



TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT

Bedienungsanleitung

V8

INHALTSVERZEICHNIS

BEGINN EINER AKTIVITÄT	4
Laufen.....	4
Training.....	8
Radfahren.....	11
Wandern.....	15
Aktivitätsverlauf.....	19
FUNKTIONEN	21
Chrono.....	21
Alarm.....	25
Timer.....	30
Solar.....	34
Herzfrequenz.....	36
Hell.....	38
STATISTIK	39
Ablesen.....	39
Ihr Ziel.....	41
EINSTELLUNGEN	45
Benachrichtigungen.....	45
Bluetooth®.....	47
Telefon suchen.....	48
Einstellungen.....	49
Akku.....	49
Alarmer.....	51
Ton.....	53
Sprache.....	55
Erweiterte.....	56
Info.....	59
INBETRIEBNAHME/KOPPELN	61
Inbetriebnahme.....	61
Kennenlernen.....	65
Koppeln.....	71
INFORMATION	73
Daten.....	73

Akku.....	77
Funktionsmodi.....	79
Gekoppelter Modus.....	79
Ungekoppelter Modus.....	80
GPS.....	81
Kompatibilität.....	83

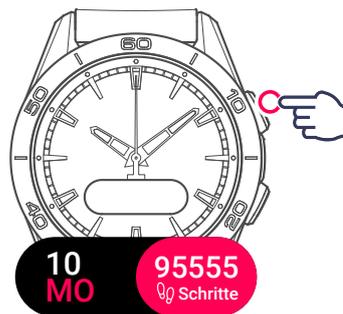
BEGINN EINER AKTIVITÄT

Laufen

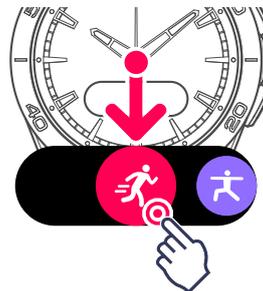
So erfassen Sie Ihre Laufaktivitäten und speichern Ihre Daten.

- ✓ Die App muss auf Ihrem Smartphone geöffnet sein.

1 Uhr aktivieren



2 Aktivität wählen



Die Uhr stellt eine GPS-Verbindung her.



i Information

Berühren Sie den Bildschirm, wenn Sie Ihre Aktivität beginnen möchten, ohne auf die GPS-Verbindung zu warten.

Die Strecke wird aufgezeichnet, sobald die Verbindung hergestellt ist.

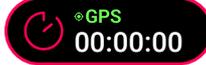
Die Uhr ist zum Erfassen Ihrer Aktivität bereit.



Der Countdown beginnt automatisch.

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

Die Aufzeichnung Ihrer Aktivität beginnt und die Zeit wird angezeigt.



3 Aktivitätsdaten aufrufen

Betätigen Sie die Drücker der Uhr oder berühren Sie den Bildschirm.



i Information

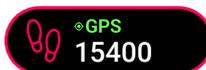
Während der Aktivität geht die Uhr in Standby um Energie zu sparen. Berühren Sie den Bildschirm, um das Display wieder zu aktivieren.

Diese Daten werden gespeichert:

Dauer der Aktivität



Anzahl der Schritte



Zurückgelegte Strecke (km oder Meilen)



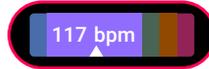
Verbrannte Energie



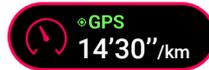
Herzfrequenz



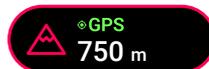
Trainingsbereich (Herzfrequenz)



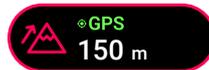
Zeit pro Entfernungseinheit (km oder Meilen)



Maximal erreichte Höhe

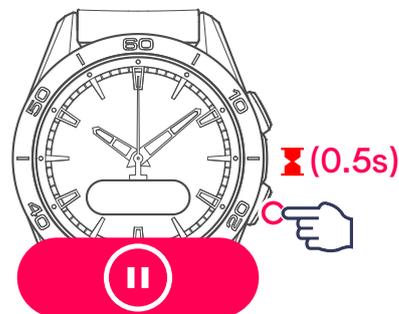


Höhengewinn/-verlust



Weitere Informationen >

4 Aktivität beenden



Die Uhr bietet 2 Optionen an:



Aktuelle Aktivität erneut erfassen



Erfassung beenden und bestätigen

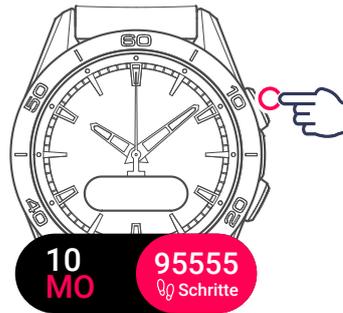


Training

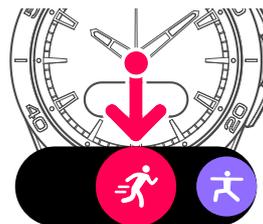
So erfassen Sie Ihre Trainingsaktivitäten und speichern Ihre Daten.

- ✓ Die App muss auf Ihrem Smartphone geöffnet sein.

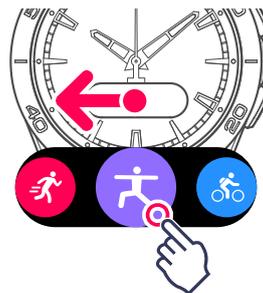
1 Uhr aktivieren



2 Rufen Sie die Aktivitäten auf



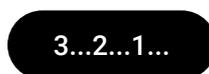
3 Wählen Sie die gewünschte Aktivität



Die Uhr ist zum Erfassen Ihrer Aktivität bereit.



Der Countdown beginnt automatisch.

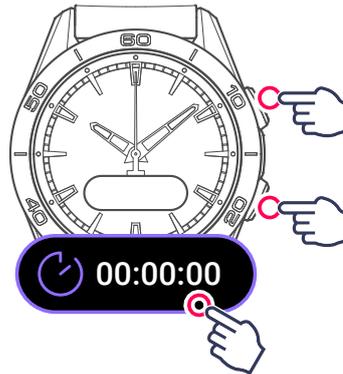


Die Aufzeichnung Ihrer Aktivität beginnt und die Zeit wird angezeigt.



4 Aktivitätsdaten aufrufen

Betätigen Sie die Drücker der Uhr oder berühren Sie den Bildschirm.

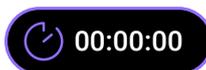


i Information

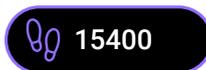
Während der Aktivität geht die Uhr in Standby um Energie zu sparen. Berühren Sie den Bildschirm, um das Display wieder zu aktivieren.

Diese Daten werden gespeichert:

Dauer der Aktivität



Anzahl der Schritte



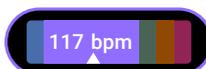
Verbrannte Energie



Herzfrequenz

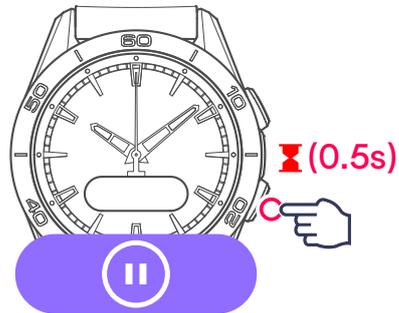


Trainingsbereich (Herzfrequenz)



[Weitere Informationen >](#)

5 Aktivität beenden



Die Uhr bietet 2 Optionen an:



Aktuelle Aktivität erneut erfassen



Erfassung beenden und bestätigen



Radfahren

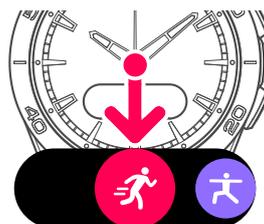
So erfassen Sie Ihre Fahrradaktivitäten und speichern Ihre Daten.

✓ Die App muss auf Ihrem Smartphone geöffnet sein.

1 Uhr aktivieren



2 Rufen Sie die Aktivitäten auf



3 Wählen Sie die gewünschte Aktivität



Die Uhr stellt eine GPS-Verbindung her.



i Information

Berühren Sie den Bildschirm, wenn Sie Ihre Aktivität beginnen möchten, ohne auf die GPS-Verbindung zu warten.

Die Strecke wird aufgezeichnet, sobald die Verbindung hergestellt ist.

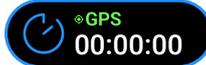
Die Uhr ist zum Erfassen Ihrer Aktivität bereit.



Der Countdown beginnt automatisch.

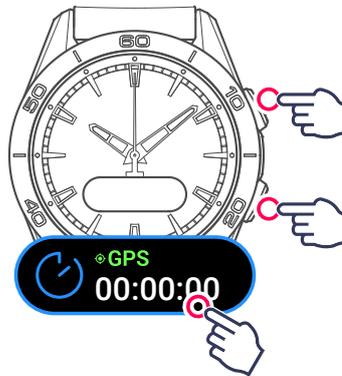
3...2...1...

Die Aufzeichnung Ihrer Aktivität beginnt und die Zeit wird angezeigt.



4 Aktivitätsdaten aufrufen

Betätigen Sie die Drücker der Uhr oder berühren Sie den Bildschirm.



i Information

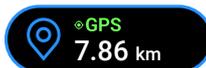
Während der Aktivität geht die Uhr in Standby um Energie zu sparen. Berühren Sie den Bildschirm, um das Display wieder zu aktivieren.

Diese Daten werden gespeichert:

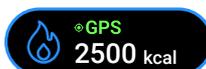
Dauer der Aktivität



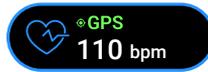
Zurückgelegte Strecke (km oder Meilen)



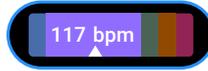
Verbrannte Energie



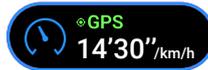
Herzfrequenz



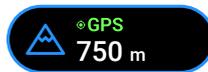
Trainingsbereich (Herzfrequenz)



Zeit pro Entfernungseinheit (km/h oder mph)



Maximal erreichte Höhe

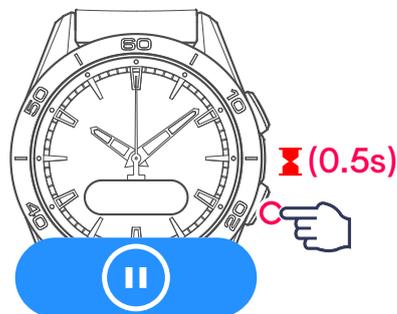


Höhengewinn/-verlust



Weitere Informationen >

5 Aktivität beenden



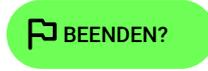
Die Uhr bietet 2 Optionen an:



Aktuelle Aktivität erneut erfassen



Erfassung beenden und bestätigen

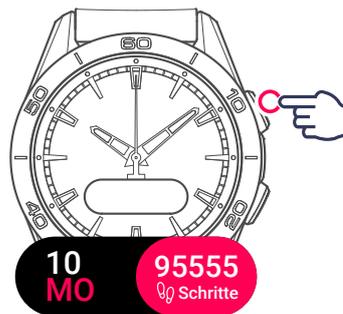


Wandern

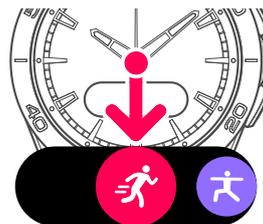
So erfassen Sie Ihre Wanderaktivitäten und speichern Ihre Daten.

✓ Die App muss auf Ihrem Smartphone geöffnet sein.

1 Uhr aktivieren



2 Rufen Sie die Aktivitäten auf



3 Wählen Sie die gewünschte Aktivität



Die Uhr stellt eine GPS-Verbindung her.



i Information

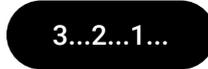
Berühren Sie den Bildschirm, wenn Sie Ihre Aktivität beginnen möchten, ohne auf die GPS-Verbindung zu warten.

Die Strecke wird aufgezeichnet, sobald die Verbindung hergestellt ist.

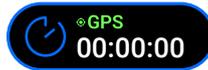
Die Uhr ist zum Erfassen Ihrer Aktivität bereit.



Der Countdown beginnt automatisch.

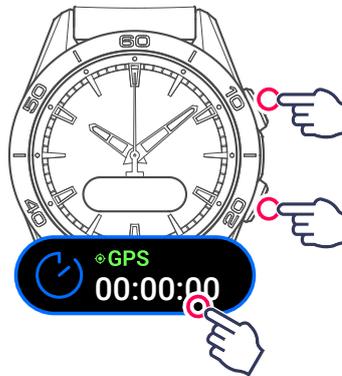


Die Aufzeichnung Ihrer Aktivität beginnt und die Zeit wird angezeigt.



4 Aktivitätsdaten aufrufen

Betätigen Sie die Drücker der Uhr oder berühren Sie den Bildschirm.

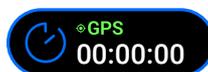


i Information

Während der Aktivität geht die Uhr in Standby um Energie zu sparen. Berühren Sie den Bildschirm, um das Display wieder zu aktivieren.

Diese Daten werden gespeichert:

Dauer der Aktivität



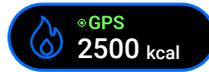
Anzahl der Schritte



Zurückgelegte Strecke (km oder Meilen)



Verbrannte Energie



Herzfrequenz



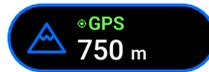
Trainingsbereich (Herzfrequenz)



Zeit pro Entfernungseinheit (km oder Meilen)



Maximal erreichte Höhe

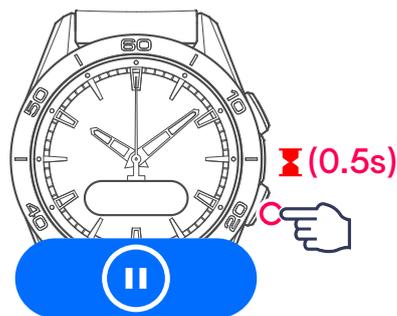


Höhengewinn/-verlust



[Weitere Informationen >](#)

5 Aktivität beenden



Die Uhr bietet 2 Optionen an:



Aktuelle Aktivität erneut erfassen



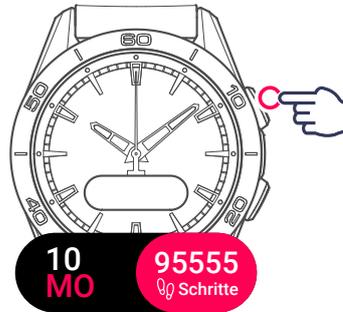
Erfassung beenden und bestätigen



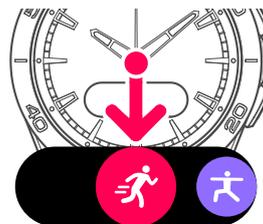
Aktivitätsverlauf

Ihre Uhr zeigt die Daten Ihrer letzten Aktivität an.

1 Uhr aktivieren



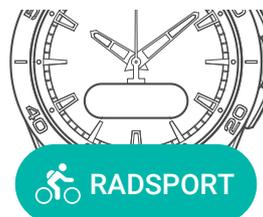
2 Rufen Sie die Aktivitäten auf



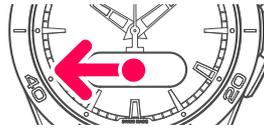
3 Aktivitätsverlauf aufrufen und auswählen



Auf dem Display wird die letzte Aktivität angezeigt.



Aufrufen der Aktivitätsdaten:



Dauer der Aktivität

00:45:30

Zurückgelegte Strecke

7.05 km

Verbrannte Energie

440 kcal

Herzfrequenz

110 bpm

Zeit pro Entfernungseinheit

7'30" /km



Information

Je nach Aktivität werden unterschiedliche Daten bereitgestellt.

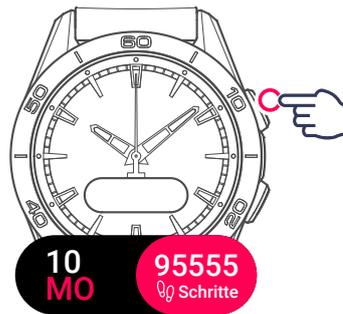
[Weitere Informationen >](#)

FUNKTIONEN

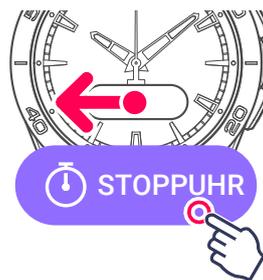
Chrono

Ein Chronometer zum Erfassen der Zeiten und Zwischenzeiten.

1 Uhr aktivieren



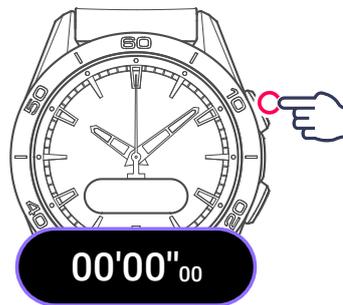
2 Funktion aufrufen und auswählen



3 Neue Zeitnahme bestätigen



4 Chronometer starten



5 Chronometer pausieren

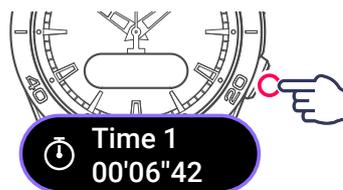


6 Chronometer wieder starten

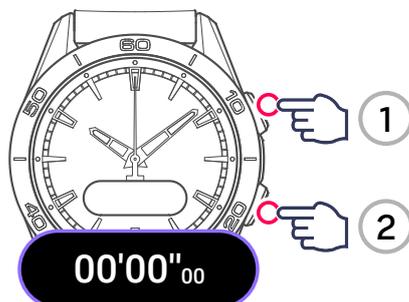


7 Zwischenzeit speichern

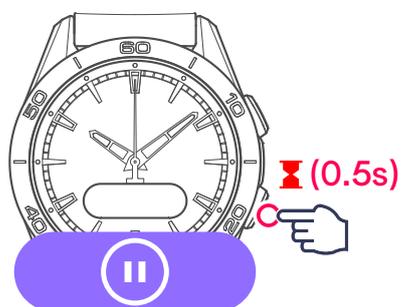
Das Display zeigt einige Sekunden lang die Zwischenzeit an und wechselt dann zurück zur Zeitmessung.



8 Stoppen mit Reset



9 Zeitmessung beenden



Die Uhr bietet 2 Optionen an:



Aktuelle Zeitmessung neu starten

▶ FORTSETZEN?

Zeitmessung beenden

⏏ BEENDEN?

Wenn Sie die Zeitmessung beenden, bietet die Uhr 2 Optionen an:



Neue Zeitmessung beginnen

🕒 NEU?

Zeitmessung beenden



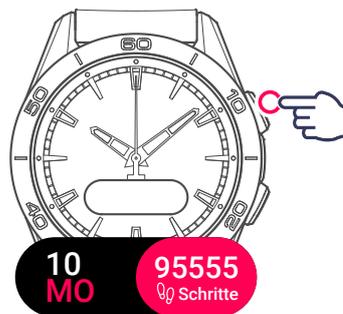
Im gekoppelten Modus

Die Zwischenzeiten werden in der App gespeichert.

Alarm

Mit der Alarmfunktion wird ein Klingeln zu einer bestimmten Zeit eingestellt, das für einen oder mehrere Tage gelten kann.

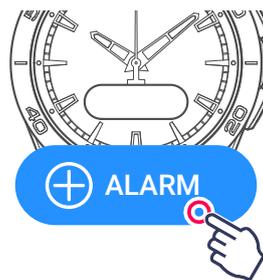
1 Uhr aktivieren



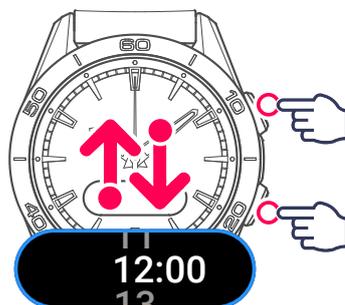
2 Funktion aufrufen und auswählen



3 Einen Alarm erstellen



4 Stundenwert einstellen



Weiter zur nächsten Einstellung.



5 Minutenwert einstellen und bestätigen



Legen Sie dann die Wiederholung des Alarms fest, indem Sie ein voreingestelltes Menü auswählen oder es individuell anpassen.



[Voreingestellte Alarme >](#)

[Individueller Alarm >](#)

6 Einen aktiven/inaktiven Alarm bearbeiten oder löschen



Wenn Sie einen Alarm ausgewählt haben, gibt es 4 Optionen:

Uhrzeit und/oder Wiederholung bearbeiten



Gespeicherten Alarm aktivieren



Gespeicherten Alarm deaktivieren



Gespeicherten Alarm löschen



Voreingestellte Alarme

Die Uhr bietet 4 Optionen an:

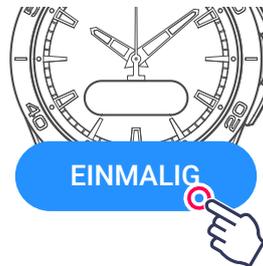
EINMALIG

JEDER TAG

WERKTAGS

WOCHENENDE

1 Vorgegebenen Alarm wählen

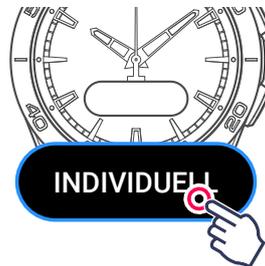


2 Alarm bestätigen und beenden

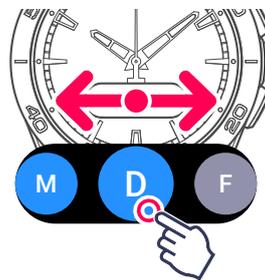


Individueller Alarm

1 Menü wählen



2 Wochentage auswählen und bestätigen



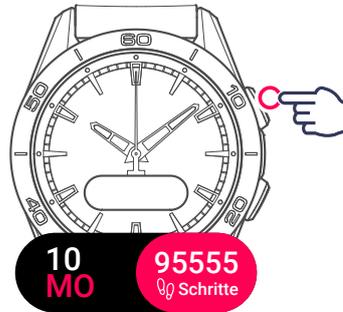
3 Beenden und Wochentage bestätigen



Timer

Countdown von maximal 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden.

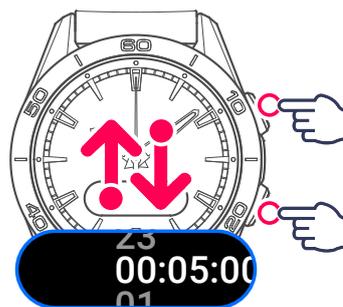
1 Uhr aktivieren



2 Funktion aufrufen und auswählen



3 Stundenwert einstellen



Weiter zur nächsten Einstellung.



4 Minutenwert einstellen



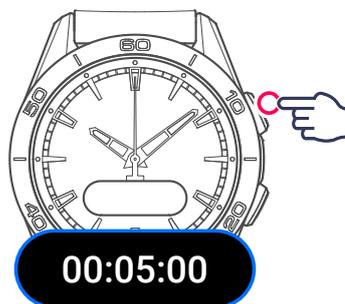
Weiter zur nächsten Einstellung.



5 Sekundenwert einstellen und bestätigen



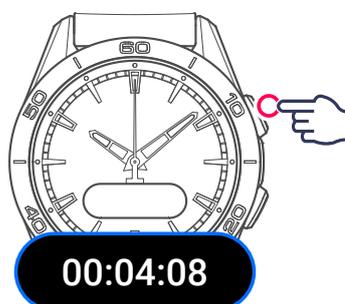
6 Timer starten



7 Timer pausieren



8 Timer neu starten



9 Stoppen mit Reset



Wenn der Countdown unterbrochen wurde, bietet die Uhr 3 Optionen an:



Timer ab dem eingestellten Wert neu starten



Neuen Countdown einstellen



Funktion beenden und verlassen

X AUFHÖREN?



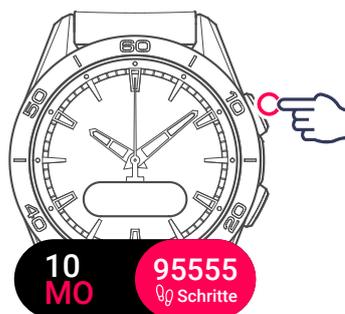
Im gekoppelten Modus

Die Dauer des Countdowns kann auch in der App eingestellt werden.

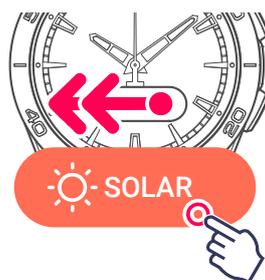
Solar

Die Lichtintensitätsanzeige zeigt an, wie effizient das Solarelement Ihre Uhr lädt.

1 Uhr aktivieren

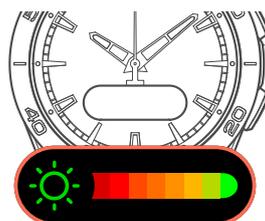


2 Funktion aufrufen und auswählen

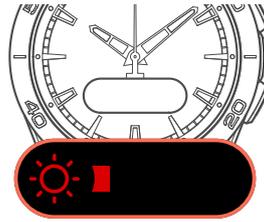


Die Uhr zeigt die Lichtintensität an:

Optimale Intensität



Mindestintensität



Information

Nach einigen Sekunden schaltet die Uhr automatisch auf Standby.

Herzfrequenz

Manueller Start einer Herzfrequenzmessung.



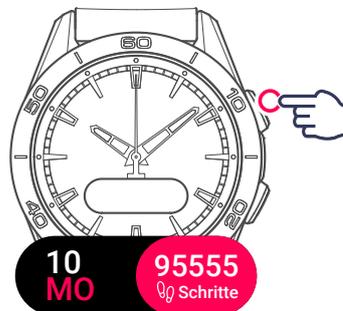
Wichtig!

Für die korrekte Messung Ihrer Herzfrequenz muss Ihre Uhr bündig am Handgelenk anliegen.

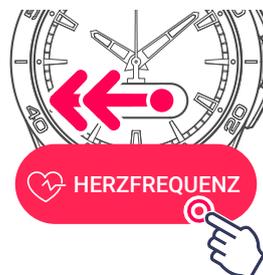
Bei kraftintensiven Aktivitäten (wenn Ihre Handgelenkmuskulatur angespannt ist), kann die Messung einige Sekunden lang ungenauer sein.



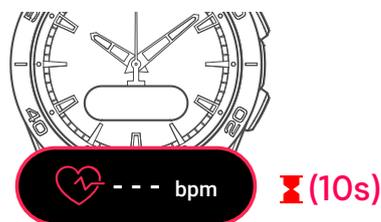
1 Uhr aktivieren



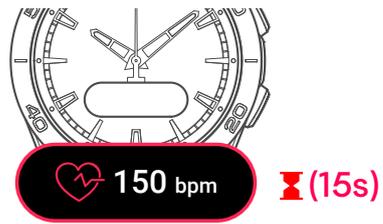
2 Funktion aufrufen und auswählen



Die Uhr misst Ihre Herzfrequenz.



Die Herzfrequenz wird auf dem Display angezeigt.



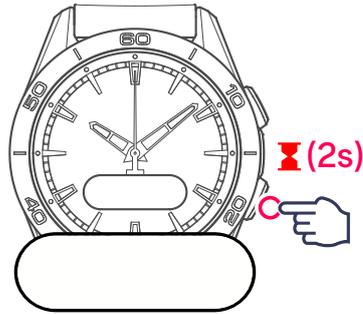
Information

Nach einigen Sekunden schaltet die Uhr automatisch auf Standby.

Hell

Das Uhrendisplay wird heller, um die Ablesbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen zu verbessern.

1 Funktion aktivieren oder deaktivieren



i Information!

Wenn sich die Uhr im Sparmodus befindet, kann diese Funktion nicht aktiviert werden.

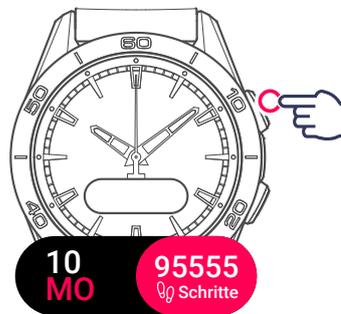
STATISTIK

Ablesen

Ihre Uhr zeichnet täglich Ihre Statistik auf, damit Sie Ihre Aktivitäten und Ihren Fortschritt verfolgen können. Sie können die Daten jederzeit auf Ihrer Uhr oder in der Tissot-App ansehen.

-  Hinweis
Ihre Tagesstatistik beginnt jeden Tag um Mitternacht neu.

1 Uhr aktivieren

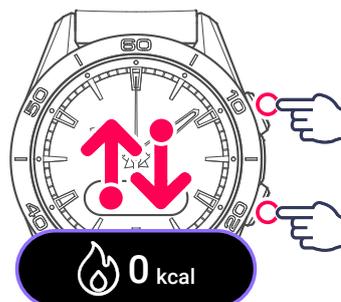


2 Statistik aufrufen



3 Zu anderer Statistik wechseln

Betätigen Sie die Drücker der Uhr oder streichen Sie über den Bildschirm.



Anzahl der Schritte

00

Verbrannte Energie

0 kcal

Dauer der Aktivität

0 min

Zurückgelegte Strecke

0 m

[Weitere Informationen zu den Daten >](#)

Sie können Ihr tägliches Schrittziel auch ändern.

1 Ziel-Menü aufrufen und auswählen

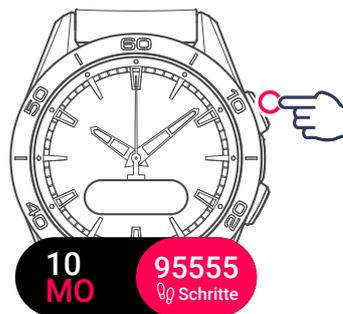


[Eigenes Ziel einstellen >](#)

Ihr Ziel

So wählen Sie Ihr tägliches Ziel aus vorgegebenen Werten oder stellen es individuell ein.

1 Uhr aktivieren



2 Statistik aufrufen



3 Ziel-Menü aufrufen und auswählen



Vorgegebene Zielwerte

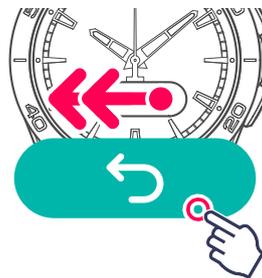
Ihre Uhr bietet 3 Optionen an:



1 Vorgegebenen Zielwert wählen

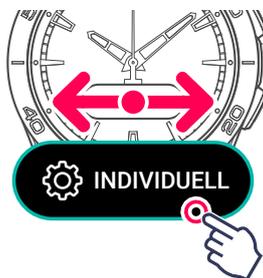


2 Zielwert bestätigen und beenden



Individueller Zielwert

1 Menü wählen



2 Zielwert anpassen: zuerst die Hunderttausender



Weiter zur nächsten Einstellung.



3 Zehntausender einstellen



Weiter zur nächsten Einstellung.



4 Tausender einstellen



Weiter zur nächsten Einstellung.



5 Hunderter einstellen und bestätigen



6 Zielwert bestätigen und beenden



 *Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, piept die Uhr.*

EINSTELLUNGEN

Benachrichtigungen

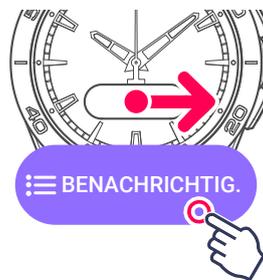
Im Benachrichtigungsverlauf können Sie Benachrichtigungen suchen, die Sie erhalten und nicht gelöscht haben.

- i** **Wichtig!**
Für die Benachrichtigungssuche muss sich die Uhr im gekoppelten Modus befinden.

1 Uhr aktivieren



2 Einstellung aufrufen und auswählen



Die Uhr bietet folgende Optionen:

Keine Benachrichtigungen

LEER

Vorhandene Benachrichtigungen

Jeremy Bult

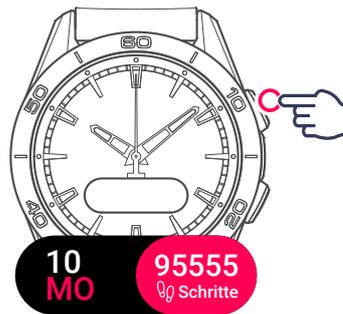
Benachrichtigungen löschen

 ALL. LÖSCH.?

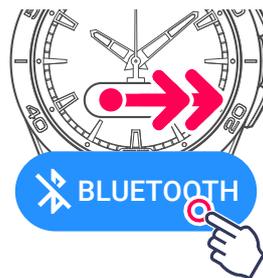
Bluetooth®

Aktivieren/Deaktivieren der Bluetooth® - Verbindung

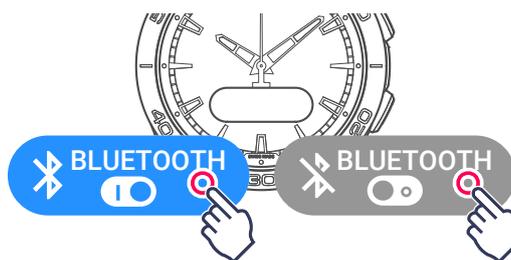
1 Uhr aktivieren



2 Einstellung aufrufen und auswählen



3 Aktivieren oder deaktivieren



i Wichtig!

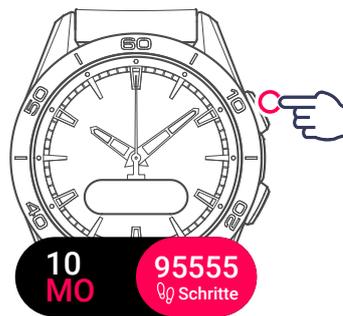
Die Bluetooth®-Verbindung ist für die Kommunikation zwischen Ihrer Uhr und Ihrem Smartphone notwendig. Ist sie deaktiviert, können die Uhrenfunktionen im gekoppelten Modus nicht mehr verwendet werden.

Telefon suchen

Die Uhr lässt Ihr Telefon klingeln, damit Sie es finden können.

- i** **Wichtig!**
Für die Smartphonesuche muss sich die Uhr im gekoppelten Modus befinden.

1 Uhr aktivieren



2 Einstellung aufrufen und auswählen



Das Smartphone klingelt



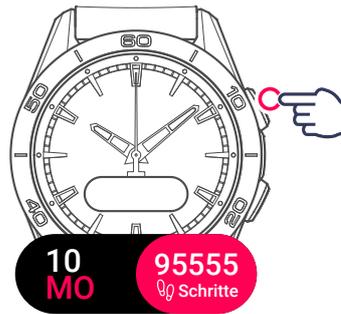
Der Klingelton des Smartphones kann mit der App oder mit der Uhr ausgeschaltet werden.

Einstellungen

Akku

Verwendung von Standby und Sparmodus

1 Uhr aktivieren



2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



3 Akkueinstellung aufrufen und auswählen



Die Uhr bietet 3 Optionen an:

Energiesparmodus



Wenn der Sparmodus aktiv ist, deaktiviert die Uhr die Funktionen mit hohem Energiebedarf (Bluetooth®, Vibration, Ton usw.).

Automatischer Standby-Modus



Im automatischen Standby-Modus erkennt die Uhr 2 Stunden lang keine Bewegungen.

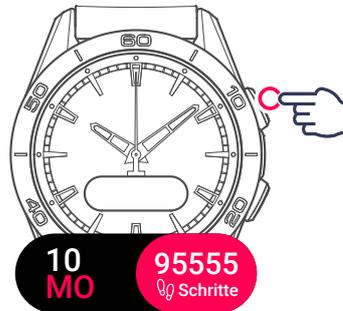
Standby-Modus



Halten Sie den oberen Drücker 2 Sekunden lang gedrückt, um den Standby-Modus zu deaktivieren.

Alarmer Ein-/Ausschalten

1 Uhr aktivieren



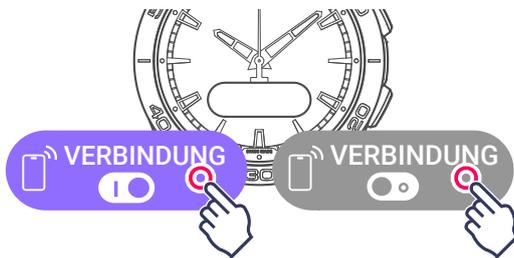
2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



3 Alarmeinstellung aufrufen und auswählen



4 Alarme aktivieren/deaktivieren



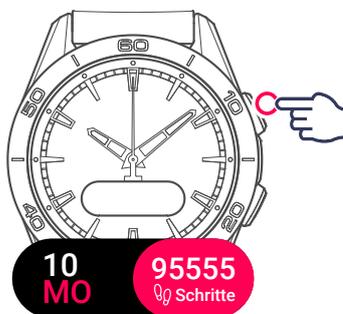
i Information

Wenn Alarme aktiviert sind, piept die Uhr beim Verbinden mit oder Trennen von der App.

Ton

So organisieren Sie Ton und Vibration

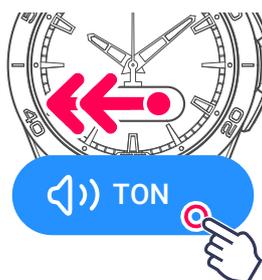
1 Uhr aktivieren



2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



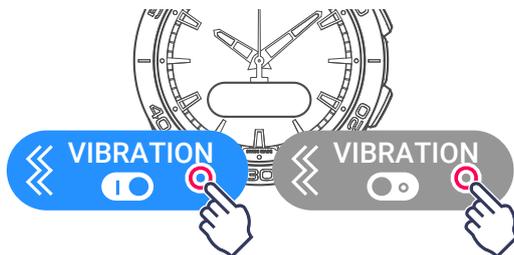
3 Toneinstellung aufrufen und auswählen



4 Einstellung aufrufen und auswählen

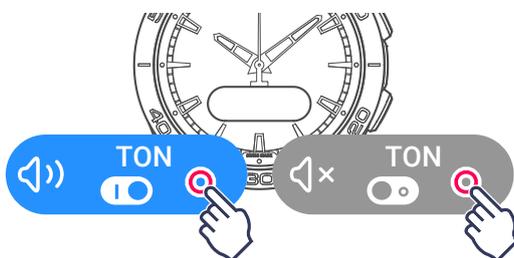


5 Vibration aktivieren/deaktivieren



Wenn Vibration aktiviert ist, vibriert die Uhr kurz, wenn von der App eine Benachrichtigung ankommt.

6 Ton aktivieren/deaktivieren

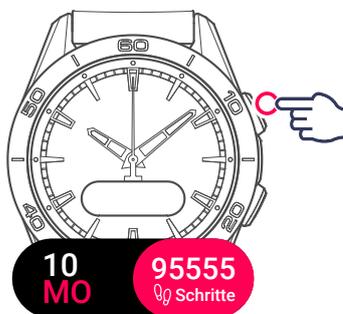


Wenn Ton aktiviert ist, piept die Uhr kurz, wenn von der App eine Benachrichtigung ankommt.

Sprache

So wählen Sie die Displaysprache

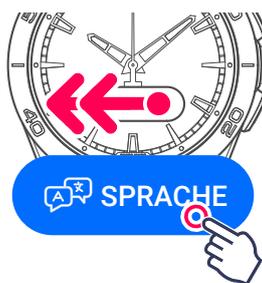
- 1 Uhr aktivieren



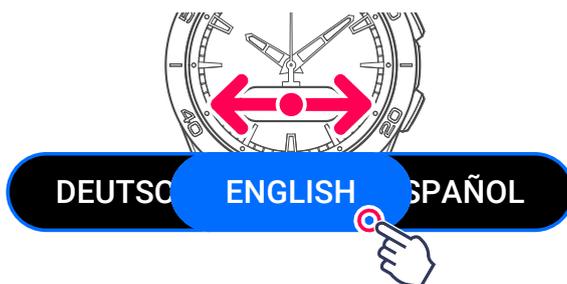
- 2 Einstellungs Menü aufrufen und auswählen



- 3 Spracheinstellung auswählen



- 4 Gewünschte Sprache aufrufen und auswählen

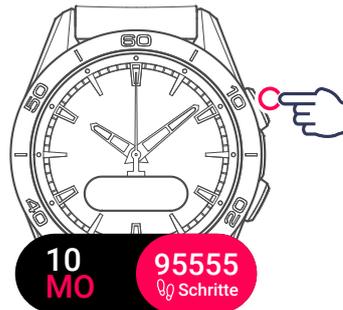


Erweiterte

So nutzen Sie die erweiterten Einstellungen

Mit diesen Einstellungen können Sie die Zeiger kalibrieren oder Ihre Uhr zurücksetzen.

1 Uhr aktivieren



2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



3 Erweiterte Einstellungen aufrufen und auswählen



KALIBRIEREN

Mit dieser Funktion können Sie die Zeiger kalibrieren, wenn ihre Position nicht mehr stimmt. Dies kann nach einer Erschütterung oder durch die Nähe zu einem starken Magnetfeld auftreten.

1 Zeigerkalibrierung aufrufen und starten



Die Uhr führt eine Zeigerkalibrierung durch, um sicherzustellen, dass die Position der Zeiger korrekt ist.



Ende des Kalibriervorgangs



ZURÜCKSETZEN

Mit dieser Funktion können Sie Ihre Uhr zurücksetzen und ihre Kopplung oder Nicht-Kopplung neu wählen.

1 Zurücksetzen der Uhr aufrufen und starten



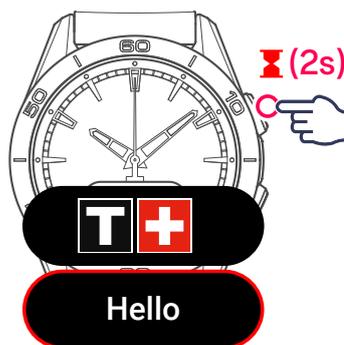
2 Datenlöschung bestätigen

Berühren Sie das Display entsprechend Ihrem Wunsch.



Akzeptieren: Die auf Ihrer Uhr gespeicherten Daten (Zeiten, Nachrichten usw.) werden gelöscht, doch sobald die Uhr sich mit der App verbindet, werden die synchronisierten Daten aus dem Backup geladen und sind weiter verfügbar.

Ablehnen: Der Vorgang wird abgebrochen.



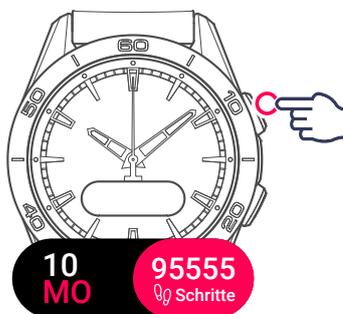
Die Uhr wird neu initialisiert, genau wie bei der Inbetriebnahme.

[Startvorgang fortsetzen >](#)

Info

Informationen über Ihre Uhr

1 Uhr aktivieren



2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



3 Informationen über Ihre Uhr aufrufen



Uhren-ID

Die eindeutige Identifikationsnummer Ihrer Uhr garantiert deren Echtheit. Wenn Sie eine Supportanfrage stellen, werden Sie eventuell danach gefragt.

Firmware-Version

Dies ist die Softwareversion Ihrer Uhr. Die Tissot SA ist bestrebt, ihre Produkte ständig weiterzuentwickeln. Es kommen regelmässig neue Funktionen hinzu. Wenn Sie von der App aus nach Updates suchen, prüft der Server, ob auf Ihrer Uhr die neuste Softwareversion installiert ist. Ist dies nicht der Fall, wird Ihnen die Installation des Updates empfohlen.

Schriftarten

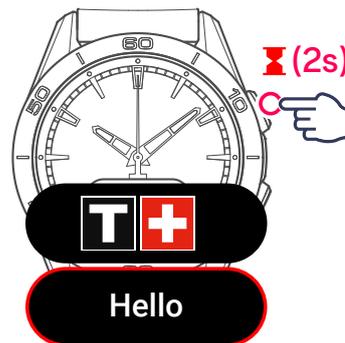
Zur optimalen Lesbarkeit der auf Ihrer Uhr angezeigten Texte und Werte werden gegebenenfalls die Displayschriftarten aktualisiert.

INBETRIEBNAHME/KOPPELN

Inbetriebnahme

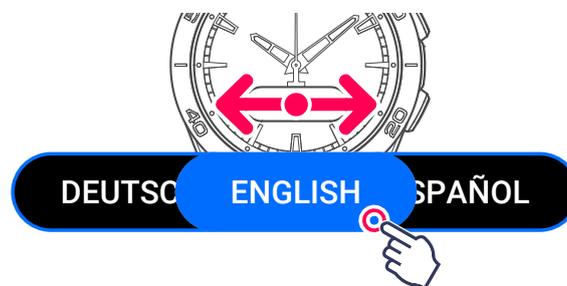
Bei der Inbetriebnahme oder nach einem Zurücksetzen müssen bestimmte Parameter Ihrer T-Touch Connect Sport eingestellt werden.

1 Uhr aktivieren



Halten Sie den oberen Drücker 2 Sekunden lang gedrückt.

2 Sprache wählen



Streichen Sie zum Aufrufen der Sprachen seitwärts über den Bildschirm.

3 Den Bildschirm berühren, um den Funktionsmodus zu wählen



Akzeptieren: Die Uhr wird mit der Tissot-App verbunden, die Sie auf Ihrem Smartphone installieren. Uhrzeit, Datum und weitere Informationen werden automatisch aus der App übernommen.

Im gekoppelten Modus fortfahren >

Ablehnen: Die Uhr läuft autonom. Sie müssen Uhrzeit und Datum selbst einstellen.

[Ohne Koppeln fortfahren >](#)

Gekoppelter Modus

1 Herunterladen und installieren

Herunterladen und installieren der Tissot-App auf Ihrem Smartphone.



Sobald die App installiert ist, zeigt das Display den Kopplungscode an.



2 Codes kontrollieren und bestätigen

Wenn die Codes übereinstimmen, bestätigen Sie diese **in der App** und **auf der Uhr**.



Das Koppeln ist abgeschlossen.



i Persönliche Daten

Wir raten Ihnen, Ihre persönlichen Daten in die Tissot-App einzutragen, damit die Aktivitäten präziser gemessen werden können.

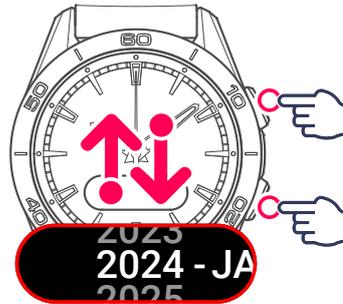
Ihre Uhr ist einsatzbereit. Machen Sie sich mit der Bedienung und den Menüs vertraut, indem Sie die Kennenlernhinweise befolgen.

[Kennenlernen >](#)

Ungekoppelter Modus

So verwenden Sie Ihre Uhr im ungekoppelten Modus (ohne Kopplung mit Ihrem Smartphone).

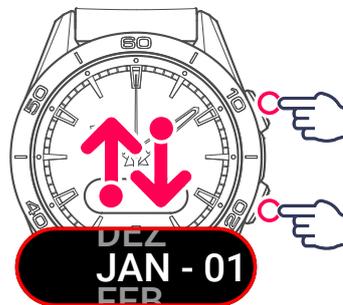
1 Kalenderjahr auswählen



Weiter zur nächsten Einstellung.



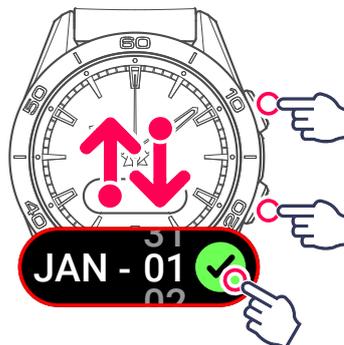
2 Monat auswählen



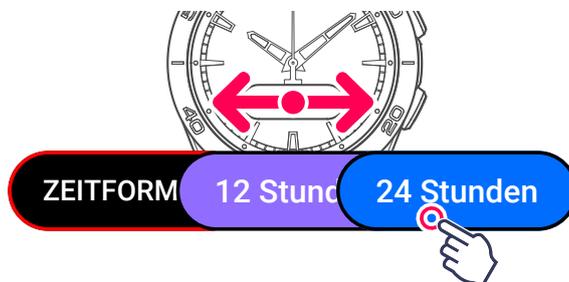
Weiter zur nächsten Einstellung.



3 Datum auswählen und bestätigen



4 Zeitformat auswählen



Die Inbetriebnahme im ungekoppelten Funktionsmodus ist abgeschlossen.



Ihre Uhr ist einsatzbereit. Machen Sie sich mit der Bedienung und den Menüs vertraut, indem Sie die Kennenlernhinweise befolgen.

[Kennenlernen >](#)

Kennenlernen

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl einer Uhr der Marke TISSOT™, einem Schweizer Unternehmen, das 1853 in Le Locle gegründet wurde.

Diese Uhr bietet Ihnen hervorragende Verarbeitungsqualität, hochwertige Materialien und Komponenten sowie Unempfindlichkeit gegen Erschütterungen, Temperaturschwankungen, Wasser und Staub.

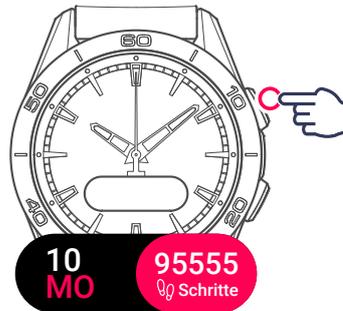
Ihre T-Touch Connect Sport ist ein Hochleistungsinstrument, das Sie im Alltag bei allen Aktivitäten begleitet.

[Siehe Inbetriebnahme/Koppeln >](#)

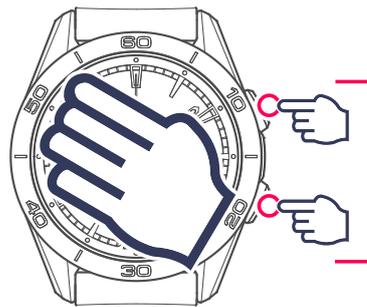
Entsperren/Sperren Ihrer Uhr

Sie können alle Funktionen Ihrer Uhr schnell über den Touchscreen und die Drücker aufrufen.

1 Uhr entsperren



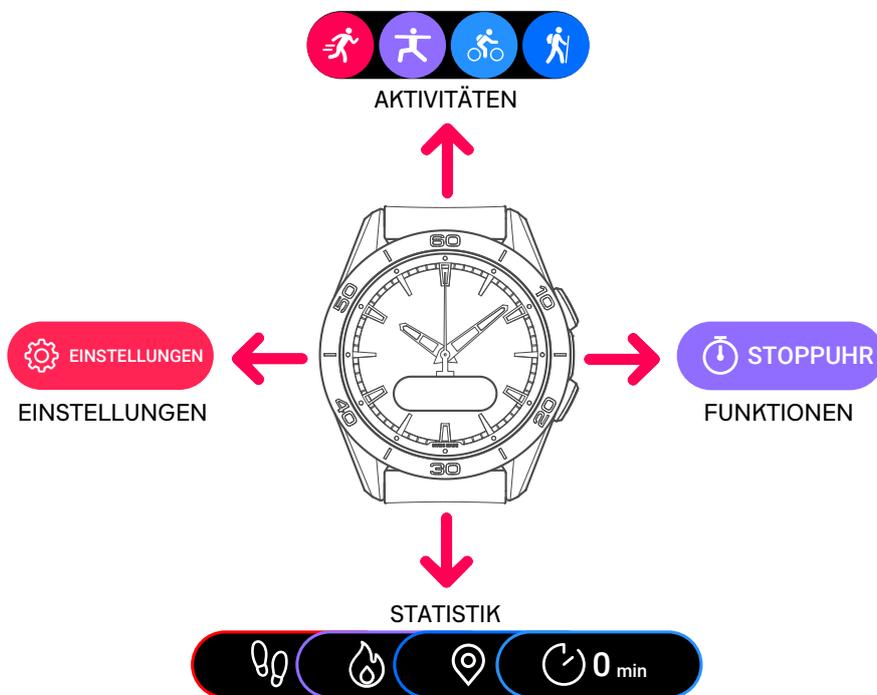
2 Uhr sperren



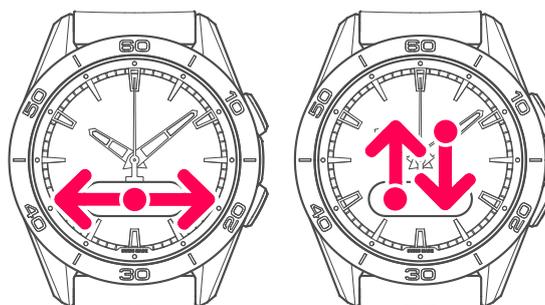
Legen Sie dazu Ihre Hand auf das Zifferblatt oder drücken Sie beide Drücker zugleich.

Die Menüs durchblättern

Auf dem Zifferblatt können Sie sehen, welche Uhrenfunktionen Ihnen zur Verfügung stehen. Sie können die Menüs in alle vier Richtungen durchblättern.

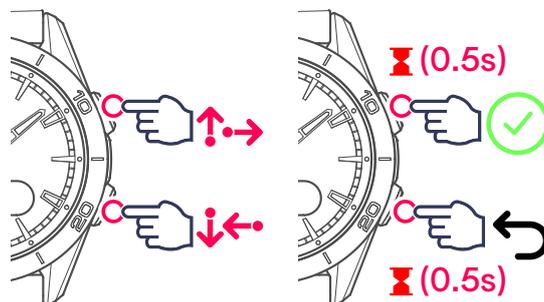


1 Über den Bildschirm streichen



Streichen Sie (von der Mitte aus) waagrecht oder senkrecht über die Uhr, um die Menüs durchzublätern.

2 Drücker verwenden



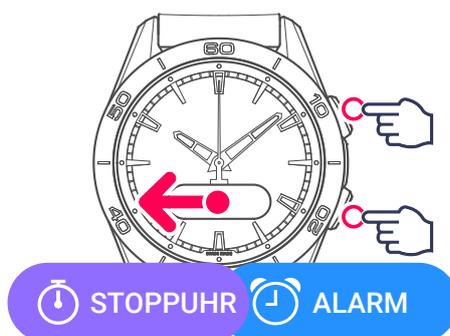
Sie können durchblättern, bestätigen oder zurückspringen.

Betätigen Sie den oberen Drücker kurz, um nach unten oder nach links zu blättern und lang, um zu bestätigen.

Betätigen Sie den unteren Drücker kurz, um nach oben oder nach rechts zu blättern und lang, um zurückzuspringen.

Funktionen, Aktivitäten, Einstellungen und Statistiken aufrufen

1 Nach links streichen, um die FUNKTIONEN der Uhr aufzurufen



Siehe Funktionen >

- 2 Nach oben streichen, um die tägliche **STATISTIK** aufzurufen



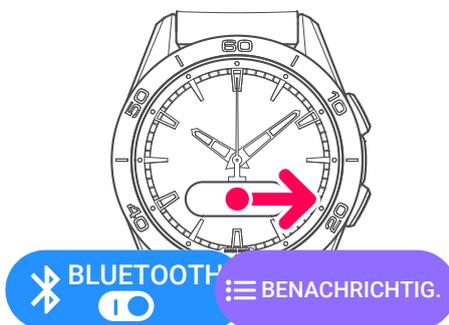
Siehe Statistik >

- 3 Nach unten streichen, um die **AKTIVITÄTEN** aufzurufen



Siehe Beginn einer Aktivität >

- 4 Nach rechts streichen, um die **EINSTELLUNGEN** aufzurufen



Siehe Einstellungen >

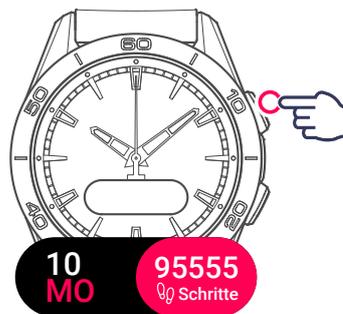
Nachrichten lesen

Wenn eine Nachricht, die auf Ihrem Smartphone ankommt, auf der Uhr angezeigt wird, können Sie diese durchsehen, in dem Sie das Display berühren und dann schräg darüberstreichen.

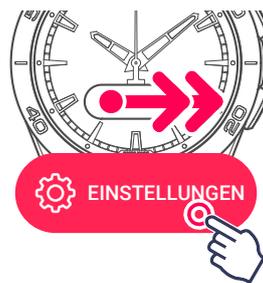
Koppeln

Ihre Uhr kann gekoppelt werden, wenn Sie dies nicht bereits bei der Inbetriebnahme durchgeführt haben.

1 Uhr aktivieren



2 Einstellungsmenü aufrufen und auswählen



3 Erweiterte Einstellungen aufrufen und auswählen



4 Zurücksetzen der Uhr aufrufen und starten



5 Datenlöschung bestätigen

Berühren Sie das Display entsprechend Ihrem Wunsch.



Akzeptieren: Die auf Ihrer Uhr gespeicherten Daten (Zeiten, Nachrichten usw.) werden gelöscht, doch sobald die Uhr sich mit der App verbindet, werden die synchronisierten Daten aus dem Backup geladen und sind weiter verfügbar.

Ablehnen: Der Vorgang wird abgebrochen.

Die Uhr wird neu initialisiert, genau wie bei der Inbetriebnahme.

[Startvorgang fortsetzen >](#)

INFORMATION

Daten

Aktivitätsdaten

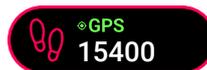
Daten, die beim Aufzeichnen von Aktivitäten gesammelt wurden.

Dauer der Aktivität



Diese Zeit ist während des Aufzeichnens einer Aktivität vergangen. Die Zeit läuft bis zum Beenden der Aktivität.

Anzahl der Schritte



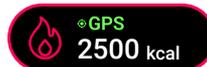
Der 3-Achsen-Beschleunigungssensor der Uhr errechnet die Schrittzahl anhand Ihrer Armbewegungen.

Zurückgelegte Strecke



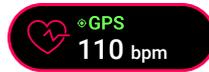
Die zurückgelegte Strecke wird anhand Ihrer Armbewegungen mit Hilfe des 3-Achsen-Beschleunigungssensors sowie der GPS-Daten errechnet.

Verbrannte Energie



Die App errechnet die verbrannte Energie anhand zahlreicher Daten wie der zurückgelegten Strecke, der Geschwindigkeit, der Steigung sowie der persönlichen Daten, die Sie in die Tissot-App eingegeben haben.

Herzaktivität Herzfrequenz



Die Herzfrequenz wird durch einen optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr gemessen. Er misst die Lichtmenge in Abhängigkeit von der Durchblutung Ihres Handgelenks.

i Wichtig!

Für die korrekte Messung Ihrer Herzfrequenz muss Ihre Uhr bündig am Handgelenk anliegen.

Bei kraftintensiven Aktivitäten (wenn Ihre Handgelenkmuskulatur angespannt ist), kann die Messung einige Sekunden lang ungenauer sein.

Trainingsbereiche

Die Trainingsbereiche geben die Herzfrequenz während einer Aktivität an.

Die Herzfrequenz orientiert sich an den in die Tissot-App eingegebenen Werten. Wenn Sie keine Einstellungen vorgenommen haben, wird als Geburtsdatum 1970 angenommen. Der Maximalwert wird berechnet mit: $220 - \text{Alter}$.

i Wichtig!

Die voreingestellten Werte der Zonen werden nicht in bpm (Schläge pro Minute) sondern in % Ihrer maximalen Herzfrequenz angegeben.

Die maximale Herzfrequenz sowie die Prozentsätze können in der App geändert werden.

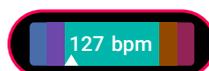
Trainingsbereich 1: 50 %-60 %



Trainingsbereich 2: 60 %-70 %



Trainingsbereich 3: 70 %-80 %



Trainingsbereich 4: 80 %-90 %



Trainingsbereich 5: 90 %-100 %

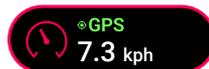


Zeit pro Entfernungseinheit



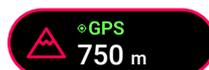
Durchschnittlich benötigte Zeit, um einen Kilometer (oder eine Meile) während einer Aktivität zurückzulegen. Die App errechnet den Durchschnittswert der für jeden Kilometer benötigten Zeit.

Geschwindigkeit



Durchschnittliche Geschwindigkeit während Ihrer Aktivität in Kilometern (oder Meilen) pro Stunde.

Höhe



Maximale Höhe, die Sie während Ihrer Aktivität erreicht haben. Dieser Wert wird anhand der GPS-Daten Ihres Smartphones errechnet.

Kumulativer Höhengewinn



Summe aller Aufstiege während der Aktivität in Metern (oder Fuss). Dieser Wert wird anhand der GPS-Daten Ihres Smartphones errechnet.

Statistische Daten

Daten der Tagesstatistik, die jeden Tag um Mitternacht zurückgesetzt wird.

Anzahl der Schritte

00

Ein 3-Achsen-Beschleunigungssensor der Uhr errechnet die Schrittzahl anhand Ihrer Armbewegungen.

Verbrannte Energie

0 kcal

Die App errechnet die verbrannte Energie anhand zahlreicher Daten wie der zurückgelegten Strecke, der Geschwindigkeit, der Steigung sowie der persönlichen Daten, die Sie in die Tissot-App eingegeben haben.

Dauer der Aktivität

0 min

Zeit, in der Sie in Bewegung oder körperlich aktiv waren. Ruhezeiten werden nicht berücksichtigt.

Zurückgelegte Strecke

0 m

Die zurückgelegte Strecke wird anhand Ihrer Armbewegungen mit Hilfe des 3-Achsen-Beschleunigungssensors sowie der GPS-Daten Ihres Smartphones errechnet.

Akku

Information

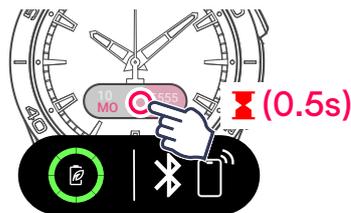
Ihre T-Touch Connect Sport läuft mit einem Lithium-Ionen-Polymer-Akku, der über das Solarelement im Zifferblatt oder das mitgelieferte Kabel aufgeladen wird.

Eine Akkuladung hält durchschnittlich

- 2 Monate bei 3 Aktivitäten pro Woche,
- 6 Monate im gekoppelten Modus ohne Aktivitäten,
- 1 Jahr bei geringer Aktivität.

Akkustand prüfen

- 1 Display eine halbe Sekunde lang berühren



Akku laden

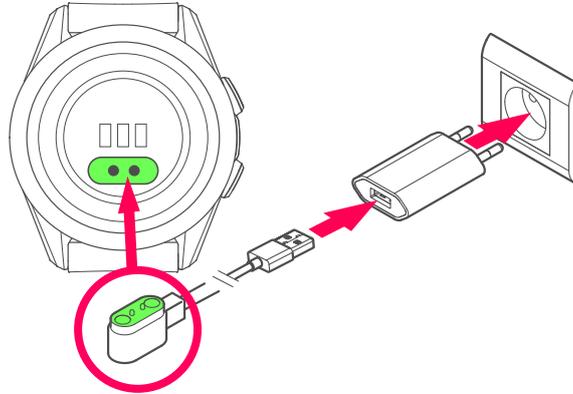
Die Uhr wird mit einem speziellen USB-Ladekabel geliefert, das absolute Wasserdichtheit garantiert.

- i** Wichtig!
Verwenden Sie nur Ladegeräte bis 15 Watt.

Wenn der Akkustand für den regulären Betrieb der Uhr zu niedrig ist, erscheint folgende Meldung auf dem Display:



1 Kabelende wie dargestellt am Kontakt positionieren



 *Magnete sorgen für eine korrekte Ausrichtung des Kontakts.*

 **Information**
Das vollständige Laden dauert etwa 90 Minuten.

Funktionsmodi

Gekoppelter Modus

So nutzen Sie den gekoppelten Modus

In diesem Modus ist die Uhr mit der auf Ihrem Smartphone installierten Tissot-App verbunden.

Einige Funktionen können auch über das Smartphone genutzt werden:

- **Timer:** Der Countdown kann in der App eingestellt werden.
- **Chronometer:** Sowohl die gemessenen Zeiten als auch die Zwischenzeiten werden gespeichert und können in der App aufgerufen werden.
- **Aktivitätsdaten:** Die Aktivitätsdaten werden gespeichert und können in der App aufgerufen werden.
- **Standort:** Die GPS-Funktion Ihres Smartphones speichert die Standortdaten bei den Aktivitäten Radfahren, Wandern und Laufen.
- **Statistik:** Die Statistiken können ebenfalls in der App aufgerufen werden.

Bluetooth®

Der Datenaustausch zwischen der Uhr und der App erfolgt via Bluetooth®.

Dafür muss sowohl bei Ihrem Smartphone als auch bei der Uhr die Bluetooth®-Verbindung aktiviert sein.

[Siehe Einstellungen >](#)



Wichtig!

Tragen Sie Ihr Smartphone während Ihrer Aktivitäten bei sich. Der Abstand zwischen den beiden Geräten darf maximal 15 bis 20 Meter (50 bis 65 Fuss) betragen.

Wenn die Uhr zu weit vom Smartphone entfernt ist, wird die Verbindung unterbrochen. Sie wird automatisch wieder hergestellt, sobald die beiden Geräte nah beisammen sind.

Ungekoppelter Modus

So nutzen Sie den ungekoppelten Modus

In diesem Modus läuft die Uhr autonom.

Die Einstellungen werden nicht in der App, sondern direkt an der Uhr vorgenommen.

Einige Daten werden vorübergehend in der Uhr gespeichert:

- **Chronometer:** Sowohl die gemessenen Endzeiten als auch die Zwischenzeiten werden gespeichert und können während der Zeitmessung aufgerufen werden.
- **Aktivitätsdaten:** Die Aktivitätsdaten werden vorübergehend in der Uhr gespeichert und können während der Aktivität aufgerufen werden.
- **Statistik:** Die Statistik kann während desselben Tages aufgerufen werden.
- **Standort:** Eine Standortbestimmung oder Streckenmessung erfolgt nicht.

GPS

Allgemeines

Für einige Funktionen Ihrer Uhr muss auf Standortdaten zurückgegriffen werden. Dafür wird die GPS-Funktion Ihres Smartphones genutzt.



Wichtig!

Auf Ihrem Smartphone müssen die Standortdaten für die Tissot-App immer freigeschaltet sein, nicht nur während die App aktiv ist.

Verwendung mit GPS

Dank der Bluetooth[®]-Verbindung werden zwischen Ihrem Smartphone und Ihrer Uhr GPS-Informationen ausgetauscht.

Die Bluetooth[®]-Kommunikation funktioniert nur, wenn sich Ihre Uhr im gekoppelten Modus befindet und wenn die Bluetooth[®]-Verbindung aktiviert ist.

[Aktivieren der Verbindung >](#)

[Gekoppelter Modus >](#)



Wichtig!

Tragen Sie Ihr Smartphone während Ihrer Aktivitäten bei sich. Der Abstand zwischen den beiden Geräten darf maximal 15 bis 20 Meter (50 bis 65 Fuss) betragen.

Wenn die Uhr zu weit vom Smartphone entfernt ist, wird die Verbindung unterbrochen. Sie wird automatisch wieder hergestellt, sobald die beiden Geräte nah beisammen sind.

Verwendung ohne GPS

Wenn die Uhr nicht auf GPS-Daten zurückgreifen kann, sind die Standortinformationen nicht verfügbar und die Datenerfassung während des Laufens, Radfahrens und Wanderns ist eingeschränkt.

Folgende Informationen können nicht gespeichert werden:

- Standort
- Streckenmessung
- Geschwindigkeit

Kompatibilität

Die T-Touch Connect Sport verfügt über eine Bluetooth®-Funktion und benötigt ein Smartphone, das folgende Anforderungen erfüllt:

Anforderungen an Android	<p>Erforderliche Android-Konfiguration: mindestens Version 9.0, empfohlen Version 13 oder 14.</p> <p>Diese Systemversion ist seit dem 7. März 2018 verfügbar. Die meisten nach diesem Zeitpunkt herausgebrachten Geräte erfüllen diese Anforderung.</p>
Anforderungen an Apple iOS	<p>Erforderliche Apple iOS-Konfiguration: mindestens Version 16, empfohlen Version 17 oder 18.</p> <p>Kompatibel mit dem seit September 2022 erhältlichen iPhone.</p>
Anforderungen an Huawei	<p>Erforderliche Huawei-Konfiguration: mindestens Version HarmonyOS_2.0, empfohlen Version Harmony 3 oder 4.</p> <p>Verfügbar für bestimmte Huawei-Smartphones ab Juni 2021.</p>

Tissot SA stellt die Kompatibilität ihrer Produkte mit den bekanntesten und verbreitetsten Android-Mobilgeräten sicher. Ungeachtet dessen sind manche Geräte nicht mit der T-Touch Connect Sportkompatibel:

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

Die T-Touch Connect Sport-App funktioniert ausschließlich in folgenden Ländern und Sprachen:

Unterstützte Länder		
Albanien	Griechenland	Moldau
Deutschland	Grönland	Monaco
Australien	Guatemala	Montenegro
Österreich	Hongkong	Norwegen
Belarus	Ungarn	Neuseeland
Bosnien und Herzegowina	Färöer	Niederlande
Belgien	Indien	Polen
Brasilien	Irland	Portugal
Bulgarien	Island	Tschechische Republik
Kanada	Israel	Rumänien
Chile	Italien	Großbritannien
China	Japan	San Marino
Zypern	Jordanien	Serbien
Kolumbien	Kosovo	Singapur
Korea	Lettland	Slowakei
Kroatien	Liechtenstein	Slowenien
Dänemark	Libanon	Schweden
Vereinigte Arabische Emirate	Litauen	Schweiz
Spanien	Luxemburg	Taiwan
Estland	Macau	Thailand
USA	Nordmazedonien	Türkei
Finnland	Malta	Ukraine
Frankreich	Malaysia	Vatikanstadt
Gibraltar	Mexiko	Venezuela

Unterstützter Zeichensatz (Benachrichtigungen)		
Afrikaans	Französisch	Manx
Albanisch	Gälisch	Niederländisch*
Deutsch	Galizisch	Norwegisch
Englisch	Walisisch*	Okzitanisch
Baskisch	Ungarisch*	Polnisch
Bretonisch	Indonesisch	Portugiesisch
Katalanisch*	Irish	Rätoromanisch
Chinesisch (vereinfacht)	Irish* (traditionelle Orthographie)	Südsamisch
Koreanisch	Isländisch	Slowakisch
Korsisch	Italienisch	Schwedisch
Dänisch*	Japanisch	Suaheli
Schottisches Gälisch	Kurdisch	Tagalog
Spanisch	Leonesisch	Tschechisch
Estländisch*	Litauisch	Wallonisch
Färöisch	Luxemburgisch	
Finnisch*	Malaiisch	

*Achtung, einige Zeichen können fehlen.

App-Sprachen		
Deutsch	Spanisch	Norwegisch
Englisch	Finnisch	Polnisch
Chinesisch (vereinfacht)	Französisch	Portugiesisch
Chinesisch (traditionell)	Italienisch	Rumänisch
Koreanisch	Japanisch	Schwedisch
Dänisch	Niederländisch	Thailändisch

Sprachen der Uhr		
Deutsch	Spanisch	Malaiisch
Englisch	Französisch	Russisch
Chinesisch (vereinfacht)	Italienisch	Thailändisch
Koreanisch	Japanisch	



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