillede alarm

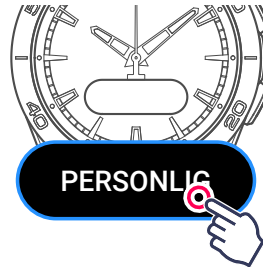


2 Afslut og bekræft alarmen

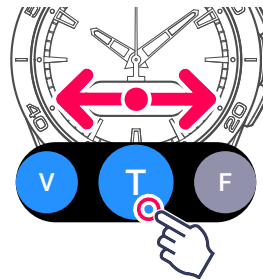


Brugertilps alarm

1 Vælg menuen



2 Vælg dage, og bekræft



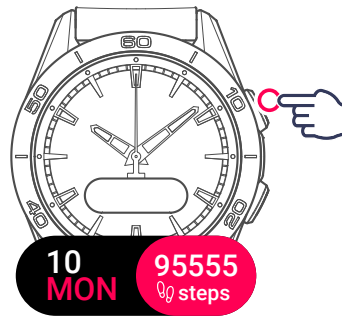
3 Afslut, og bekræft dage



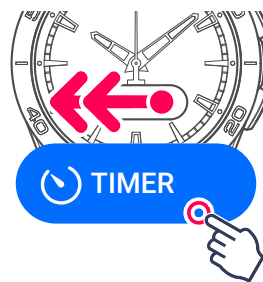
Timer

Nedtælling på op til 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg funktionen



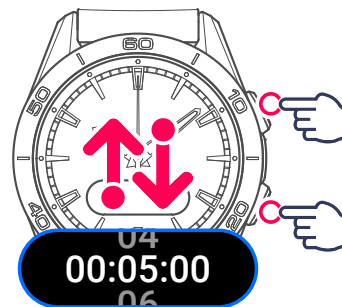
3 Indstil timerne



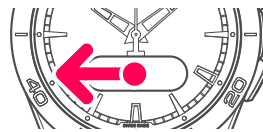
Gå derefter til den næste indstilling.



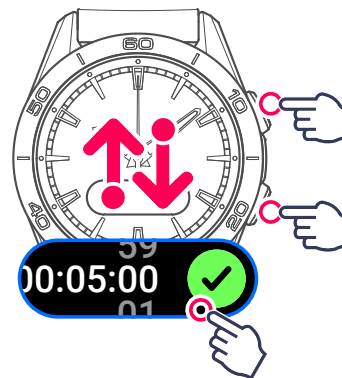
4 Indstil minutterne



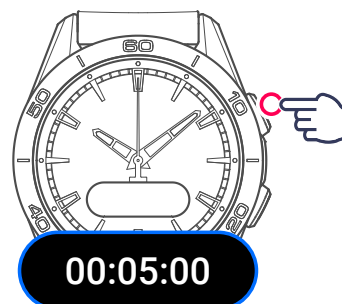
Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil sekunderne, og bekræft



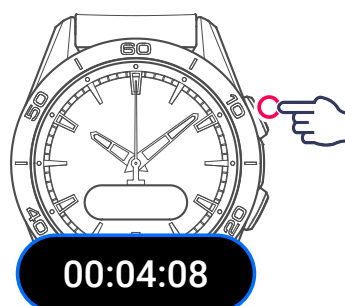
6 Start timeren



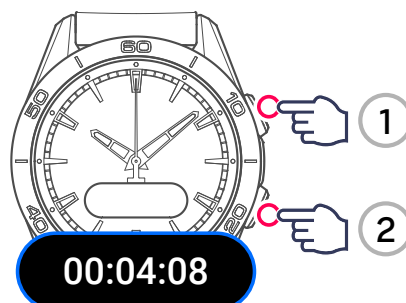
7 Timer sat på pause



8 Genstart timeren



9 Stop med nulstilling



Når uret stopper, giver det tre muligheder:



Genstart timeren fra den indstillede værdi

 RELOAD?

Indstil en ny timerværdi

 SET?

Stop og afslut funktionen

✕ STOP?



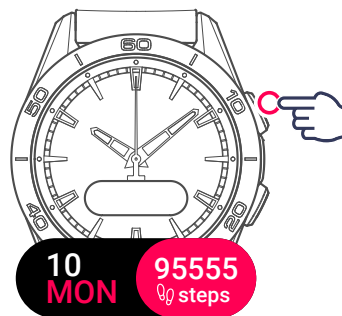
I parret tilstand

Varigheden af timerens kan også indstilles i appen.

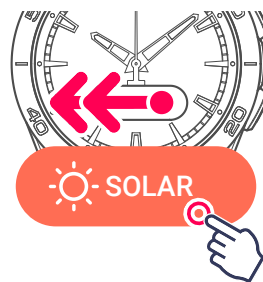
Solar

Med lysstyrkeniveauet kan du se urets ladeeffektivitet ved hjælp af solsensoren.

1 Aktivér uret

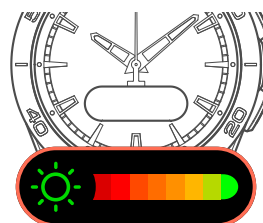


2 Vis og vælg funktionen

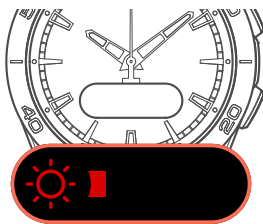


Uret viser lysstyrkeniveauet:

Optimalt niveau



Minimalt niveau



Information

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

Heart rate

On-demand-puls i en kort periode.



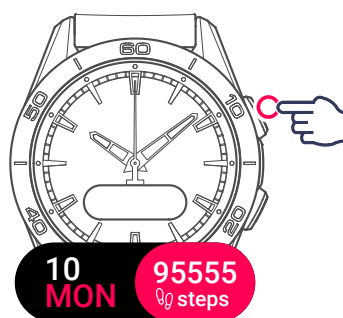
Vigtigt!

For at sikre at din puls måles korrekt, skal du sørge for, at dit ur ligger helt an mod dit håndled.

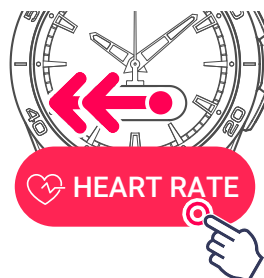
Under styrkebaserede aktiviteter (når dine håndledsmuskler er spændte), kan aflæsningen være mindre nøjagtig i nogle få sekunder.



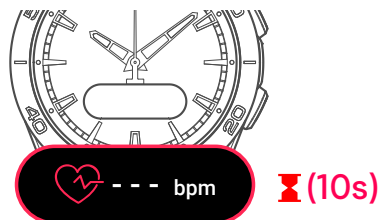
Aktivér uret



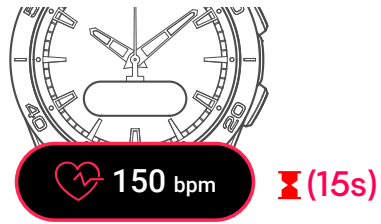
Vis og vælg funktionen



Uret måler din puls.



Pulsen vises på uret.



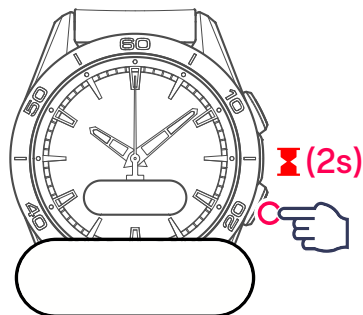
Information

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

Lommelygte

Uret skærm lyser op, så den er lettere at se i mørke.

1 Aktivér eller deaktiver funktionen



Information!

Hvis uret er i Eco-tilstand, kan denne funktion ikke aktiveres.

STATISTIK

Aflæsning

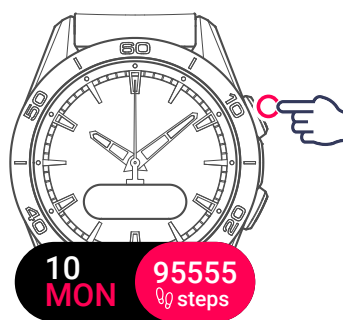
Dit ur registrerer dine daglige statistikker, så du kan følge dine aktiviteter og fremskridt. Du kan til enhver tid slå dem op på dit ur og i Tissot-appen.



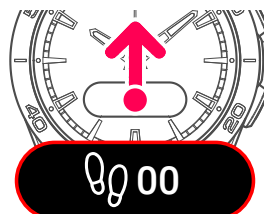
Bemærk

De daglige statistiske data nulstilles hver dag ved midnat.

1 Aktivér uret

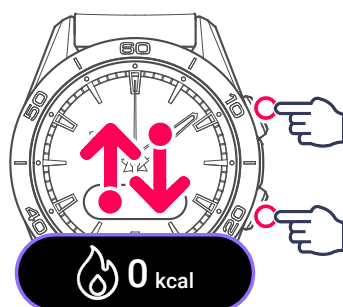


2 Vis statistik



3 Vis andre statistikker

Brug urets trykknapper, eller swipe på skærmen.



Antal skridt

00 00

Forbrændt energi

0 kcal

Aktivitetstid

0 min

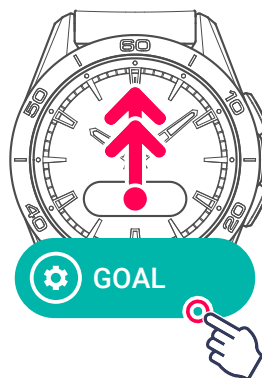
Tilbagelagt afstand

0 m

[Flere oplysninger om dataene >](#)

Du kan også tilpasse dit daglige mål for antal skridt.

1 Vis og vælg målmenuen

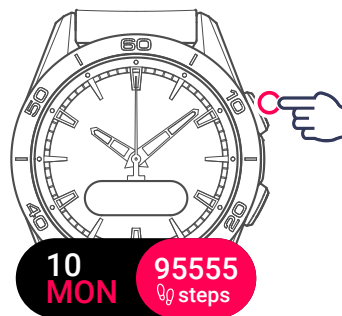


[Indstil dit eget mål >](#)

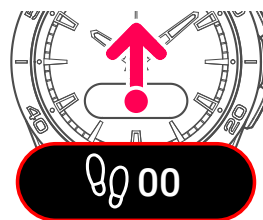
Dit mål

Indstil dit daglige mål ved at vælge en forudindstillet værdi eller et brugerdefineret mål.

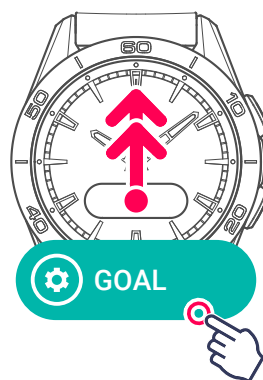
1 Aktivér uret



2 Vis statistik



3 Vis og vælg målmenuen



Forudindstillede mål

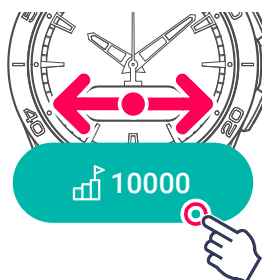
Dit ur giver tre muligheder:

5000

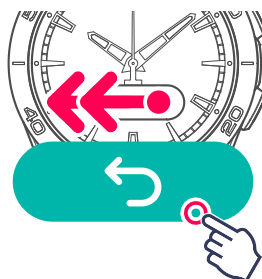
10000

15000

1 Vælg det forudindstillede mål

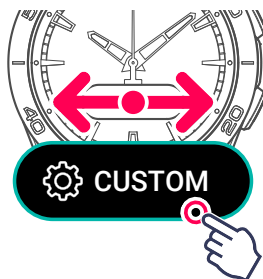


2 Afslut og bekræft målet



Brugerdefineret mål

1 Vælg menuen



2 Tilpas dit mål ved først at indstille hundredetusindede dele



Gå derefter til den næste indstilling.



3 Indstil derefter titusindede dele



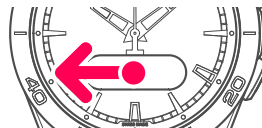
Gå derefter til den næste indstilling.



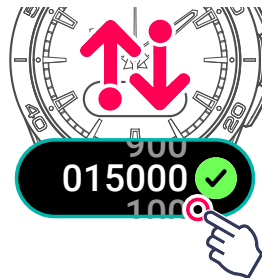
4 Indstil tusindede



Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil hundreddele, og bekræft



6 Afslut og bekræft målet



 Hvis du når dit mål, bipper uret.

INDSTILLINGER

Notifikationer

Notifikationshistorikken giver dig mulighed for at søge efter notifikationer, der er modtaget, men ikke slettet.

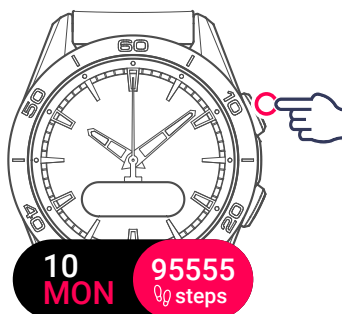


Vigtigt!

Før du kan søge efter notifikationer, skal uret være i parret tilstand.

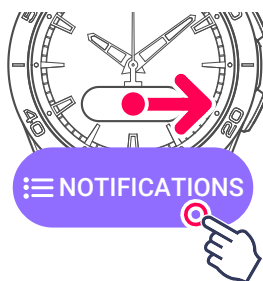
1

Aktivér uret



2

Vis og vælg indstillingen



Uret giver følgende muligheder:

Ingen notifikationer

EMPTY

Tilgængelige notifikationer

Jeremy Bult

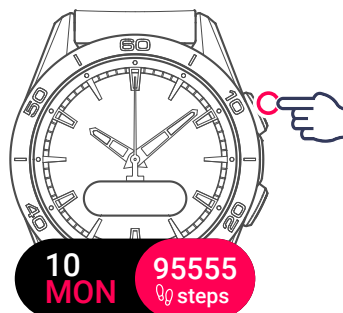
Slet notifikationer

CLEAR ALL?

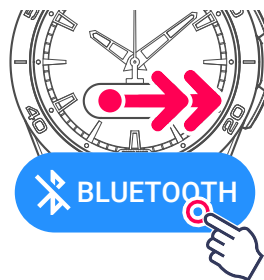
Bluetooth®

Aktivering/deaktivering af Bluetooth® - forbindelse

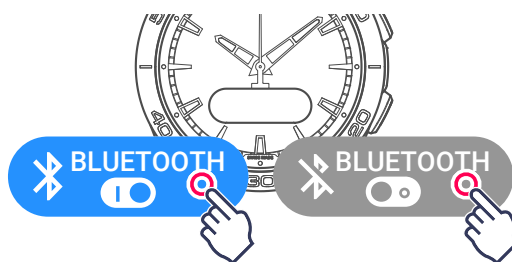
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



3 Aktivér eller deaktiver



Vigtigt!

Bluetooth®-forbindelsen er nødvendig, for at dit ur kan kommunikere med din smartphone. Hvis den er deaktiveret, kan urets funktioner ikke længere bruges i parret tilstand.

Find telefon

Uret udløser ringetonen på din smartphone, så du kan finde den.

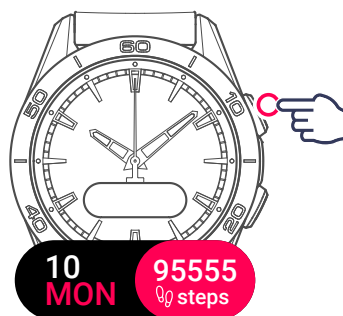


Vigtigt!

Før du kan finde din smartphone, skal uret være i parret tilstand.

1

Aktivér uret



2

Vis og vælg indstillingen



Smartphonen ringer



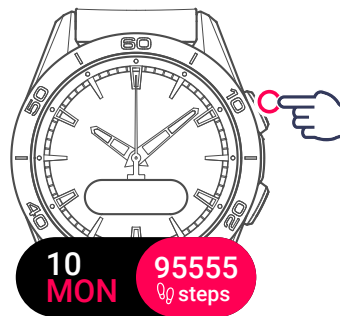
Smartphonens ringetone kan slukkes via appen eller uret.

Indstillinger

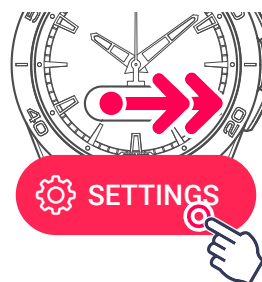
Batteri

Brug af Standby- og Eco-tilstand

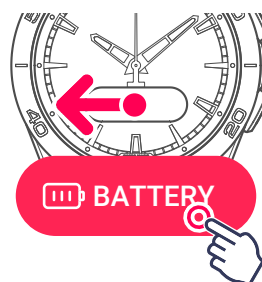
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg batteriindstillingen



Uret giver 3 muligheder:

Eco-tilstand



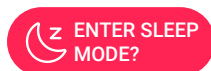
Når Eco-tilstand er aktiveret, slukker uret de funktioner, der bruger for meget batteri (Bluetooth®, vibrationer, lyde etc.).

Automatisk standby-tilstand



Når automatisk standby-tilstand er aktiveret, registrerer uret ikke nogen bevægelser i 2 timer.

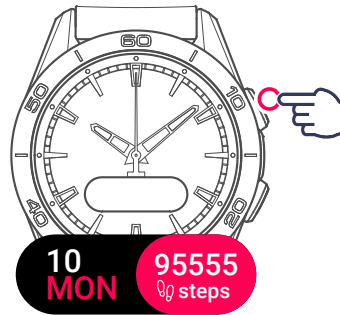
Standby-tilstand



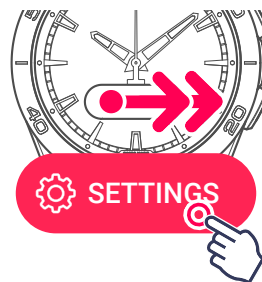
Hvis du vil deaktivere standby-tilstand, skal du trykke på den øverste trykknop i 2 sekunder.

Alarmer Aktivering/deaktivering

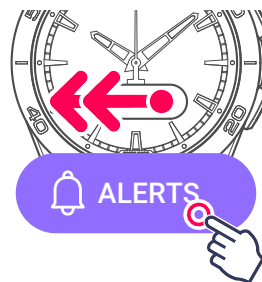
1 Aktivér uret



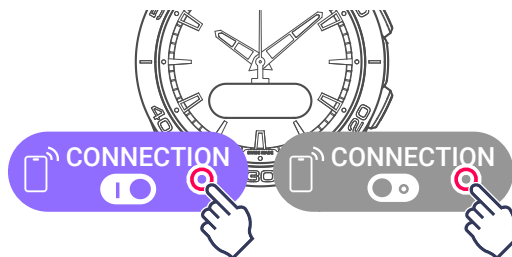
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg alarmindstillingen



4 Aktivér/deaktiver alarmer



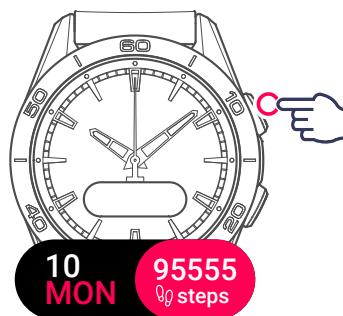
Information

Hvis alarmer er aktiveret, bipper uret, når forbindelsen til appen oprettes eller afbrydes.

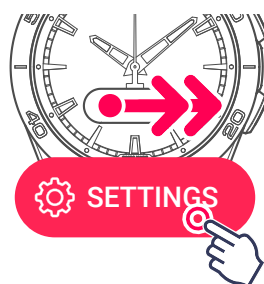
Sounds

Styring af lyde og vibrationer

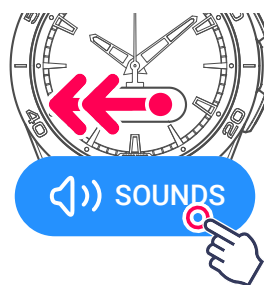
1 Aktivér uret



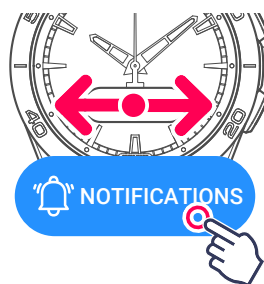
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



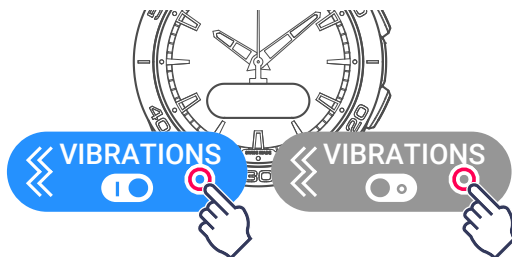
3 Vis og vælg lydindstillingen



4 Vis og vælg indstillingen

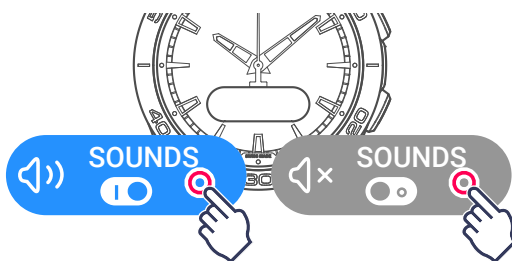


5 Aktivér/deaktiver vibrationer



Hvis vibrationer er aktiveret, vibrerer uret kortvarigt, når der kommer en notifikation fra appen.

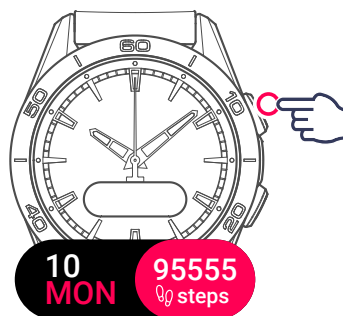
6 Aktivér/deaktiver lyde



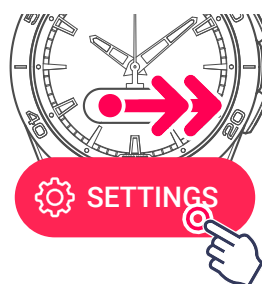
Hvis lyde er aktiveret, bipper uret, når der modtages en notifikation fra appen.

Sprog Valg af skærmsprog

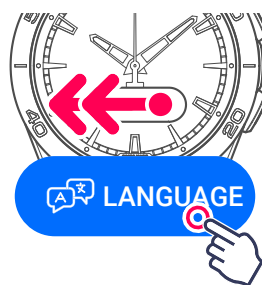
1 Aktivér uret



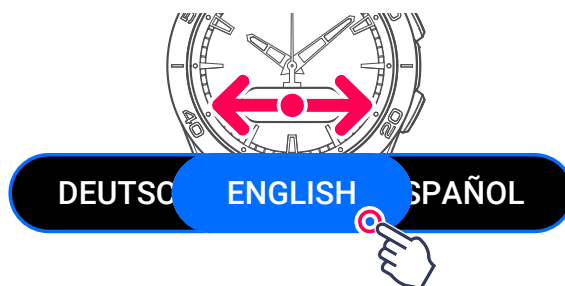
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vælg sprogindstilling



4 Vis og vælg det ønskede sprog

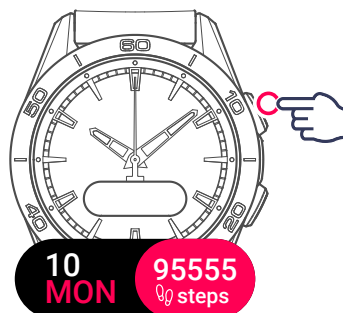


Avanceret

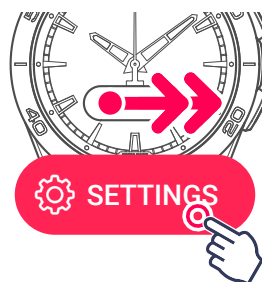
Brug af avancerede indstillinger

Disse indstillinger bruges til at kalibrere viserne eller geninitialisere dit ur.

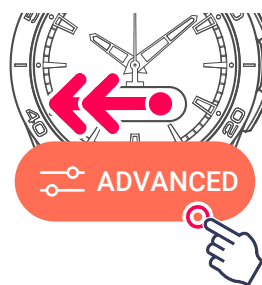
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



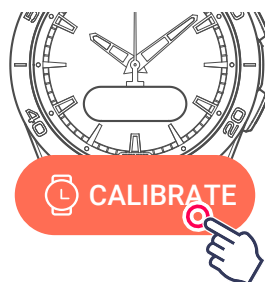
3 Vis og vælg avancerede indstillinger



CALIBRATE

Denne funktion bruges til at kalibrere viserne, når de ikke længere er korrekt placeret. Det kan ske efter et stød, eller når uret er tæt på et kraftigt magnetfelt.

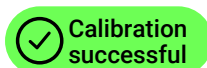
1 Vis og start kalibrering af visere



Uret udfører en kalibrering af viserne for at sikre, at de er placeret nøjagtigt.



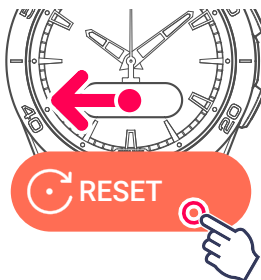
Slut på kalibrering



RESET

Denne funktion geninitialiserer dit ur, så du igen kan vælge parret eller ikke-parret tilstand.

1 Vis og start geninitialisering af uret



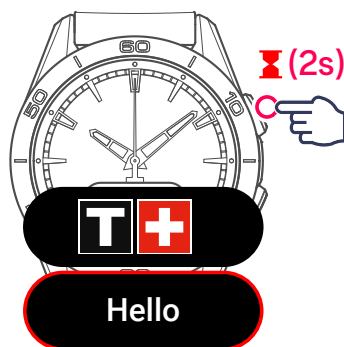
2 Bekræft sletning af data

Tryk på den skærmzone, der matcher dit valg.



Acceptér: De data, der er gemt på dit ur, vil blive slettet (tidtagning, beskeder etc.), men hvis uret er forbundet med appen, vil de synkroniserede data blive sikkerhedskopieret og stadig være tilgængelige.

Afvis: Proceduren annulleres.



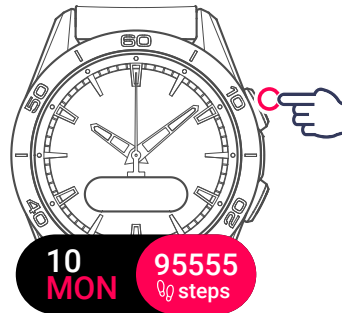
Uret vil udføre en ny initialisering – den samme som da det blev startet første gang.

[Fortsæt opstartsproceduren >](#)

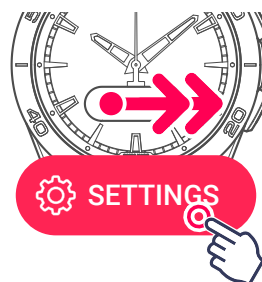
About

Oplysninger om dit ur

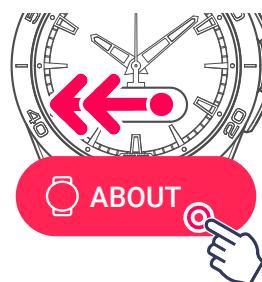
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis urets oplysninger



Urets id

Dit urs unikke identifikationsnummer er din garanti for, at uret er ægte. Du bliver muligvis bedt om at oplyse det, når du laver en supportanmodning.

Firmwareversion

Dette er dit urs softwareversion. Tissot SA arbejder løbende på at udvikle sine produkter. Nye funktioner tilføjes regelmæssigt. Når du anmoder om en opdatering fra appen, kontrollerer serveren, at dit ur har den nyeste softwareversion. Hvis det ikke er tilfældet, foreslår den, at du installerer denne opdatering.

Skrifttypeversion

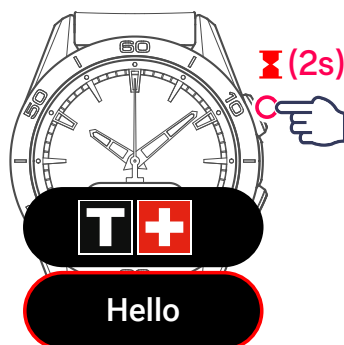
For at sikre optimal læsbarhed kan skærmskrifttyperne blive opdateret, så tekst- og værdiudvisningen på dit ur forbedres.

OPSTART/PARRING

Opstart

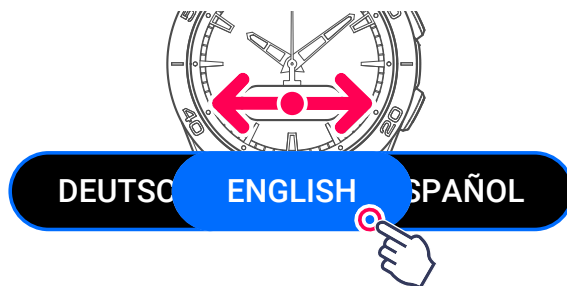
Ved første brug eller efter geninitialisering skal nogle parametre på dit T-Touch Connect Sport indstilles.

1 Aktivér uret



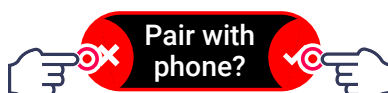
Tryk på den øverste trykknop i 2 sekunder.

2 Vælg sprog



Swipe skærmen til siden for at få vist sprogene.

3 Tryk på skærmen for at vælge driftstilstand



Acceptér: uret forbindes med Tissot-appen, som du installerer på din smartphone. Tid, dato og andre oplysninger indlæses automatisk fra appen.

Fortsæt i parret tilstand >

Afvis: uret fungerer af sig selv. Du skal indstille dato og klokkeslæt.

[Fortsæt i ikke-parret tilstand >](#)

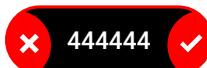
Parret tilstand

1 Download og installer

Download og installer Tissot-appen på din smartphone.



Når appen er installeret, vises parringskoden på skærmen.

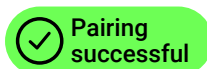


2 Kontrollér og bekræft koderne

Koderne er identiske, bekræft i appen og på uret.



Parringen er færdig.



Personlige data

Vi anbefaler, at du udfylder dine personlige data i Tissot-appen for at forbedre præcisionen i aktivitetsmålingen.

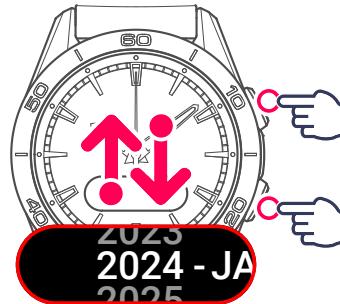
Dit ur er klar til brug. Bliv fortrolig med betjeningen og menuerne ved at følge introduktionsoplysningerne.

[Introduktion >](#)

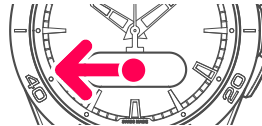
Ikke-parret tilstand

Brug dit ur i ikke-parret tilstand (uden at forbinde det med din smartphone).

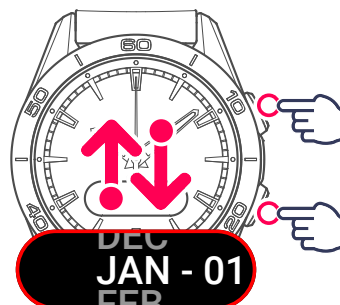
1 Vælg år



Gå derefter til den næste indstilling.



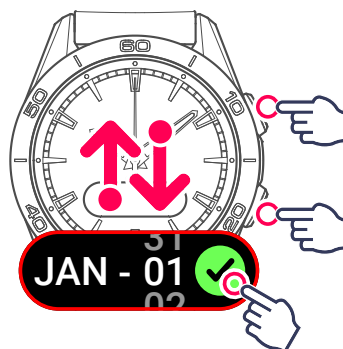
2 Vælg måned



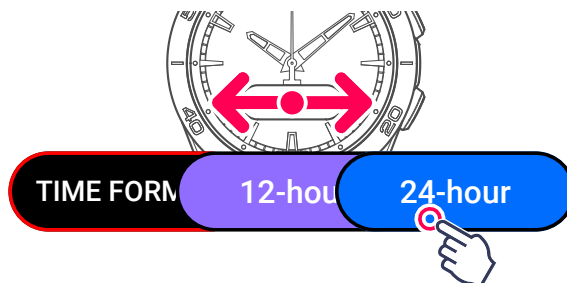
Gå derefter til den næste indstilling.



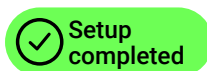
3 Vælg dato, og bekræft



4 Vælg tidsformat



Opstart i ikke-parret tilstand er afsluttet.



Dit ur er klar til brug. Bliv fortrolig med betjeningen og menuerne ved at følge introduktionsoplysningerne.

[Introduktion >](#)

Introduktion

Tak

Tillykke med, at du har valgt et ur fra Tissot™. Firmaet er grundlagt i 1853 i Le Locle i Schweiz og ligger der stadig den dag i dag. Uret er omhyggeligt designet med materialer og komponenter af højeste kvalitet, og det er beskyttet mod stød, temperaturudsving, vand og støv.

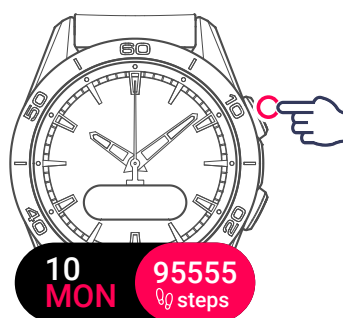
Dit T-Touch Connect Sport er et højtydende instrument, der ledsager dig i alle dine daglige aktiviteter.

[Se under Opstart/parring >](#)

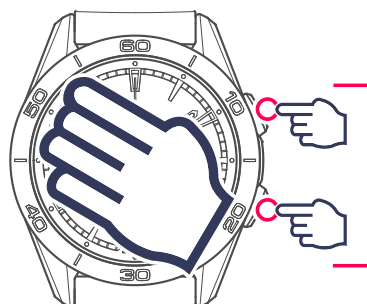
Lås/oplås dit ur

Med berøringsskærmen og trykknapperne har du hurtig adgang til alle urets funktioner.

1 Lås uret op



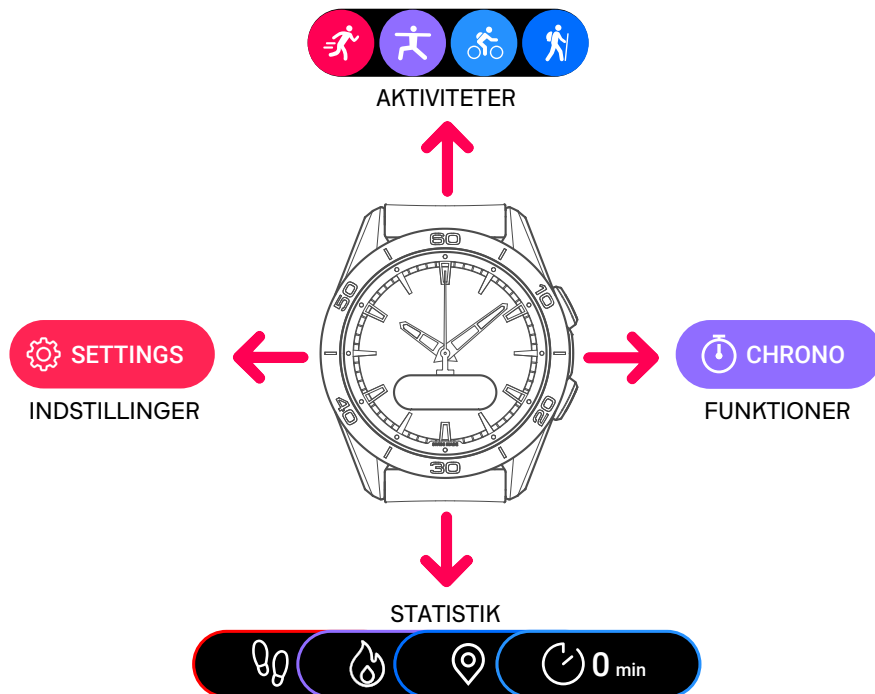
2 Lås uret



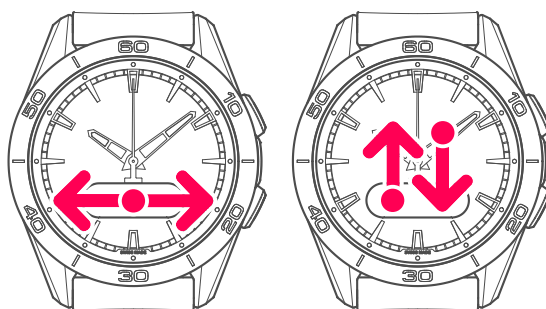
Enten ved at placere hånden på urskiven eller ved at trykke på begge trykknapper på samme tid.

Gennemse menuerne

Din urskærm bruges til at vise de funktioner, du har til rådighed. Du kan søge gennem menuerne i alle 4 retninger.

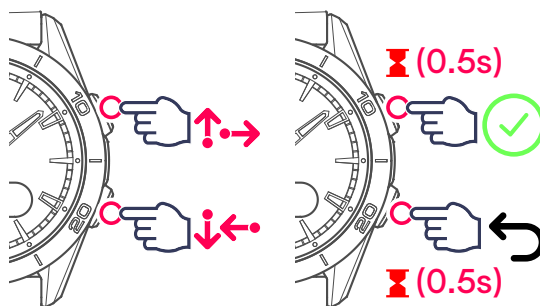


1 Swipe skærmen



Vandret eller lodret (fra midten af uret) for at søge gennem menuerne.

2 Brug trykknapperne



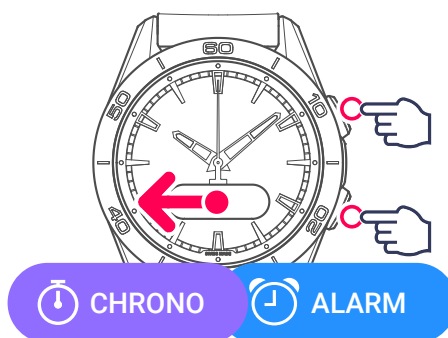
For at gennemse, bekræfte eller gå tilbage.

Øverste trykknop for at søge nedad eller til venstre (kort tryk) og bekræfte (langt tryk).

Nederste trykknop for at søge op eller til højre (kort tryk) og gå tilbage (langt tryk).

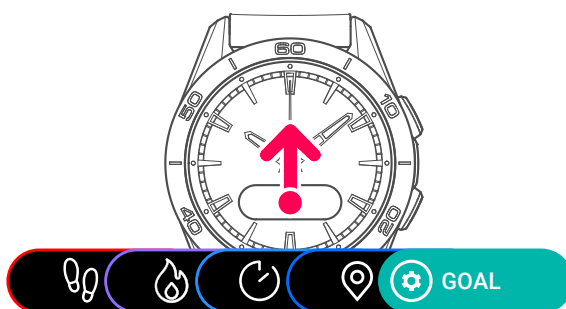
Åbn funktioner, aktiviteter, indstillinger og statistikker

- 1 Swipe til venstre for at få adgang til urets
FUNKTIONER



Se under Funktioner >

- 2 Swipe op for at få adgang til den daglige
STATISTIK



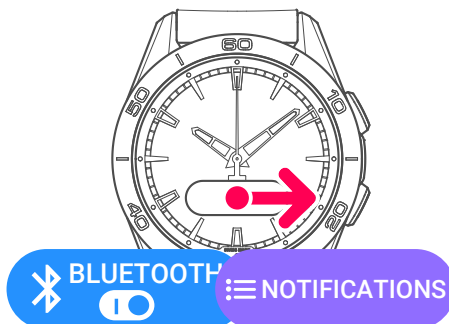
Se under Statistik >

3 Swipe ned for at få adgang til AKTIVITETER



Se under Start en aktivitet >

4 Swipe til højre for at få adgang til INDSTILLINGER



Se under Indstillinger >

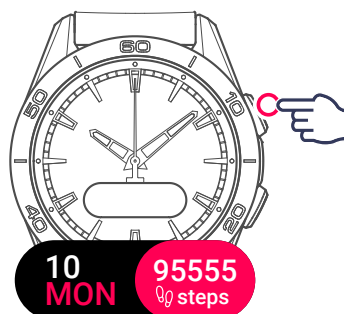
Læsning af beskeder

Når en besked, du har modtaget på din smartphone, vises på uret, kan du søge i den ved at trykke på skærmen og derefter swipe lodret.

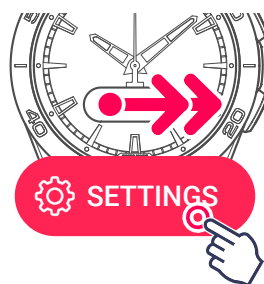
Parring

Dit ur kan parres, hvis du ikke gjorde det, første gang du tog det i brug.

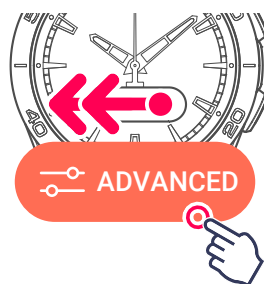
1 Aktivér uret



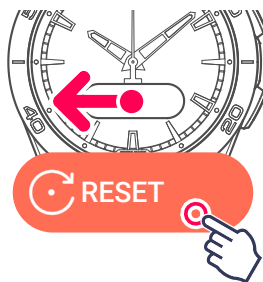
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg avancerede indstillinger



4 Vis og start geninitialisering af uret



5 Bekræft sletning af data

Tryk på den skærmzone, der matcher dit valg.



Acceptér: De data, der er gemt på dit ur, vil blive slettet (tidtagning, beskeder etc.), men hvis uret er forbundet med appen, vil de synkroniserede data blive sikkerhedskopieret og stadig være tilgængelige.

Afvis: Proceduren annulleres.

Uret vil udføre en ny initialisering – den samme som da det blev startet første gang.

[Fortsæt opstartsproceduren >](#)

INFORMATION

Data

Aktivitetsdata

Data gemt under sporede aktiviteter.

Aktivitetstid



Dette er den tid, der er gået under en sporet aktivitet. Tiden tælles, indtil aktiviteten er færdig.

Antal skridt



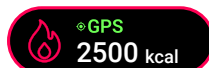
Antallet af skridt beregnes ud fra dine armbevægelser, som måles af det 3-aksede accelerometer, der er monteret i uret.

Tilbagelagt afstand



Den tilbagelagte afstand beregnes ud fra dine armbevægelser, som måles af det 3-aksede accelerometer, samt GPS-data.

Forbrændt energi



Den forbrændte energi beregnes af appen baseret på flere data, den tilbagelagte afstand, bevægelseshastighed, stigningshastighed etc. samt dine personlige data, der er indtastet i Tissot-appen.

Hjerteaktiviteter

Puls



Pulsen måles ved hjælp af en optisk sensor, der er monteret på bagsiden af uret. Den måler mængden af lys som en funktion af blodgennemstrømningen i dit håndled.



Vigtigt!

For at sikre at din puls måles korrekt, skal du sørge for, at dit ur ligger helt an mod dit håndled.

Under styrkebaserede aktiviteter (når dine håndledsmuskler er spændte), kan aflæsningen være mindre nøjagtig i nogle få sekunder.

Træningszoner

Træningszonerne viser pulsen under en aktivitet.

Pulsen defineres i henhold til de værdier, der er angivet i Tissot-appen. Medmindre andet er angivet, angives fødselsåret som standard til 1970. Maksimumværdien beregnes som følger: $220 - \text{alder}$.



Vigtigt!

Standardværdierne for zonerne er ikke bpm (slag i minuttet), men % af din maksimale puls.

Den maksimale puls og procentdel kan redigeres i appen.

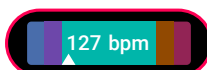
Træningszone 1: 50 %-60 %



Træningszone 2: 60 %-70 %



Træningszone 3: 70 %-80 %



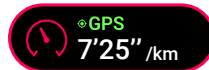
Træningszone 4: 80 %-90 %



Træningszone 5: 90 %-100 %

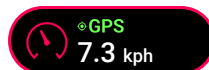


Tid pr. afstandsenhed



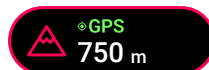
Den gennemsnitlige tid, det tager at tilbagelægge en kilometer (eller en mil) under en aktivitet. Appen beregner gennemsnitsværdien af den tid, det tager for hver kilometer.

Hastighed



Gennemsnitlig hastighed under din aktivitet udtrykt i kilometer (eller mil) i timen.

Højde over havets overflade



Maksimal højde nået under din aktivitet. Denne værdi beregnes ud fra din smartphones GPS-data.

Samlet højdeforøgelse



Summen af alle opadgående bevægelser under aktiviteten udtrykt i meter (eller fod). Denne værdi beregnes ud fra din smartphones GPS-data.

Statistiske data

Data gemmes i den daglige statistik og nulstilles hver dag ved midnat.

Antal skridt

0000

Antallet af skridt beregnes ud fra dine armbevægelser, som måles af det 3-aksede accelerometer, der er monteret i uret.

Forbrændt energi

0 kcal

Den forbrændte energi beregnes af appen baseret på flere data, den tilbagelagte afstand, bevægelseshastighed, stigningshastighed etc. samt dine personlige data, der er indtastet i Tissot-appen.

Aktivitetstid

0 min

Din bevægelsestid eller tid til fysisk aktivitet. Der ses bort fra eventuel hviletid.

Tilbagelagt afstand

0 m

Den tilbagelagte afstand beregnes ud fra dine armbevægelser, som måles af det 3-aksede accelerometer, samt din smartphones GPS-data.

Batteri

Information

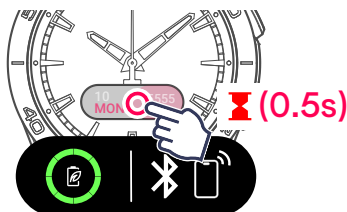
Dit T-Touch Connect Sport kører på et lithium-ion-polymerbatteri, der oplades ved hjælp af solsensoren i urskiven eller det medfølgende kabel.

Den gennemsnitlige levetid, alt efter dit aktivitetsniveau, er:

- 2 måneder med 3 aktiviteter om ugen
- 6 måneder i parret tilstand uden aktiviteter
- 1 år med lav aktivitet.

Få vist batteriniveauet

- ① Tryk på skærmen i 0,5 sekunder



Opladning af batteriet

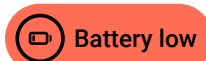
Uret leveres med et særligt USB-kabel til opladning, der er garanteret vandtæt.



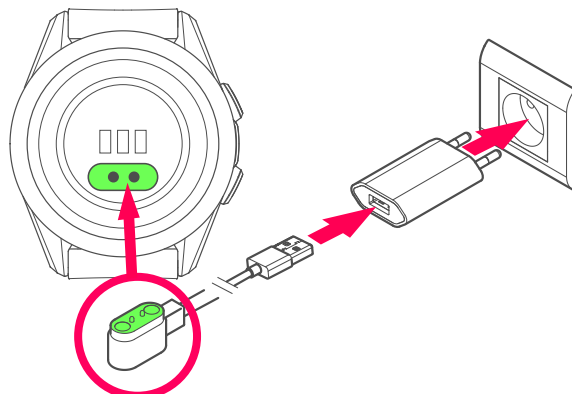
Vigtigt!

Brug ikke en oplader på mere end 15 W.

Hvis batteriets ladeniveau er for lavt til at sikre korrekt drift, vil nedenstående meddelelse vises på skærmen:



1 Placer enden af kablet på stikket som vist



 *Der er magneter, som sikrer, at stikket vender korrekt.*



Information

Den komplette ladetid er ca. 90 minutter.

Tilstande

Parret tilstand

Brug i parret tilstand

I denne tilstand er uret forbundet med Tissot-appen, der er installeret på din smartphone.

Nogle funktioner kan også bruges via smartphonen:

- **Timer:** varigheden kan også indstilles i appen.
- **Chronometer:** både tidsmålinger og mellemtider gemmes og kan slås op i appen.
- **Aktivitetssporingsdata:** disse gemmes og kan slås op i appen.
- **Lokalitet:** din smartphones GPS-funktion gemmer positionsdata under cykel-, vandre- eller løbeaktiviteter.
- **Statistik:** disse kan også slås op i appen.

Bluetooth[®]

Dataene udveksles mellem uret og appen ved hjælp af Bluetooth[®] -protokollen.

Bluetooth[®] -forbindelsen skal være aktiveret på din smartphone og på uret.

[Se under Indstillinger >](#)



Vigtigt!

Medbring altid din smartphone under dine aktiviteter. Afstanden mellem de to enheder må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fod).

Hvis uret er for langt fra smartphonen, afbrydes forbindelsen. Den genoprettes automatisk, så snart de to enheder bringes sammen.

Ikke-parret tilstand

Brug i ikke-parret tilstand

I denne tilstand fungerer uret autonomt.

Indstillingerne foretages direkte på uret i stedet for via appen.

Nogle data gemmes midlertidigt i uret:

- **Chronometer:** både sluttidsmålinger og mellemtider gemmes og kan slås op under tidtagningen.
- **Aktivitetssporingsdata:** disse gemmes på uret midlertidigt og kan slås op under aktiviteten.
- **Statistik:** disse kan slås op i løbet af dagen.
- **Lokalitet:** ingen placering eller afstandsmåling.

GPS

Generelt

Nogle af urets funktioner kræver adgang til lokalitetsdataene. Det er din smartphones GPS-funktion, der bruges.



Vigtigt!

Din smartphone skal tillade, at Tissot-appen altid har adgang til lokalitetstjenesterne, og ikke kun når appen er aktiv.

Brug med GPS

GPS-oplysninger udveksles mellem din smartphone og dit ur takket være Bluetooth®-forbindelsen.

For at Bluetooth®-forbindelsen kan fungere, skal dit ur bruges i parret tilstand, og Bluetooth®-forbindelsen skal være aktiveret.

[Aktivér forbindelsen >](#)

[Parret tilstand >](#)



Vigtigt!

Medbring altid din smartphone under dine aktiviteter. Afstanden mellem de to enheder må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fod).

Hvis uret er for langt fra smartphonen, afbrydes forbindelsen. Den genoprettes automatisk, så snart de to enheder bringes sammen.

Brug uden GPS

Hvis uret ikke kan bruge GPS-data, er lokalitetsoplysningerne ikke tilgængelige, og datasporing i forbindelse med løb, cykling og vandring vil være begrænset.

Følgende oplysninger kan ikke gemmes:

- Lokalitet
- Afstandsmåling
- Hastighed

Kompatibilitet

T-Touch Connect Sport har Bluetooth®-funktion og kræver en smartphone, der opfylder følgende krav:

Krav til Android	Minimumkrav til Android: minimumversion 9.0, anbefalet version 13 eller 14. Denne systemversion har været tilgængelig siden 7. marts 2018. De fleste enheder, der er fremstillet efter denne dato, opfylder disse krav.
Krav til Apple iOS	Minimumkrav til Apple iOS: minimumversion 16, anbefalet version 17.x eller 18.x. Kompatibel med iPhone, der har været tilgængelig siden september 2022.
Krav til Huawei	Minimumkrav til Huawei: minimumversion HarmonyOS 2.0, anbefalet version Harmony 3.x eller 4.x. Tilgængelig for enkelte Huawei-smartphones fra juni 2021.

Tissot garanterer, at dets produkter er kompatible med de bedst kendte og mest udbredte Android-mobilenheder i verden. Nogle enheder er dog ikke kompatible med T-Touch Connect Sport:

- Xiaomi Mi 8 lite international version
- Blackberry Key2 LE
- Samsung A21S
- Sony XZ3
- Caterpillar S60.

T-Touch Connect Sport-appen understøttes kun i følgende lande og på følgende sprog:

Understøttede lande		
Albanien	Grækenland	Moldova
Tyskland	Grønland	Monaco
Australien	Guatemala	Montenegro
Østrig	Hong Kong	Norge
Hviderusland	Ungarn	New Zealand
Bosnien-Hercegovina	Færøerne	Holland
Belgien	Indien	Polen
Brasilien	Irland	Portugal
Bulgarien	Island	Tjekkiet
Canada	Israel	Rumænien
Chile	Italien	UK
Kina	Japan	San Marino
Cypern	Jordan	Serbien
Colombia	Kosovo	Singapore
Korea	Letland	Slovakiet
Kroatien	Liechtenstein	Slovenien
Danmark	Libanon	Sverige
Forenede Arabiske Emirater	Litauen	Schweiz
Spanien	Luxembourg	Taiwan
Estland	Macao	Thailand
USA	Nordmakedonien	Tyrkiet
Finland	Malta	Ukraine
Frankrig	Malaysia	Vatikanet
Gibraltar	Mexico	Venezuela

Understøttet tegnsæt (notifikationer)		
Afrikaans	Fransk	Manx
Albansk	Skotsk gælisk	Hollandsk*
Tysk	Galisisk	Norsk
Engelsk	Walisisk*	Occitansk
Baskisk	Ungarsk*	Polsk
Bretonsk	Indonesisk	Portugisisk
Katalansk*	Irsk	Rætoromansk
Kinesisk (forenklet)	Irsk* (traditionel ortografi)	Sydsamisk
Koreansk	Islandsk	Slovakisk
Korsikansk	Italiensk	Svensk
Dansk*	Japansk	Swahili
Skotsk-gælisk	Kurdisk	Tagalog
Spansk	Leonesisk	Tjekkisk
Estisk*	Litauisk	Vallonien
Færøsk	Luxembourgsk	
Finsk*	Malajisk	

*Bemærk, at der muligvis mangler nogle tegn.

App-sprog		
Tysk	Spansk	Norsk
Engelsk	Finsk	Polsk
Kinesisk (forenklet)	Fransk	Portugisisk
Kinesisk (traditionelt)	Italiensk	Rumænsk
Koreansk	Japansk	Svensk
Dansk	Hollandsk	Thai

Ur-sprog		
Tysk	Spansk	Malajisk
Engelsk	Fransk	Russisk
Kinesisk (forenklet)	Italiensk	Thai
Koreansk	Japansk	



Tissot SA
Customer Service
Chemin des Tourelles 17
CH-2400 Le Locle
Switzerland
Tlf.: +41 32 933 31 33
www.tissotwatches.com