

**T**   
**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853



**T-TOUCH CONNECT SPORT**  
Bruksanvisning  
V8

# INNHold

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>STARTE EN AKTIVITET</b> ..... | <b>4</b>  |
| Løping.....                      | 4         |
| Trening.....                     | 7         |
| Sykling.....                     | 10        |
| Gåturer .....                    | 14        |
| Aktivitetshistorikk.....         | 18        |
| <b>FUNKSJONER</b> .....          | <b>20</b> |
| Stoppeklokke .....               | 20        |
| Alarm.....                       | 24        |
| Timer .....                      | 29        |
| Solar .....                      | 33        |
| Heart rate.....                  | 35        |
| Lommelykt.....                   | 37        |
| <b>STATISTIKK</b> .....          | <b>38</b> |
| Vise lagrede data .....          | 38        |
| Målet ditt .....                 | 40        |
| <b>INNSTILLINGER</b> .....       | <b>44</b> |
| Varsler.....                     | 44        |
| Bluetooth®.....                  | 46        |
| Finn telefon .....               | 47        |
| Innstillinger .....              | 48        |
| Batteri.....                     | 48        |
| Varsler .....                    | 50        |
| Lyder.....                       | 52        |
| Språk .....                      | 54        |
| Avansert.....                    | 55        |
| Om.....                          | 58        |
| <b>START/SAMMENKOBLING</b> ..... | <b>60</b> |
| Start.....                       | 60        |
| Bli kjent med klokken .....      | 64        |
| Sammenkobling.....               | 69        |
| <b>INFORMASJON</b> .....         | <b>71</b> |
| Data.....                        | 71        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Batteri .....                 | 75 |
| Moduser.....                  | 77 |
| Sammenkoblet modus .....      | 77 |
| Ikke-sammenkoblet modus ..... | 78 |
| GPS.....                      | 79 |
| Kompatibilitet.....           | 80 |

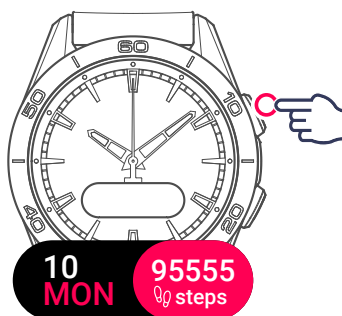
# STARTE EN AKTIVITET

## Løping

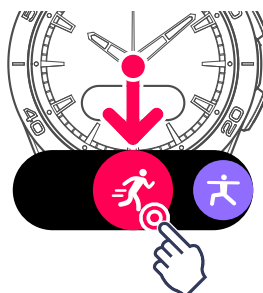
Spor løpeaktiviteten din, og lagre dataene dine.

✓ Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

### 1 Aktiver klokken



### 2 Velg aktiviteten



Klokken kobler seg til GPS.



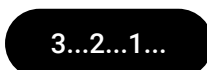
### i Informasjon

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.  
Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

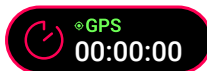
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



### 3 Se aktivitetsdataene

Bruk klokken trykknapper, eller berør skjermen.

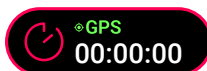


#### Informasjon

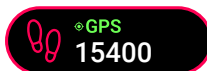
Under aktiviteten skifter klokken til beredskapsmodus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

#### Data som lagres:

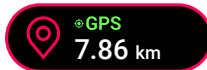
Aktivitetstid



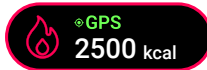
Antall skritt



Tilbakelagt strekning (km eller miles)



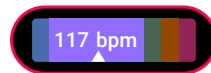
Forbrent energi



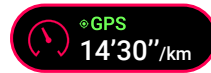
Puls



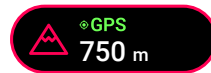
Treningssone (puls)



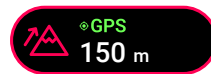
Tid per avstandsenhet (km eller miles)



Maksimal høyde under aktiviteten

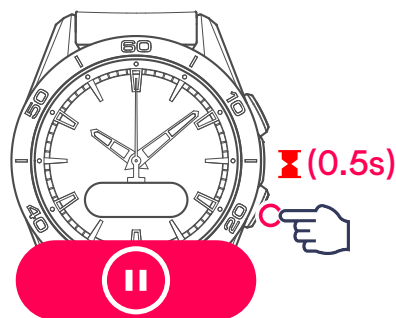


Økning/reduksjon i høyde over havet



Mer informasjon >

## 4 Avslutt aktivitet



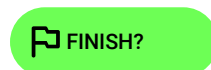
Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette

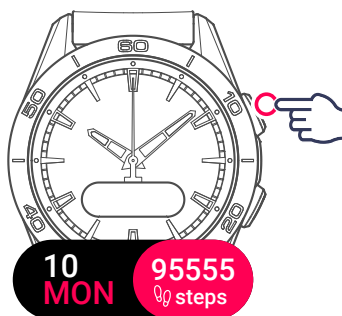


## Trening

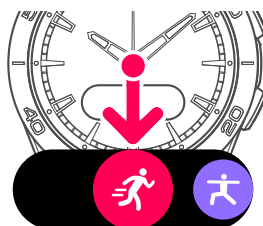
Spor treningsaktiviteten din, og lagre dataene dine.

✓ Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

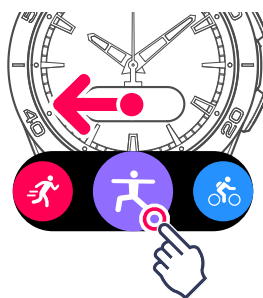
### 1 Aktiver klokken



### 2 Vis aktiviteter



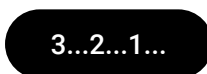
### 3 Vis og velg aktivitet



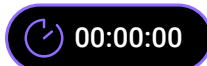
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.

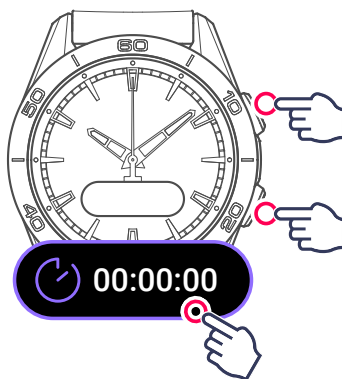


Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



## 4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokken trykknapper, eller berør skjermen.

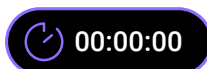


### Informasjon

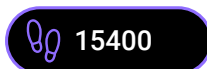
Under aktiviteten skifter klokken til beredskapsmodus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

### Data som lagres:

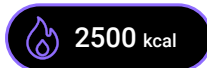
Aktivitetstid



Antall skritt



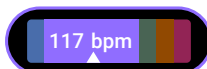
Forbrent energi



Puls

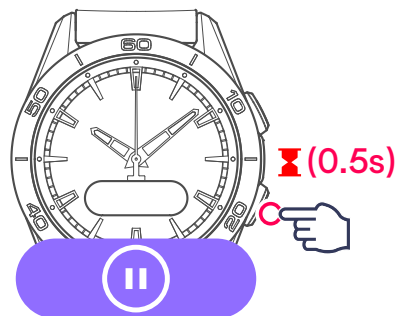


Treningssone (puls)



[Mer informasjon >](#)

## 5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett springen av den gjeldende aktiviteten

► RESUME?

Avslutt springen, og bekreft dette

🚩 FINISH?

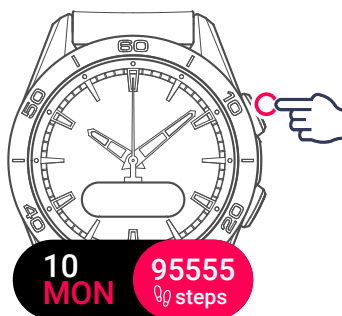


# Sykling

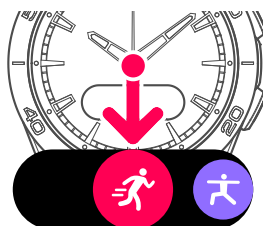
Spor syklingen din, og lagre dataene dine.

✓ Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

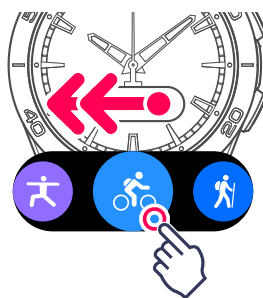
## 1 Aktiver klokken



## 2 Vis aktiviteter



## 3 Vis og velg aktivitet



Klokken kobler seg til GPS.



### Informasjon

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.  
Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

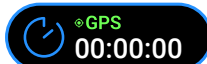
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.

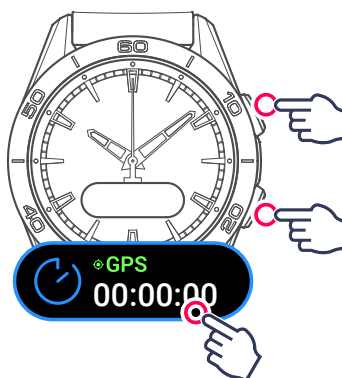
3...2...1...

Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



## 4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokken trykknapper, eller berør skjermen.

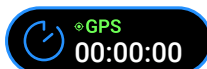


### Informasjon

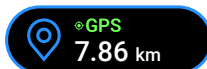
Under aktiviteten skifter klokken til beredskapsmodus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

### Data som lagres:

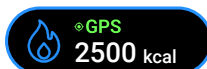
Aktivitetstid



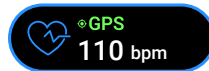
Tilbakelagt strekning (km eller miles)



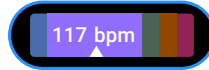
Forbrent energi



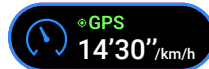
Puls



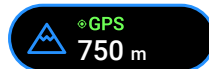
Treningssone (puls)



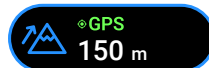
Tid per avstandsenhet (km/h eller mph)



Maksimal høyde under aktiviteten

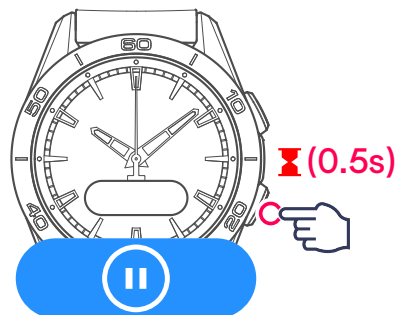


Økning/reduksjon i høyde over havet



[Mer informasjon >](#)

## 5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett springen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt springen, og bekreft dette

🚩 FINISH?

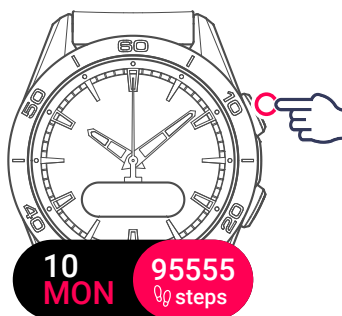


# Gåturer

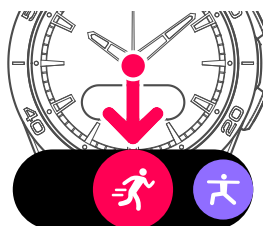
Spor gåturene dine, og lagre dataene dine.

✓ Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

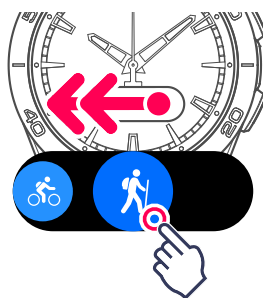
## 1 Aktiver klokken



## 2 Vis aktiviteter



## 3 Vis og velg aktivitet



Klokken kobler seg til GPS.



### *i* Informasjon

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.  
Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

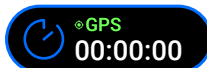
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.

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

Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



## 4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokken trykknapper, eller berør skjermen.

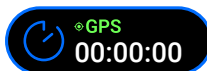


### Informasjon

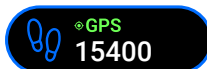
Under aktiviteten skifter klokken til beredskapsmodus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

### Data som lagres:

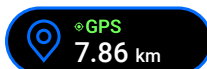
Aktivitetstid



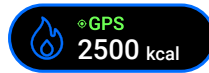
Antall skritt



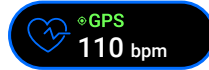
Tilbakelagt strekning (km eller miles)



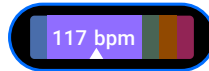
Forbrent energi



Puls



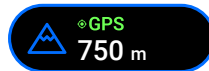
Treningssone (puls)



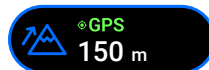
Tid per avstandsenhet (km eller miles)



Maksimal høyde under aktiviteten

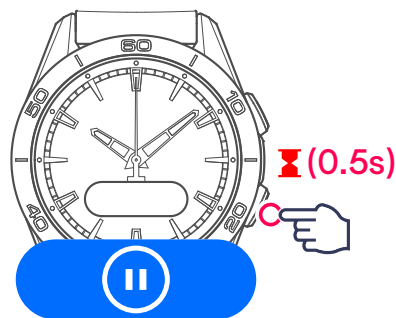


Økning/reduksjon i høyde over havet



Mer informasjon >

## 5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt springen, og bekreft dette

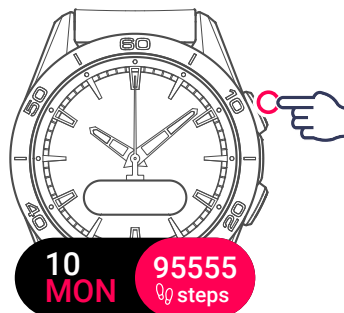
🚩 FINISH?



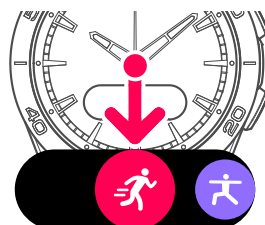
## Aktivitetshistorikk

Klokken din viser dataene fra den siste aktiviteten din.

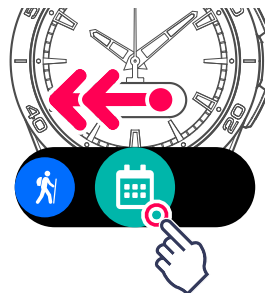
### 1 Aktiver klokken



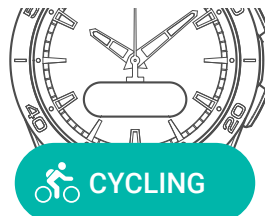
### 2 Vis aktiviteter



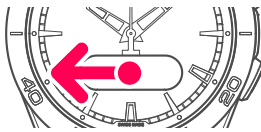
### 3 Vis og velg aktivitetshistorikk



Den siste aktiviteten vises på skjermen.



Se aktivitetsdataene:



Aktivitetstid

⌚ 00:45:30

Tilbakelagt strekning

📍 7.05 km

Forbrent energi

🔥 440 kcal

Puls

💓 110 bpm

Tid per avstandsenhet

🕒 7'30" /km



### Informasjon

Dataene som er tilgjengelige varierer avhengig av hvilken aktivitet du holder på med.

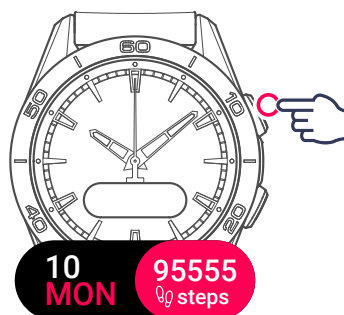
[Mer informasjon >](#)

# FUNKSJONER

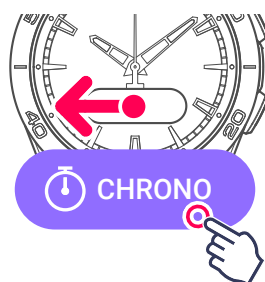
## Stoppeklokke

Stoppeklokke for måling av tider og mellomtider.

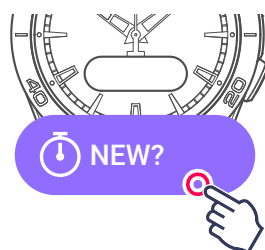
### 1 Aktiver klokken



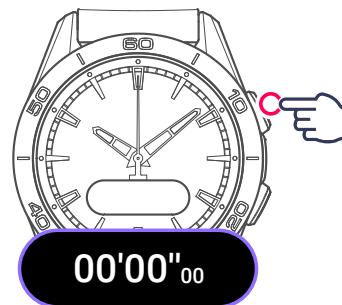
### 2 Vis og velg funksjon



### 3 Bekreft en ny tidtakingsøkt



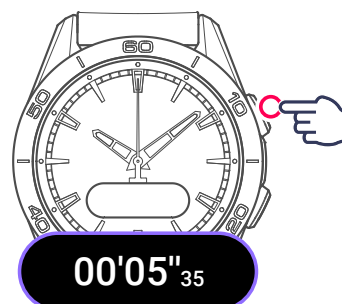
#### 4 Start stoppeklokken



#### 5 Stoppeklokke stoppet midlertidig

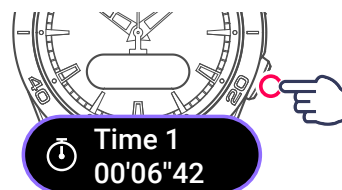


#### 6 Start stoppeklokken igjen

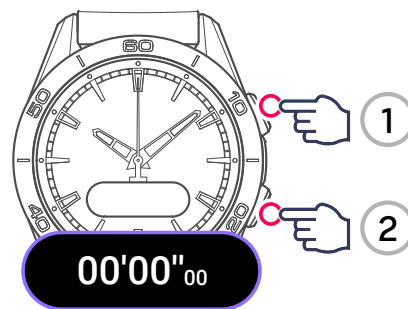


#### 7 Lagre en mellomtid

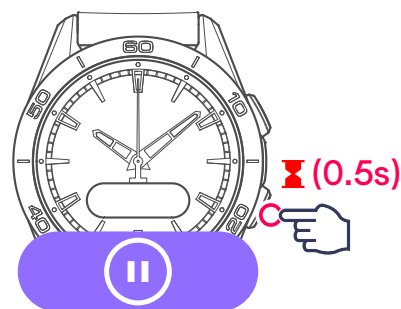
Mellomtiden vises på skjermen i noen sekunder, og deretter skifter skjermen til tidtaking.



## 8 Stopp med nullstilling



## 9 Avslutt tidtaking



Du har to alternativer:



Start den gjeldende tidtakingsøkten på igjen

► RESUME?

Avslutt tidtakingsøkten

🚩 FINISH?

Når du avslutter tidtakingsøkten, får du to alternativer:



Start en ny tidtakingsøkt

🕒 NEW?

Avslutt tidtakingsfunksjonen

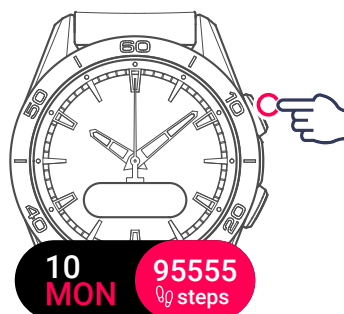


I sammenkoblet modus  
Mellomtidene lagres i appen.

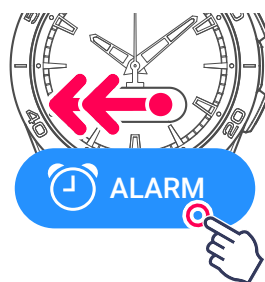
## Alarm

Med alarmfunksjonen stilles klokens alarmlyd inn på et angitt tidspunkt, med mulighet til å gjenta den flere dager.

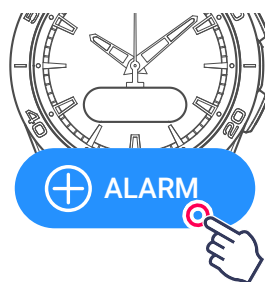
### 1 Aktiver klokken



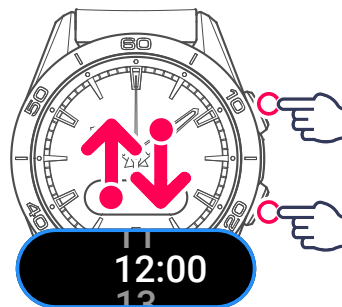
### 2 Vis og velg funksjon



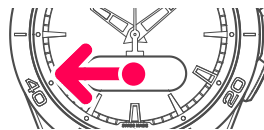
### 3 Opprette en alarm



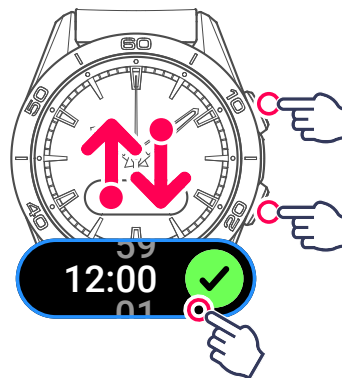
## 4 Still inn time



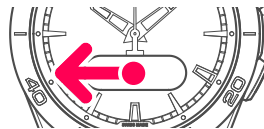
Gå deretter til den neste innstillingen.



## 5 Still inn minutter, og bekreft



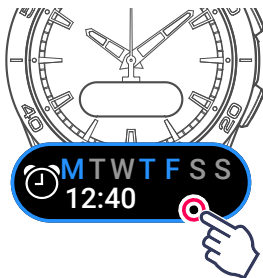
Angi deretter alarmrepetisjonen ved å velge en meny med forhåndsinnstillinger eller tilpasse den.



[Forhåndsinnstilte alarmer >](#)

[Egendefinert alarm >](#)

## 6 Endre eller slette en alarm som er / ikke er aktiv



Når alarmen er valgt, får du fire alternativer:

Endre tid og/eller repetisjon

⚙ EDIT?

Aktivere den lagrede alarmen

✓ ENABLE?

Deaktivere den lagrede alarmen

⊘ DISABLE?

Slette den lagrede alarmen

✗ DELETE?

## Forhåndsinnstilte alarmer

Du har fire alternativer:

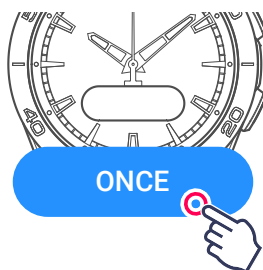
ONCE

EVERYDAY

WEEKDAYS

WEEKEND

### 1 Velg den forhåndsinnstilte alarmen

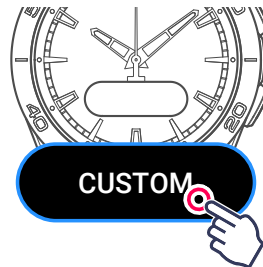


### 2 Avslutt, og bekreft alarmen

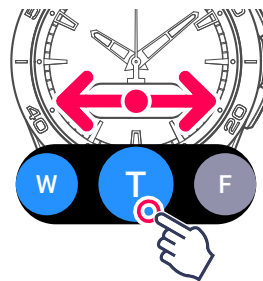


## Egendefinert alarm

### 1 Velg menyen



### 2 Velg dager og bekreft



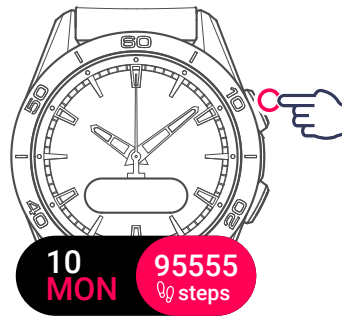
### 3 Avslutt, og bekreft dagene



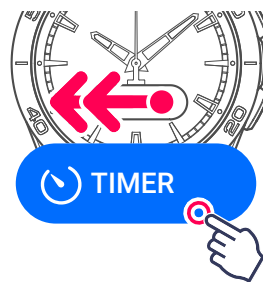
## Timer

Nedtelling fra opptil 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

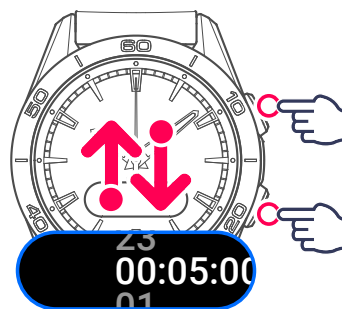
### 1 Aktiver klokken



### 2 Vis og velg funksjon



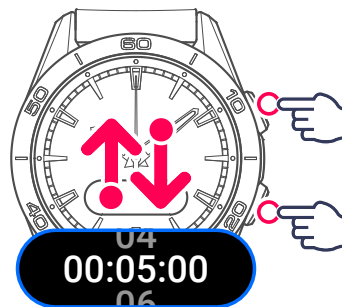
### 3 Still inn time



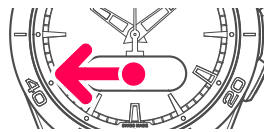
Gå deretter til den neste innstillingen.



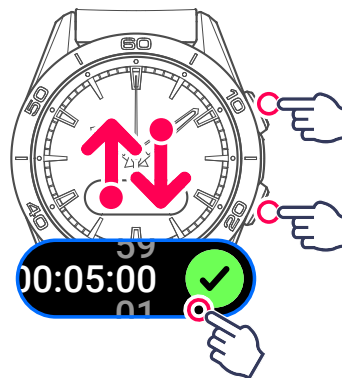
4 Still inn minutter



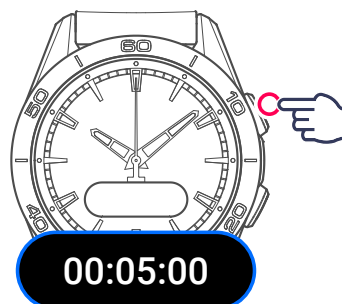
Gå deretter til den neste innstillingen.



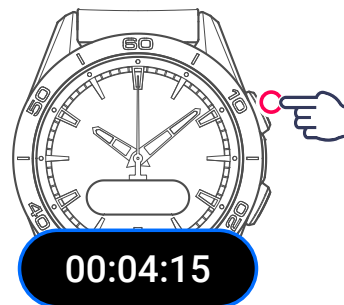
5 Still inn sekunder, og bekreft



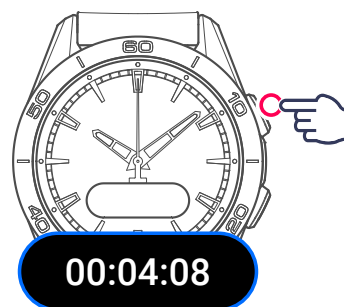
6 Start nedtellingen



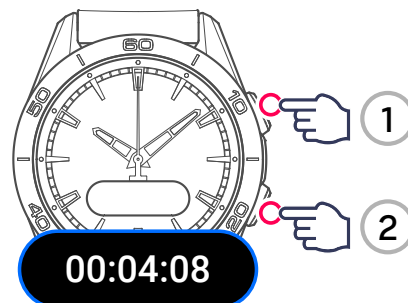
7 Nedtelling stoppet midlertidig



8 Start nedtellingen igjen



9 Stopp med nullstilling



Når nedtellingen er stoppet, får du tre alternativer:



Start nedtellingen igjen fra den angitte verdien

↺ RELOAD?

Angi en ny verdi for nedtellingen

⌚ SET?

Stopp og avslutt funksjonen

✕ STOP?



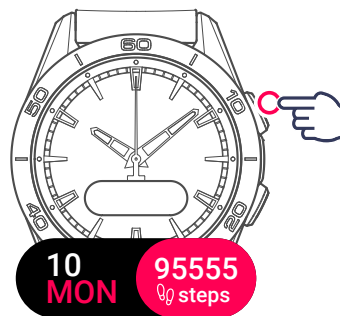
I sammenkoblet modus

Varigheten på nedtellingen kan også angis i appen.

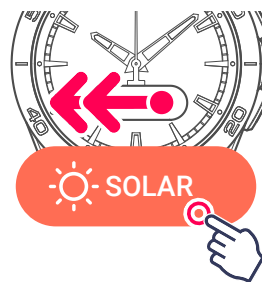
## Solar

Lysstyrkenivået gir deg mulighet til å se klokens ladeeffektivitet ved bruk av solsensoren.

### 1 Aktiver klokken

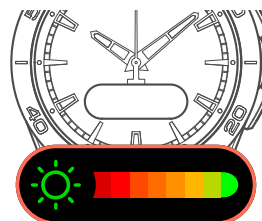


### 2 Vis og velg funksjon

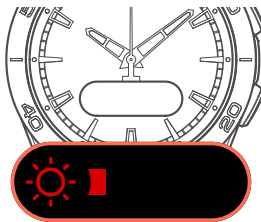


Klokken viser lysstyrkenivået:

**Optimalt nivå**



## Minimumsnivå



### Informasjon

Klokken veksler automatisk til beredskapsmodus etter noen sekunder.

# Heart rate

Se pulsen en kort stund når som helst.



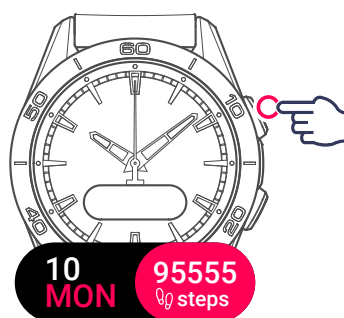
## Viktig!

For å sikre at pulsen din måles riktig må du passe på at klokken sitter tett inntil håndleddet.

Under styrketrening (når musklene i håndleddet er spent) kan verdien som vises være mindre nøyaktig i noen sekunder.

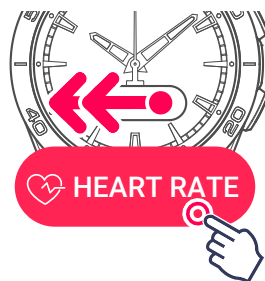
1

## Aktiver klokken

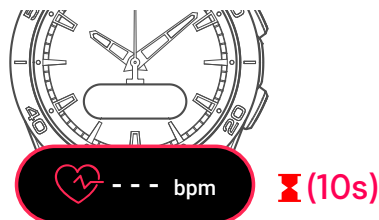


2

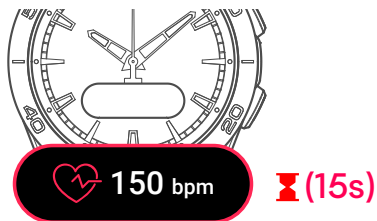
## Vis og velg funksjon



Klokken måler pulsen din.



Pulsen vises på klokken.



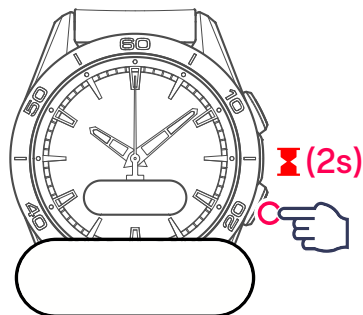
### Informasjon

Klokken veksler automatisk til beredskapsmodus etter noen sekunder.

## Lommelykt

Lyset på skjermen til klokken tennes for økt sikt i mørke omgivelser.

### 1 Aktiver eller deaktiver funksjonen



#### Informasjon

Denne funksjonen kan ikke aktiveres hvis klokken er i øko-modus.

# STATISTIKK

## Vise lagrede data

Klokken registrerer dine dagsstatistikker for å hjelpe deg med å spore aktivitetene og progresjonen din. Du kan når som helst se disse på klokken og i Tissot-appen.



Merk

Dagsstatistikdataene nullstilles hver dag ved midnatt.

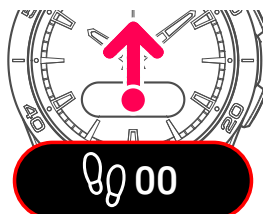
1

Aktiver klokken



2

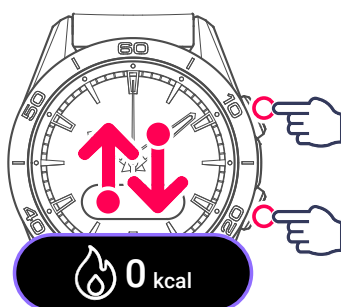
Vis statistikk



3

Vis annen statistikk

Bruk klokken trykknapper, eller sveip på skjermen.



Antall skritt

00

Forbrent energi

0 kcal

Aktivitetstid

0 min

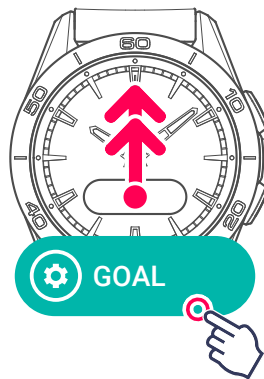
Tilbakelagt strekning

0 m

[Mer informasjon om dataene >](#)

Du kan også tilpasse målet ditt for antall skritt daglig.

1 Vis og velg mål-menyen

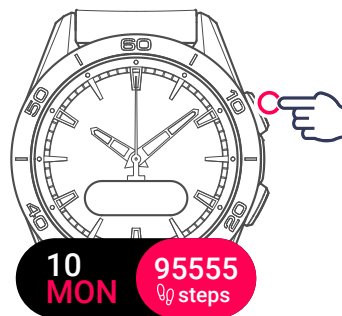


[Angi ditt eget mål >](#)

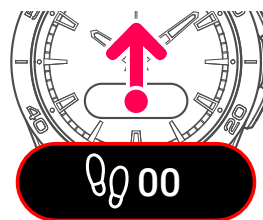
## Målet ditt

Angi dagsmålet ditt ved å velge en forhåndsinnstilt verdi eller et eget mål.

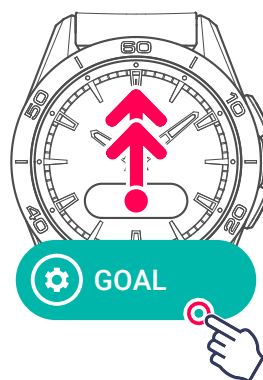
### 1 Aktiver klokken



### 2 Vis statistikk



### 3 Vis og velg mål-menyen



## Forhåndsinnstilte mål

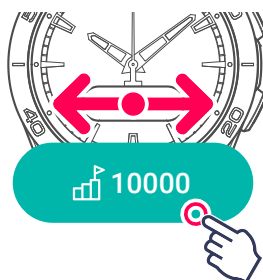
Du har tre alternativer:

5000

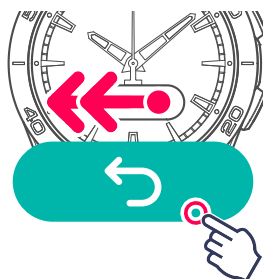
10000

15000

### 1 Velg det forhåndsinnstilte målet

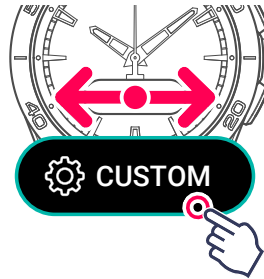


### 2 Avslutt, og bekreft målet

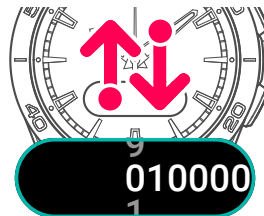


## Tilpasset mål

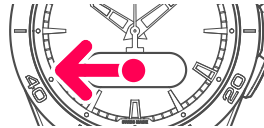
### 1 Velg menyen



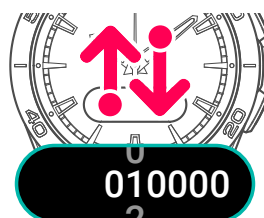
### 2 Tilpass målet ditt, først ved å angi enheten for hundre tusen



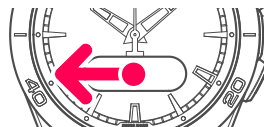
Gå deretter til den neste innstillingen.



### 3 Angi enheten for ti tusen



Gå deretter til den neste innstillingen.



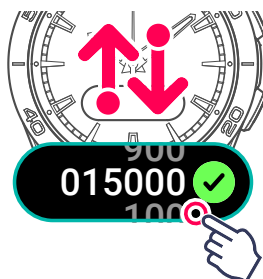
4 Angi enheten for tusen



Gå deretter til den neste innstillingen.



5 Angi enheten for hundre, og bekreft



6 Avslutt, og bekreft målet



 Hvis du når målet ditt, piper klokken.

# INNSTILLINGER

## Varsler

Med varselhistorikken kan du søke etter varsler som er mottatt, men ikke slettet.

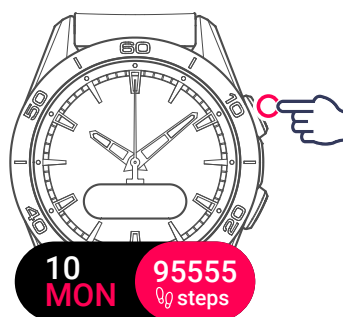


**Viktig!**

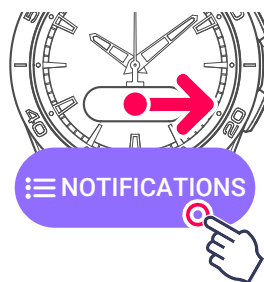
Klokken må være i sammenkoblet modus for at det skal være mulig å søke etter varsler.



**Aktiver klokken**



**Vis og velg innstilling**

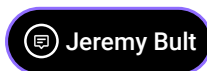


Du har disse alternativene:

Ingen varsler



Tilgjengelige varsler



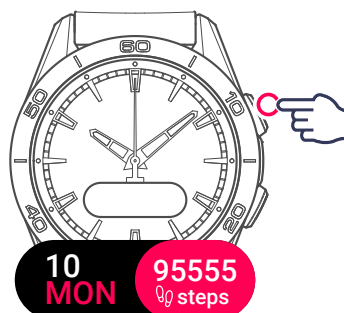
Slett varsler

 CLEAR ALL?

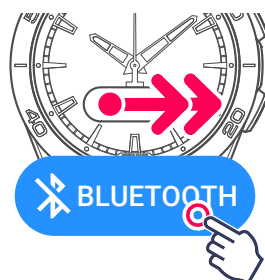
# Bluetooth®

## Aktivere/deaktivere® -forbindelsen

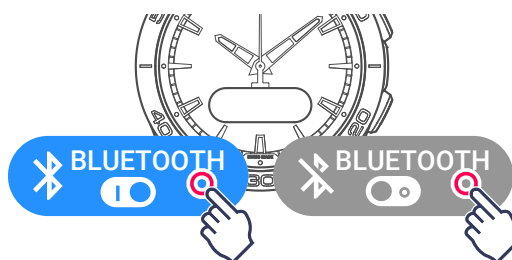
### 1 Aktivert klokken



### 2 Vis og velg innstilling



### 3 Aktivert eller deaktivert



#### Viktig!

Bluetooth®-forbindelsen er nødvendig for kommunikasjon mellom klokken og smarttelefonen din. Hvis denne deaktiveres, kan ikke klokken funksjoner brukes i sammenkoblet modus lenger.

## Finn telefon

Klokken utløser ringetonen til smarttelefonen din for å finne den.

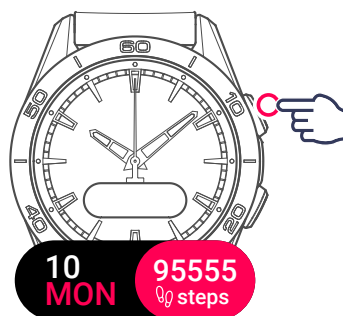


**Viktig!**

Klokken må være i sammenkoblet modus for at det skal være mulig å finne smarttelefonen.

1

**Aktiver klokken**



2

**Vis og velg innstilling**



Smarttelefonen ringer



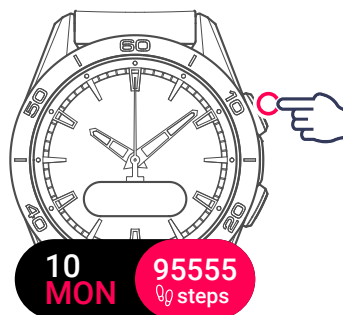
Smarttelefonens ringetone kan slås av via appen eller klokken.

# Innstillinger

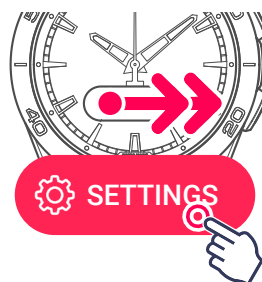
## Batteri

### Bruke beredskaps- og øko-modus

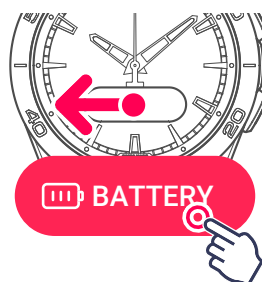
#### 1 Aktiver klokken



#### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



#### 3 Vis og velg batteriinnstillingen



Du har tre alternativer:

**Øko-modus**



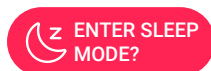
Når øko-modus er aktivert, slår klokken av funksjonene som bruker for mye batteri (Bluetooth®, vibrering, lyder osv.).

## Automatisk beredskapsmodus



Når automatisk beredskapsmodus er aktivert, registrerer ikke klokken noen bevegelser i to timer.

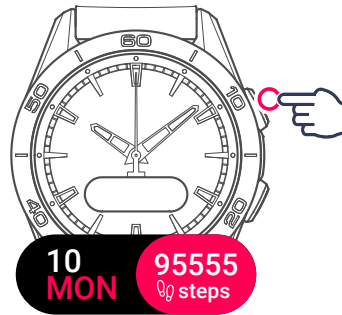
## Beredskapsmodus



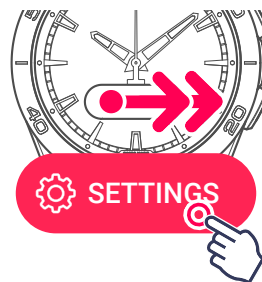
Trykk på den øvre trykknappen i to sekunder for å deaktivere beredskapsmodus.

## Varsler Aktivere/deaktivere

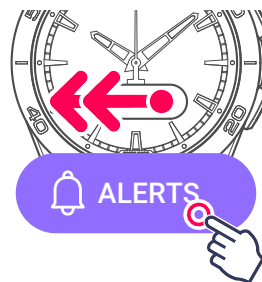
### 1 Aktiver klokken



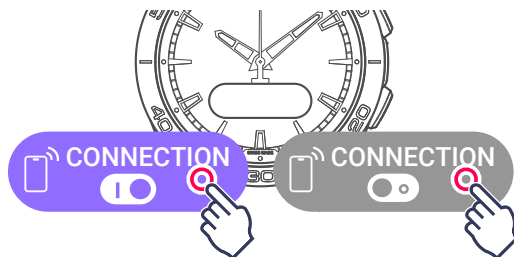
### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



### 3 Vis og velg varselinnstillingen



## 4 Aktiver/deaktiver varsler



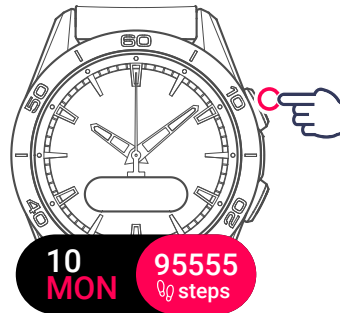
### *i* Informasjon

Hvis varsler er aktivert, piper klokken når den kobles til eller fra appen.

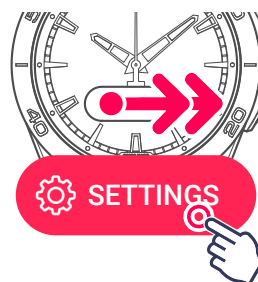
## Lyder

### Foreta innstillinger for lyder og vibrering

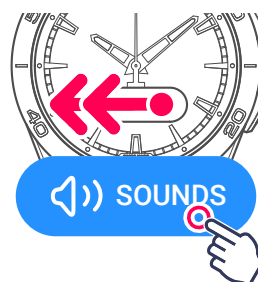
#### 1 Aktiver klokken



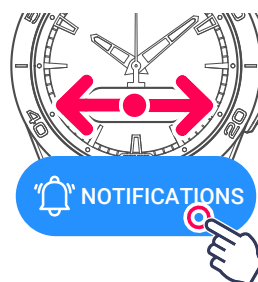
#### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



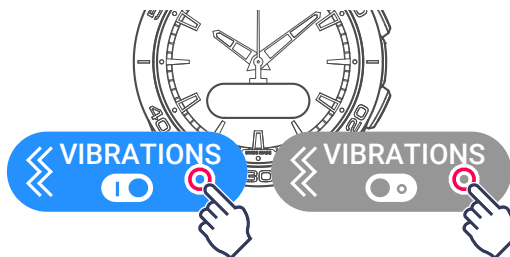
#### 3 Vis og velg lydinnstillingen



#### 4 Vis og velg innstilling

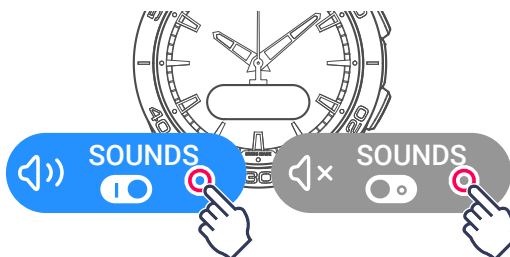


## 5 Aktiver/deaktiver vibrering



Hvis vibrering er aktivert, vibrerer klokken kort når et varsel mottas fra appen.

## 6 Aktiver/deaktiver lyder

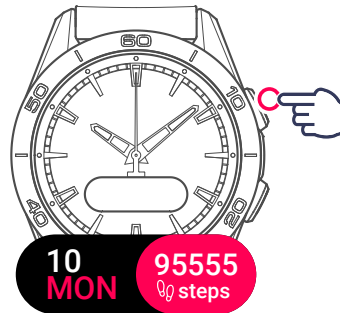


Hvis lyder er aktivert, piper klokken når et varsel mottas fra appen.

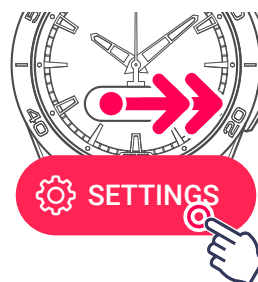
## Språk

### Velge displayspråk

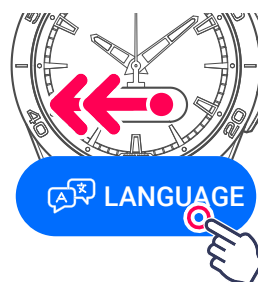
#### 1 Aktiver klokken



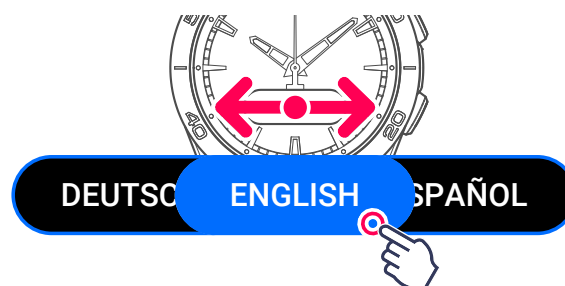
#### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



#### 3 Velge språkinnstilling



#### 4 Vise og velge ønsket språk

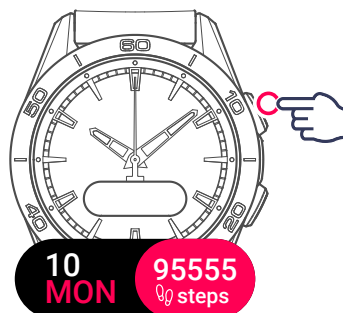


## Avansert

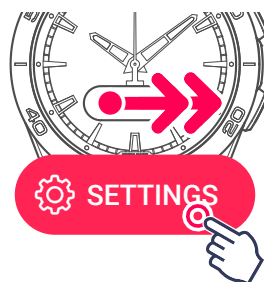
### Bruke avanserte innstillinger

Disse innstillingene brukes for å kalibrere viserne eller initialisere klokken på nytt.

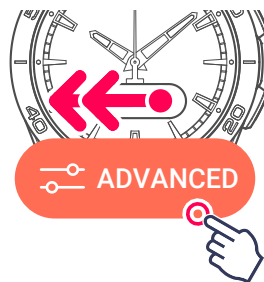
#### 1 Aktiver klokken



#### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



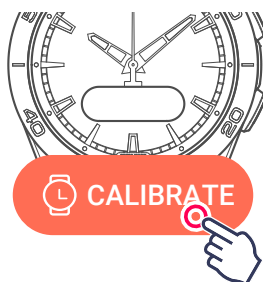
#### 3 Vise og velge avanserte innstillinger



## CALIBRATE

Dette elementet brukes for å kalibrere viserne hvis de ikke er riktig plassert lenger. Dette kan skje etter et støt eller hvis klokken er nær et sterkt magnetfelt.

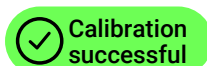
### 1 Vise og starte kalibrering av viserne



Klokken utfører en kalibreringssyklus for viserne for å sikre at de er nøyaktig plassert.



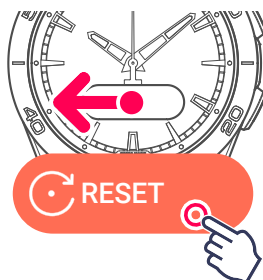
Kalibreringssyklus avsluttet



## RESET

Denne brukes for å initialisere klokken på nytt, slik at du kan velge sammenkoblet eller ikke-sammenkoblet modus for klokken på nytt.

### 1 Vis og start ny initialisering av klokken



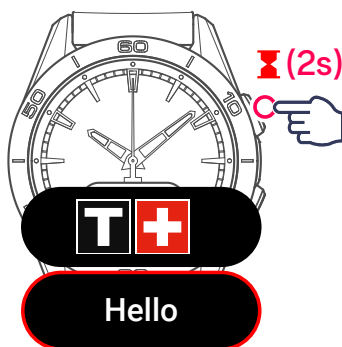
### 2 Bekreft sletting av data

Berør den delen av skjermen som passer til valget ditt.



**Godta:** Dataene som er lagret på klokken din, vil bli slettet (tidtaking, meldinger osv.), men hvis klokken er koblet til appen, vil de synkroniserte dataene bli sikkerhetskopiert og fortsatt være tilgjengelige.

**Avvis:** Handlingen avbrytes.

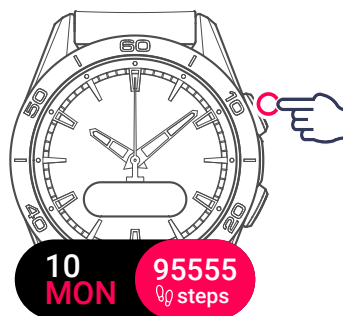


Klokken utfører en ny initialiseringssyklus, som første gang den ble startet.

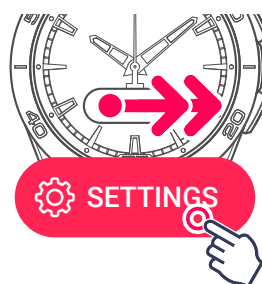
[Fortsett startprosedyren >](#)

## Om Informasjon om klokken din

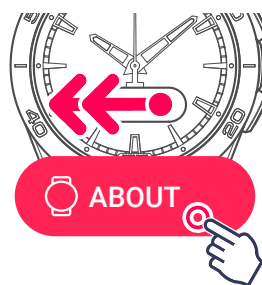
### 1 Aktiver klokken



### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



### 3 Vis informasjonen om klokken



## Klokke-ID

Klokkens unike identifikasjonsnummer garanterer at den er ekte. Du kan bli bedt om å oppgi dette ved forespørsler til kundestøtte.

## Fastvareversjon

Dette er klokkens programvareversjon. Tissot SA utvikler sine produkter kontinuerlig. Nye egenskaper blir jevnlig lagt til. Når du sender en forespørsel om oppdatering fra appen, kontrollerer serveren at klokken din har den nyeste programvareversjonen. Hvis dette ikke er tilfellet, foreslår den at du installerer denne oppdateringen.

## Skrifttypeversjon

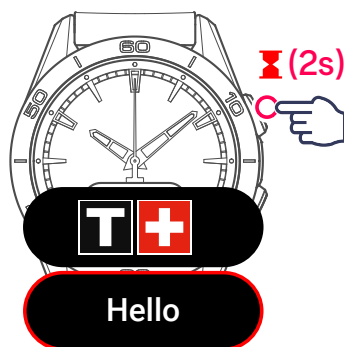
For å sikre optimal lesbarhet kan skrifttypene som brukes på skjermen bli oppdatert, for bedre visning av tekst og verdier på klokken.

# START/SAMMENKOBLING

## Start

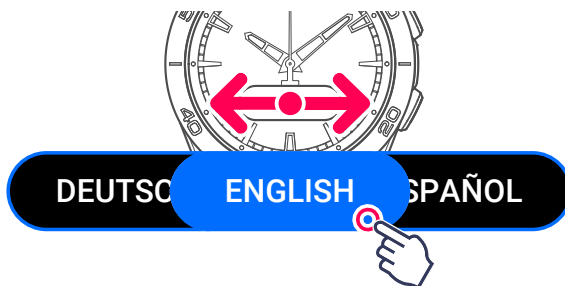
Det kan hende at enkelte parametere på din T-Touch Connect Sport må angis den første gangen klokken brukes etter ny initialisering.

### 1 Aktiver klokken



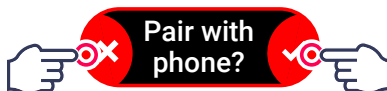
Trykk på den øvre trykknappen i to sekunder.

### 2 Velg språk



Sveip skjermen sidelengs på skjermen for å se språkene.

### 3 Berør skjermen for å velge driftsmodus



**Godta:** Klokken vil bli koblet til Tissot-appen du skal installere på smarttelefonen. Tid, dato og annen informasjon vil bli lastet inn automatisk fra appen.

Fortsett i sammenkoblet modus >

**Avvis:** Klokken fungerer alene. Du må stille datoen og tiden.

[Fortsett i ikke-sammenkoblet modus >](#)

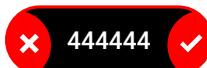
## Sammenkoblet modus

### 1 Last ned og installer

Last ned og installer Tissot-appen på smarttelefonen din.



Når appen er installert, vises sammenkoblingskoden på skjermen.

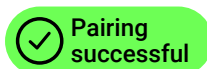


### 2 Kontroller og bekreft kodene

Kodene er identiske, bekreft i appen og på klokken.



Sammenkobling er fullført.



#### Personopplysninger

Vi anbefaler at du skriver inn personopplysningene dine i Tissot-appen for å forbedre nøyaktigheten til aktivitetsmålingen.

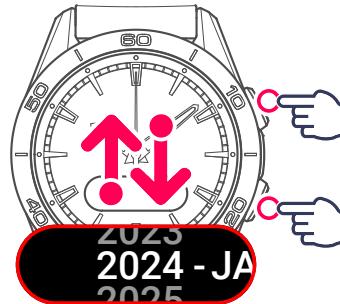
Klokken er klar til bruk. Sett deg inn i betjeningen og menyene ved å følge informasjonen i Bli kjent med klokken.

[Bli kjent med klokken >](#)

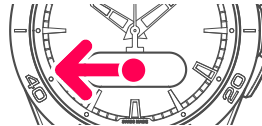
## Ikke-sammenkoblet modus

Bruk klokken i ikke-sammenkoblet modus (uten å koble den til smarttelefonen din).

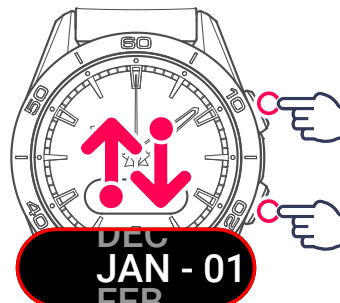
### 1 Velg år



Gå deretter til den neste innstillingen.



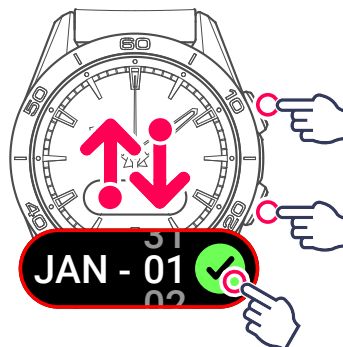
### 2 Velg måned



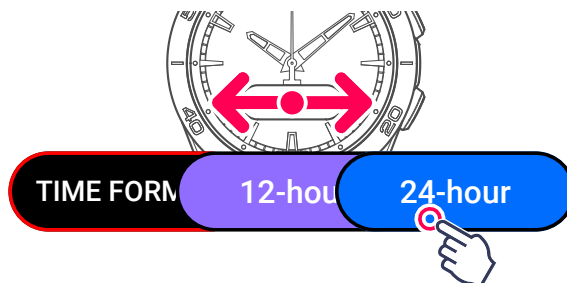
Gå deretter til den neste innstillingen.



### 3 Velg dato og bekreft



### 4 Velg tidsformat



Start i ikke-sammenkoblet modus er fullført.



Klokken er klar til bruk. Sett deg inn i betjeningen og menyene ved å følge informasjonen i Bli kjent med klokken.

[Bli kjent med klokken >](#)

## Bli kjent med klokken

### Takk

Vi setter pris på at du har valgt en klokke fra Tissot™, et sveitsisk selskap som ble grunnlagt i Le Locle i 1853 og som fortsatt har sin base der. Med en design som er gjennomtenkt til den minste detalj, og utelukkende med materialer og komponenter av den ypperste kvalitet, er klokken beskyttet mot støt, temperaturvariasjoner, vann og støv.

Din T-Touch Connect Sport er et kvalitetsinstrument som følger deg under alle dine daglige aktiviteter.

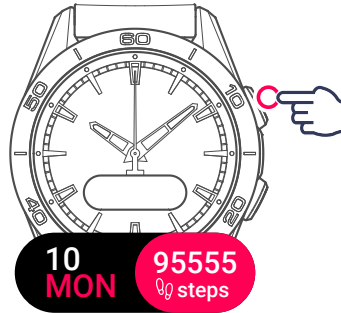
[Se start/sammenkobling >](#)

---

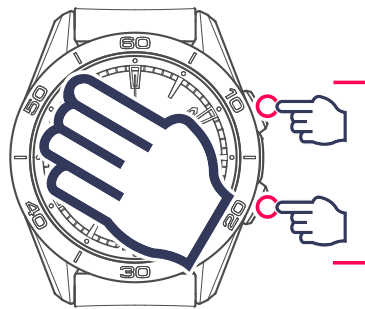
## Låse opp / låse klokken

Berøringsskjermen og trykknappene gir rask tilgang til alle funksjonene til klokken.

### 1 Låse opp klokken



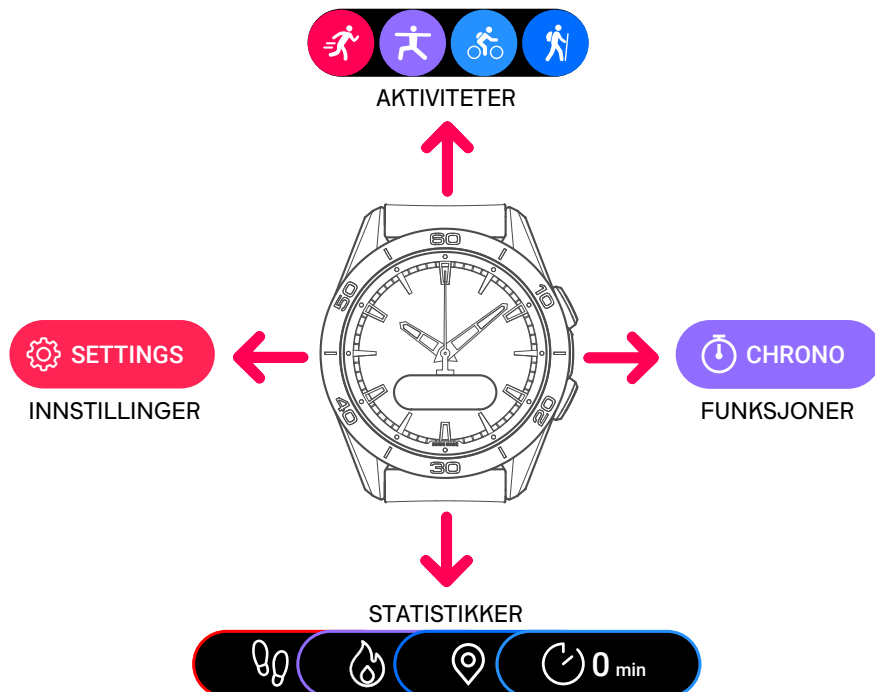
### 2 Låse klokken



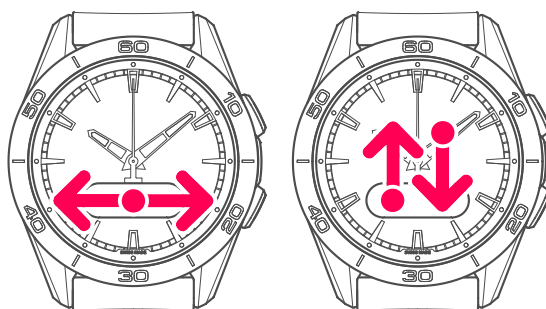
Enten ved å legge hånden på urskiven eller ved å trykke samtidig på begge trykknappene.

## Bla gjennom menyene

Skjermen til klokken brukes for å se de tilgjengelige funksjonene. Du kan bla gjennom menyene i alle fire retninger.

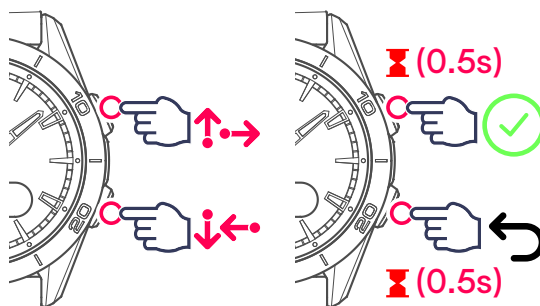


### 1 Sveipe på skjermen



Horisontalt eller vertikalt (fra midten av klokken) for å bla gjennom menyene.

### 2 Bruke trykknappene



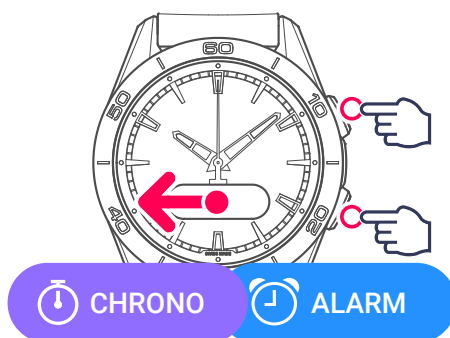
For å bla, bekrefte eller gå tilbake.

Øvre trykknapp for å bla nedover eller mot venstre (kort trykk) og bekrefte (langt trykk).

Nedre trykknapp for å bla oppover eller mot høyre (kort trykk) og gå tilbake (langt trykk).

## Tilgang til funksjonene, aktivitetene, innstillingene og statistikkene

- 1 Sveip mot venstre for å få tilgang til klokkes FUNKSJONER



Se funksjoner >

- 2 Sveip oppover for å få tilgang til STATISTIKKENE for hver dag



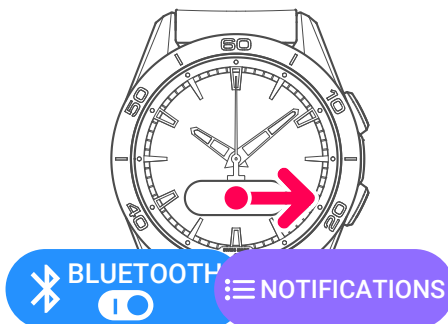
Se statistikker >

3 Sveip nedover for å få tilgang til AKTIVITETENE



Se Starte en aktivitet >

4 Sveip mot høyre for å få tilgang til INNSTILLINGENE



Se Innstillinger >

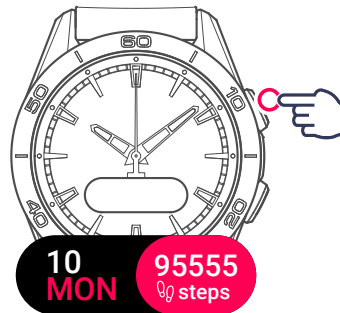
## Lese meldinger

Når en melding du har mottatt på smarttelefonen, vises på klokken, kan du se gjennom den ved å berøre skjermen og deretter sveipe vertikalt.

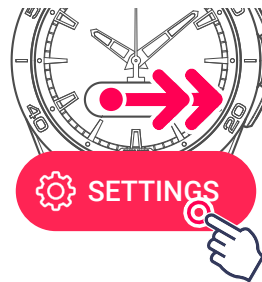
## Sammenkobling

Klokken din kan sammenkobles hvis ikke dette ble gjort den første gangen du brukte den.

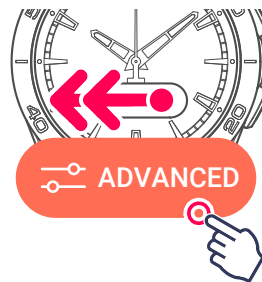
### 1 Aktiver klokken



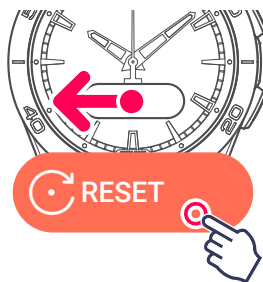
### 2 Vis og velg innstillingsmenyen



### 3 Vise og velge avanserte innstillinger



## 4 Vis og start ny initialisering av klokken



## 5 Bekreft sletting av data

Berør den delen av skjermen som passer til valget ditt.



**Godta:** Dataene som er lagret på klokken din, vil bli slettet (tidtaking, meldinger osv.), men hvis klokken er koblet til appen, vil de synkroniserte dataene bli sikkerhetskopierte og fortsatt være tilgjengelige.

**Avvis:** Handlingen avbrytes.

Klokken utfører en ny initialiseringssyklus, som første gang den ble startet.

Fortsett startprosedyren >

# INFORMASJON

## Data

### Aktivitetsdata

Data lagret under sporede aktiviteter.

---

### Aktivitetstid



Dette er tiden du brukte på en sporet aktivitet. Tiden telles helt til aktiviteten avsluttes.

---

### Antall skritt



Antallet skritt beregnes basert på armbevegelesene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i klokken.

---

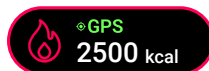
### Tilbakelagt strekning



Den tilbakelagte strekningen beregnes basert på armbevegelesene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i tillegg til GPS-data.

---

### Forbrent energi



Den forbrante energien beregnes av appen, basert på forskjellige data, tilbakelagt strekning, bevegelseshastighet, stigning osv. i tillegg til personopplysningene dine som du har oppgitt i Tissot-appen.

---

## Hjerteaktivitet

### Puls



Pulsen måles av en optisk sensor på baksiden av klokken. Den måler lysmengden som en funksjon av blodgjennomstrømningen i håndleddet ditt.



#### Viktig!

For å sikre at pulsen din måles riktig må du passe på at klokken sitter tett inntil håndleddet.

Under styrketrening (når musklene i håndleddet er spent) kan verdien som vises være mindre nøyaktig i noen sekunder.

### Treningssoner

Treningssonene viser pulsen under en aktivitet.

Pulsen bestemmes i samsvar med verdiene som er angitt i Tissot-appen. Hvis ikke fødselsåret er angitt, brukes 1970 som standardverdi. Maksimumsverdien beregnes slik:  $220 - \text{alder}$ .



#### Viktig!

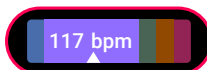
Standardverdiene for sonene er ikke bpm (slag per minutt), men % av din maksimale puls.

Den maksimale pulsen og prosentandelene kan endres i appen.

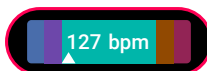
Treningssone 1: 50 %-60 %



Treningssone 2: 60 %-70 %



Treningssone 3: 70 %-80 %



Treningssone 4: 80 %-90 %

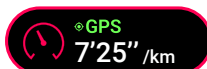


Treningssone 5: 90 %-100 %



---

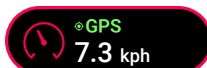
## Tid per avstandsenhet



Gjennomsnitt for tiden som er brukt på én kilometer (eller én mile) under en aktivitet. Appen beregner gjennomsnittsverdien for tiden som er brukt på hver kilometer.

---

## Hastighet



Gjennomsnittlig bevegeshastighet under aktiviteten din, angitt i kilometer (eller miles) per time.

---

## Høyde



Maksimal høyde under aktiviteten din. Denne verdien beregnes ved bruk av smarttelefonens GPS-data.

---

## Sammenlagt oppnådd høyde



Totalsummen av all oppoverbevegelse under aktiviteten, angitt i meter (eller fot). Denne verdien beregnes ved bruk av smarttelefonens GPS-data.

---

## Statistikkdata

Data som lagres i dagsstatistikken og slettes hver dag ved midnatt.

## Antall skritt

00

Antallet skritt beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i klokken.

## Forbrent energi

0 kcal

Den forbrante energien beregnes av appen, basert på forskjellige data, tilbakelagt strekning, bevegelseshastighet, stigning osv. i tillegg til personopplysningene dine som du har oppgitt i Tissot-appen.

## Aktivitetstid

0 min

Din tid med bevegelse eller fysisk aktivitet. Eventuell hviletid tas ikke med i beregningen.

## Tilbakelagt strekning

0 m

Den tilbakelagte strekningen beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i tillegg til smarttelefonens GPS-data.

## Batteri

### Informasjon

Din T-Touch Connect Sport bruker et litium-ion-polymerbatteri som lades ved bruk av solsensoren i urskiven eller den medfølgende ledningen.

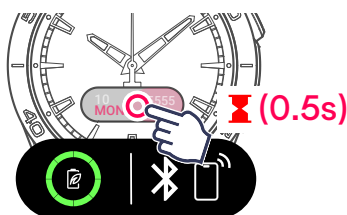
Den gjennomsnittlige levetiden til dette er, avhengig av aktivitetsnivået ditt:

- 2 måneder med 3 aktiviteter per uke;
- 6 måneder i sammenkoblet modus uten aktiviteter;
- 1 år med liten aktivitet.

---

## Kontrollere batterinivået

### 1 Berør skjermen i 0,5 sekund



---

## Lade batteriet

Klokken leveres med en spesiell USB-kabel for lading med garantert motstandsdyktighet mot vann.



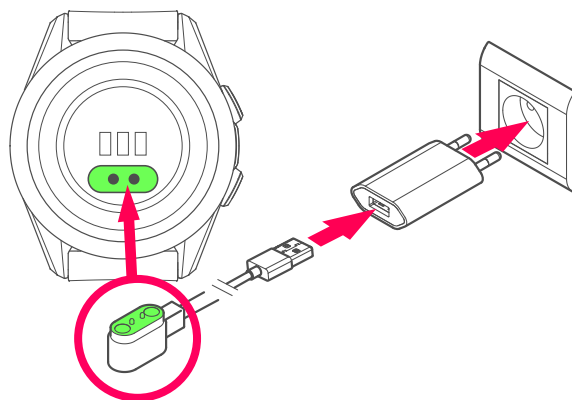
**Viktig!**

Bruk ikke en lader med mer enn 15 watt.

Hvis batterinivået er for lavt til å sikre at klokken fungerer riktig, vises denne meldingen på skjermen:



- 1 Plasser enden av kabelen på kontakten, som vist på figuren



 *Magneter sikrer at posisjonen til kontakten er riktig.*



#### Informasjon

Det tar ca. 90 minutter å lade batteriet helt opp.

## Moduser

### Sammenkoblet modus

#### Bruke sammenkoblet modus

I denne modusen er klokken koblet til Tissot-appen som er installert på smarttelefonen din.

Enkelte funksjoner kan også brukes via smarttelefonen:

- **Nedtelling:** Tiden kan angis i appen.
- **Stoppeklokke:** Både tidsmålinger og mellomtider lagres, og kan vises i appen.
- **Data fra aktivitetssporing:** Disse lagres, og kan vises i appen.
- **Plassering:** Din smarttelefons GPS lagrer plasseringsdataene under sykling, gåturer eller løping.
- **Statistikker:** Disse kan også vises i appen.

---

## Bluetooth<sup>®</sup>

Dataene utveksles mellom klokken og appen ved hjelp av Bluetooth<sup>®</sup>-protokollen.

Bluetooth<sup>®</sup>-forbindelsen må være aktivert på smarttelefonen og klokken.

[Se Innstillinger >](#)



#### Viktig!

Ha med deg smarttelefonen på aktivitetene dine. Avstanden mellom de to enhetene må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fot).

Hvis klokken er for langt fra smarttelefonen, vil forbindelsen bli brutt. Forbindelsen aktiveres automatisk på nytt når de to enhetene er nær hverandre igjen.

## Ikke-sammenkoblet modus

### Bruke ikke-sammenkoblet modus

I denne modusen fungerer klokken uavhengig.

Innstillingene foretas direkte på klokken, ikke via appen.

Enkelte data lagres midlertidig på klokken:

- **Stoppeklokke:** Både sluttider og mellomtider lagres, og kan vises under tidtaking.
- **Data fra aktivitetssporing:** Disse lagres midlertidig på klokken, og kan vises under aktiviteten.
- **Statistikker:** Disse kan vises hele dagen.
- **Plassering:** Ingen plasserings- eller avstandsmåling.

## GPS

### Generelt

Bruk av enkelte av klokkenes funksjoner krever tilgang til plasseringsdata. Din smartklokkes GPS brukes til dette.



#### Viktig!

Smarttelefonen må alltid gi Tissot-appen posisjonstilgang, og ikke bare når appen aktiv.

---

### Bruke med GPS

GPS-informasjon utveksles mellom smarttelefonen og klokken via Bluetooth®-forbindelsen.

For at Bluetooth®-forbindelsen skal fungere, må klokken brukes i sammenkoblet modus, og Bluetooth®-forbindelsen må være aktivert.

[Aktiver forbindelsen >](#)

[Sammenkoblet modus >](#)



#### Viktig!

Ha med deg smarttelefonen på aktivitetene dine. Avstanden mellom de to enhetene må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fot).

Hvis klokken er for langt fra smarttelefonen, vil forbindelsen bli brutt. Forbindelsen aktiveres automatisk på nytt når de to enhetene er nær hverandre igjen.

---

### Bruke uten GPS

Hvis ikke klokken kan bruke GPS-data, er ikke plasseringsinformasjon tilgjengelig, og datasporing for løping, sykling og gåturer vil være begrenset.

Følgende informasjon kan ikke lagres:

- Plassering
- Målt strekning
- Hastighet

## Kompatibilitet

T-Touch Connect Sport er utstyrt med Bluetooth®-funksjon og krever bruk av en smarttelefon som oppfyller følgende krav:

|                |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Android-krav   | Nødvendig konfigurasjon for Android: minst versjon 9.0, anbefalt versjon 13 eller 14.<br>Systemversjonen har vært tilgjengelig siden 7. mars 2018. De fleste enheter produsert etter denne datoen vil oppfylle dette kravet. |
| Apple iOS-krav | Nødvendig konfigurasjon for Apple iOS: minst versjon 16, anbefalt versjon 17.x eller 18.x.<br>Kompatibel med iPhone tilgjengelig siden september 2022.                                                                       |
| Krav Huawei    | Nødvendig konfigurasjon for Huawei: minst versjon HarmonyOS 2.0, anbefalt versjon Harmony 3.x eller 4.x.<br>Tilgjengelig for enkelte Huawei-smarttelefoner fra juni 2021.                                                    |

Tissot sikrer kompatibiliteten til sine produkter med de mest kjente og utbredte mobile enhetene med Android på verdensbasis. Enkelte enheter er imidlertid inkompatible med T-Touch Connect Sport:

- Xiaomi Mi 8 lite internasjonal versjon;
- Blackberry Key2 LE;
- Samsung A21S;
- Sony XZ3;
- Caterpillar S60.

T-Touch Connect Sport-appen støttes bare i følgende land og på følgende språk:

| Støttede land             |                |               |
|---------------------------|----------------|---------------|
| Albania                   | Hellas         | Moldova       |
| Tyskland                  | Grønland       | Monaco        |
| Australia                 | Guatemala      | Montenegro    |
| Østerrike                 | Hongkong       | Norge         |
| Belarus                   | Ungarn         | New Zealand   |
| Bosnia-Hercegovina        | Færøyene       | Nederland     |
| Belgia                    | India          | Polen         |
| Brasil                    | Irland         | Portugal      |
| Bulgaria                  | Island         | Tsjekkia      |
| Canada                    | Israel         | Romania       |
| Chile                     | Italia         | Storbritannia |
| Kina                      | Japan          | San Marino    |
| Kypros                    | Jordan         | Serbia        |
| Colombia                  | Kosovo         | Singapore     |
| Korea                     | Latvia         | Slovakia      |
| Kroatia                   | Liechtenstein  | Slovenia      |
| Danmark                   | Libanon        | Sverige       |
| Forente arabiske emirater | Litauen        | Sveits        |
| Spania                    | Luxembourg     | Taiwan        |
| Estland                   | Macao          | Thailand      |
| USA                       | Nord-Makedonia | Tyrkia        |
| Finland                   | Malta          | Ukraina       |
| Frankrike                 | Malaysia       | Vatikanstaten |
| Gibraltar                 | Mexico         | Venezuela     |

| Støttede tegnsett (varsler) |                                |              |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|
| Afrikaans                   | Fransk                         | Manx         |
| Albansk                     | Skotsk-gælisk                  | Nederlandsk* |
| Tysk                        | Galisisk                       | Norsk        |
| Engelsk                     | Walisisk*                      | Oksitansk    |
| Baskisk                     | Ungarsk*                       | Polsk        |
| Bretonsk                    | Indonesisk                     | Portugisisk  |
| Katalansk*                  | Irsk                           | Retoromansk  |
| Kinesisk (forenklet)        | Irsk* (tradisjonell ortografi) | Sørsamisk    |
| Koreansk                    | Islandsk                       | Slovakisk    |
| Korsikansk                  | Italiensk                      | Svensk       |
| Dansk*                      | Japansk                        | Swahili      |
| Skotsk-gælisk               | Kurdisk                        | Tagalog      |
| Spansk                      | Leonesisk                      | Tsjekkisk    |
| Estisk*                     | Litauisk                       | Vallonsk     |
| Færøysk                     | Luxembourgsk                   |              |
| Finsk*                      | Malayisk                       |              |

\*Merk at enkelte tegn kan mangle.

| Appspråk                |             |             |
|-------------------------|-------------|-------------|
| Tysk                    | Spansk      | Norsk       |
| Engelsk                 | Finsk       | Polsk       |
| Kinesisk (forenklet)    | Fransk      | Portugisisk |
| Kinesisk (tradisjonell) | Italiensk   | Rumensk     |
| Koreansk                | Japansk     | Svensk      |
| Dansk                   | Nederlandsk | Thai        |

| Klokkespråk          |           |          |
|----------------------|-----------|----------|
| Tysk                 | Spansk    | Malayisk |
| 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](http://www.tissotwatches.com)