

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT
Przewodnik użytkownika
V8

SPIS TREŚCI

AKTYWNOŚCI	4
Bieganie	4
Trening.....	8
Jazda na rowerze	11
Piesze wycieczki	15
Historia aktywności	19
FUNKCJE	21
Pomiar czasu.....	21
Alarm.....	25
Timer	30
Solar	34
Pomiar tętna.....	36
Latarka	38
DZIENNIK STATYSTYK	39
Sprawdzanie dziennych statystyk.....	39
Twoje cele	41
USTAWIENIA	45
Powiadomienia.....	45
Bluetooth®.....	47
Znajdowanie telefonu.....	48
Ustawienia	49
Bateria	49
Alerty.....	51
Sygnały dźwiękowe.....	53
Język.....	55
Ustawienia zaawansowane	56
Informacje	59
URUCHOMIENIE / PAROWANIE	61
Uruchomienie	61
Skrócona instrukcja obsługi.....	65
Parowanie.....	69
INFORMACJA	71
Dane.....	71

Bateria	75
Tryby.....	77
Tryb sparowany	77
Tryb niesparowany.....	78
GPS.....	79
Kompatybilność	81

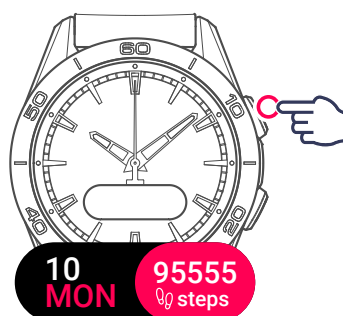
AKTYWNOŚCI

Bieganie

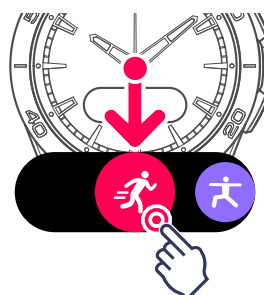
Śledź swoją aktywność i zapisuj dane.

✓ Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

1 Aktywuj zegarek



2 Wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



i Informacja

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

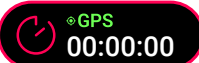
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

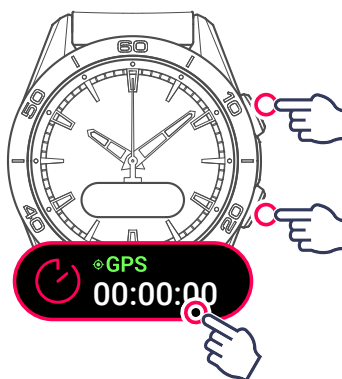
3...2...1...

Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



3 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.



i Informacja

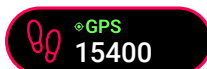
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

Czas aktywności



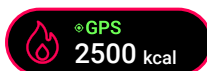
Liczba wykonanych kroków



Przebyty dystans (w km lub milach)



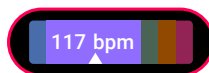
Spalone kalorie



Tętno



Strefa treningowa (tętno)



Średnie tempo (w km lub milach)



Maksymalna osiągnięta wysokość

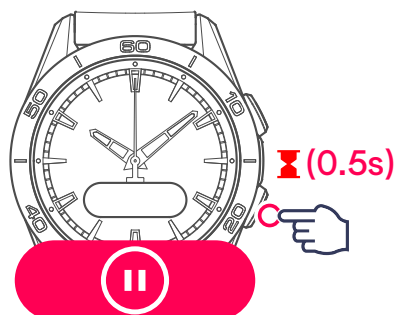


Różnica przewyższeń



Więcej informacji >

4 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź

🚩 FINISH?

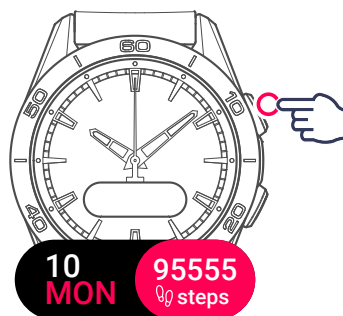


Trening

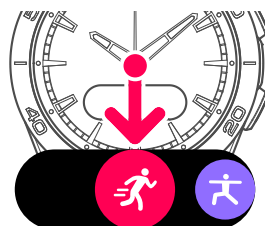
Śledź swój trening i zapisz dane.

✓ Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

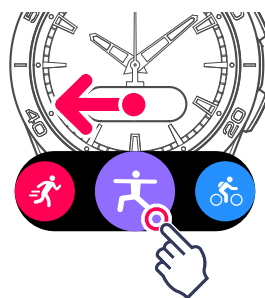
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



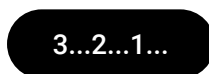
3 Wyświetl i wybierz aktywność



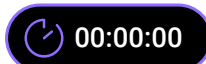
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

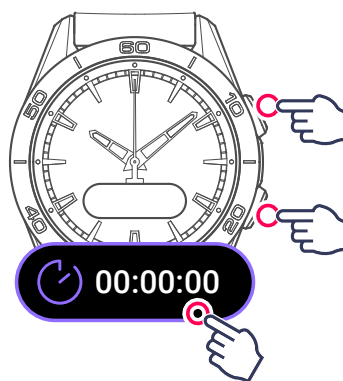


Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

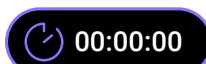


i Informacja

Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

Czas aktywności



Liczba wykonanych kroków



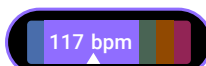
Spalone kalorie



Tętno

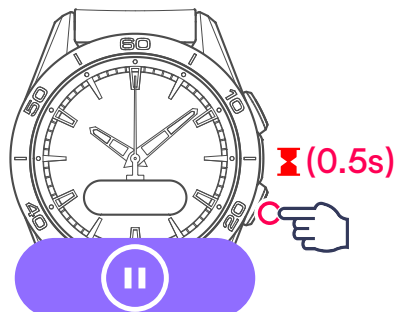


Strefa treningowa (tętno)



Więcej informacji >

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności

► RESUME?

Zakończ śledzenie i potwierdź

FINISH?

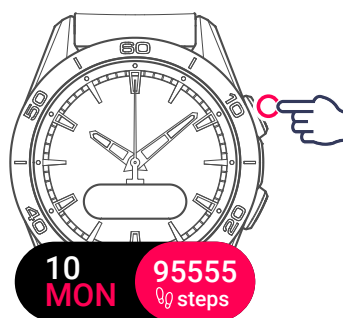


Jazda na rowerze

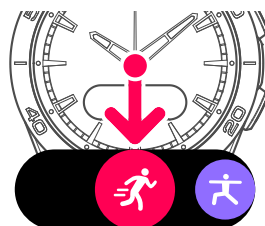
Śledź swoją jazdę na rowerze i zapisz dane.

✓ Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

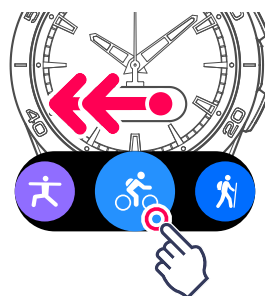
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



Informacja

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

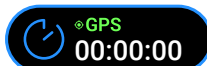
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

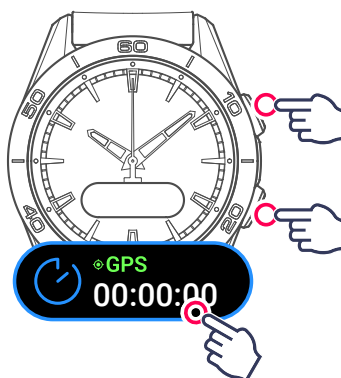
3...2...1...

Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

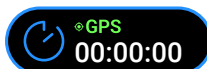


Informacja

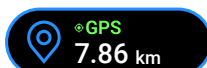
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

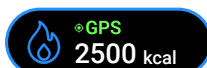
Czas aktywności



Przebyty dystans (w km lub milach)



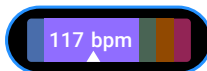
Spalone kalorie



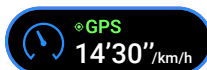
Tętno



Strefa treningowa (tętno)



Średnie tempo (w km/h lub mph)



Maksymalna osiągnięta wysokość

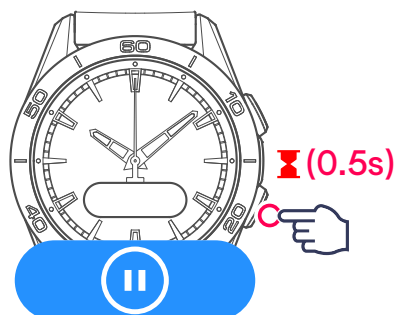


Różnica przewyższeń



Więcej informacji >

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź

 FINISH?

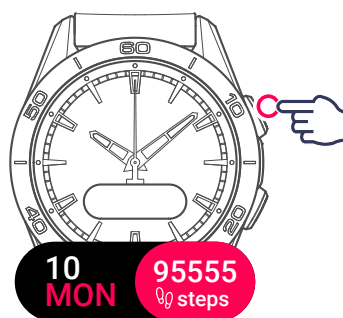


Piesze wycieczki

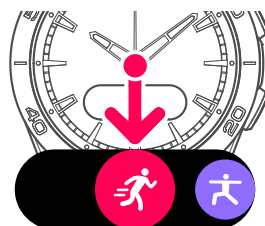
Śledź swoje piesze wycieczki i zapisz dane.

✓ Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

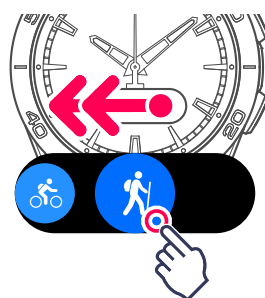
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



Informacja

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

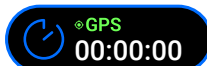
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

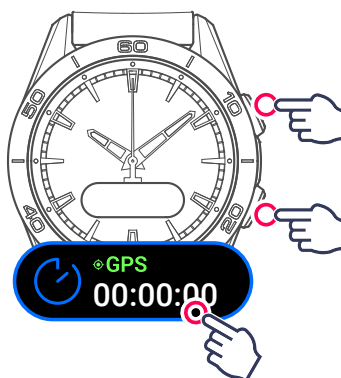
3...2...1...

Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

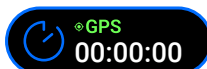


Informacja

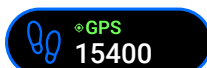
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

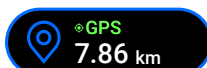
Czas aktywności



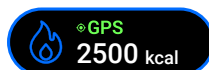
Liczba wykonanych kroków



Przebyty dystans (w km lub milach)



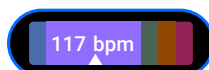
Spalone kalorie



Tętno



Strefa treningowa (tętno)



Średnie tempo (w km lub milach)



Maksymalna osiągnięta wysokość

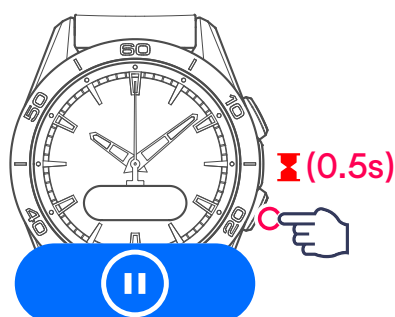


Różnica przewyżnień



Więcej informacji >

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź

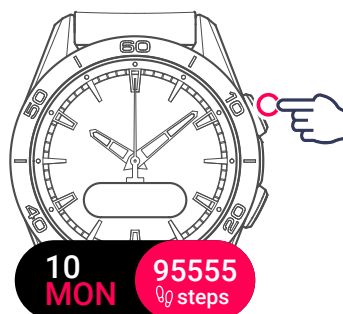
🚩 FINISH?



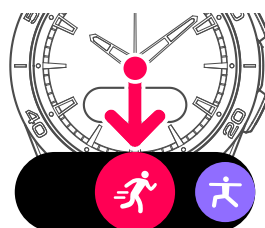
Historia aktywności

Zegarek wyświetla dane dotyczące ostatniej aktywności użytkownika.

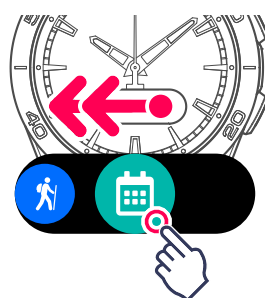
1 Aktywuj zegarek



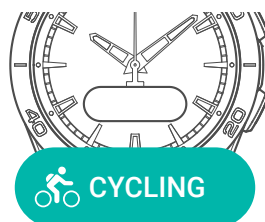
2 Wyświetl aktywności



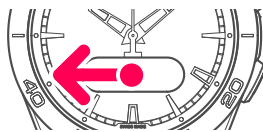
3 Wyświetl i wybierz historię aktywności



Na wyświetlaczu pojawi się ostatnia aktywność.



Wyświetlenie danych dotyczących aktywności:



Czas aktywności

🕒 00:45:30

Przebyty dystans

📍 7.05 km

Spalone kalorie

🔥 440 kcal

Tętno

💓 110 bpm

Średnie tempo

🕒 7'30" /km



Informacja

Dostarczane dane różnią się zależnie od rodzaju aktywności.

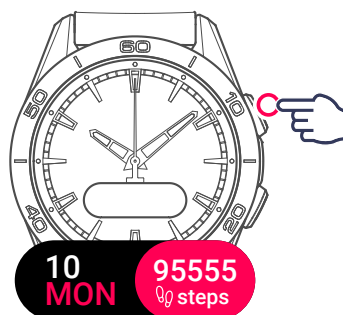
[Więcej informacji >](#)

FUNKCJE

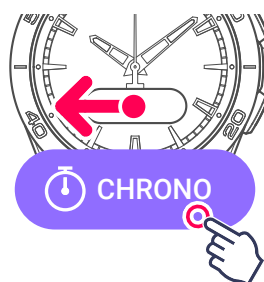
Pomiar czasu

Chronograf służący do pomiaru czasów okrążeń lub międzyczasów.

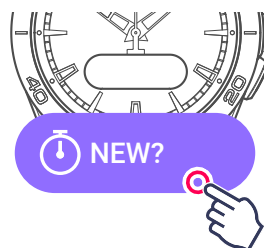
1 Aktywuj zegarek



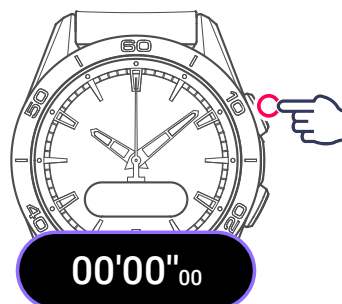
2 Wyświetl i wybierz funkcję



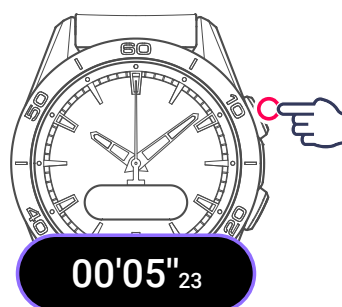
3 Potwierdź nową sesję pomiaru czasu



4 Uruchom stoper



5 Zatrzymanie stopera

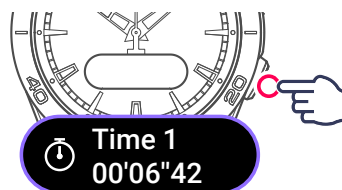


6 Uruchom ponownie stoper

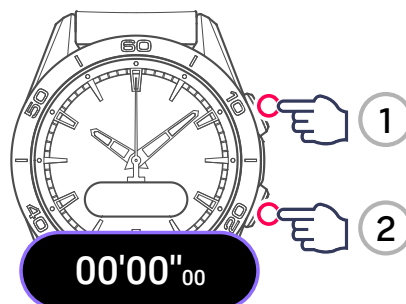


7 Zapisz międzyczas

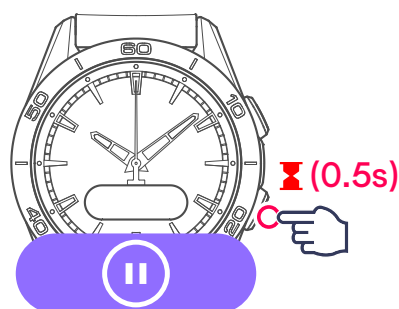
Na ekranie wyświetla się przez kilka sekund międzyczas, po czym następuje powrót do pomiaru czasu.



8 Zatrzymaj i zresetuj



9 Zakończ pomiar czasu



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Uruchom ponownie aktualną sesję pomiaru czasu

▶ RESUME?

Zakończ sesję pomiaru czasu

🚩 FINISH?

Po zakończeniu sesji pomiaru czasu zegarek udostępni 2 opcje:



Uruchom nową sesję pomiaru czasu

🕒 NEW?

Zamknij funkcję pomiaru czasu



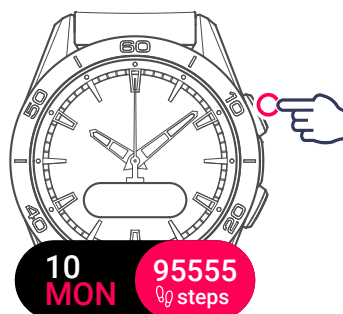
W trybie sparowanym

Międzyczasy są zapisywane w aplikacji.

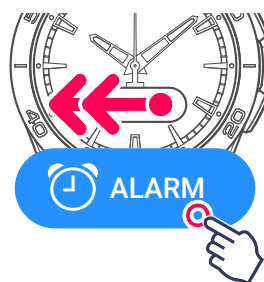
Alarm

Funkcja alarmu umożliwia ustawienie dzwonka zegarka na określony czas, z opcją powtarzania go przez wiele dni.

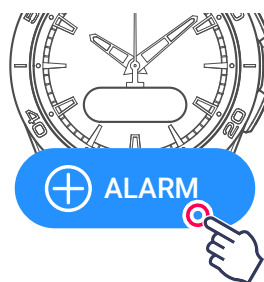
1 Aktywuj zegarek



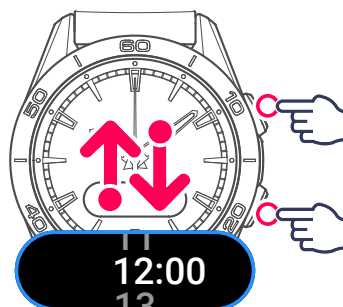
2 Wyświetl i wybierz funkcję



3 Utwórz alarm



4 Ustaw godzinę



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw minuty i potwierdź



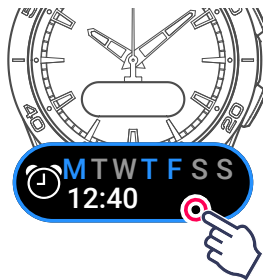
Następnie zdefiniuj powtarzanie alarmu, wybierając wstępnie ustawione menu lub dostosowując je.



[Wstępnie ustawione alarmy >](#)

[Alarm niestandardowy >](#)

6 Edytuj lub usuń aktywny / nieaktywny alarm



Po wybraniu alarmu zegarek udostępnia 4 opcje:

Edytuj czas i / lub powtórzenie

⚙ EDIT?

Włącz zapisany alarm

✓ ENABLE?

Wyłącz zapisany alarm

⌛ DISABLE?

Usuń zapisany alarm

✗ DELETE?

Wstępnie ustawione alarmy

Zegarek zapewnia 4 opcje:

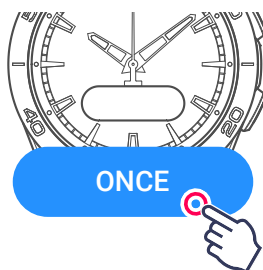
ONCE

EVERYDAY

WEEKDAYS

WEEKEND

1 Wybierz wstępnie ustawiony alarm

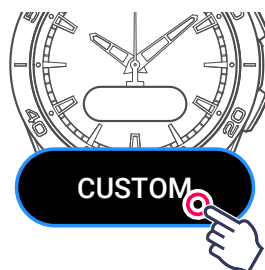


2 Zakończ i potwierdź alarm

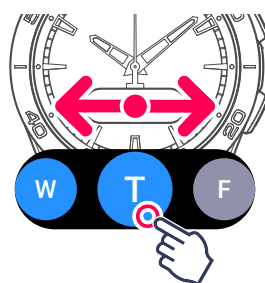


Alarm niestandardowy

1 Wybierz menu



2 Wybierz dni i potwierdź



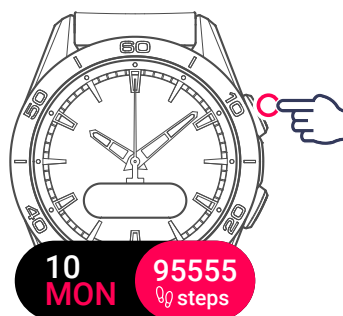
3 Zakończ i potwierdź dni



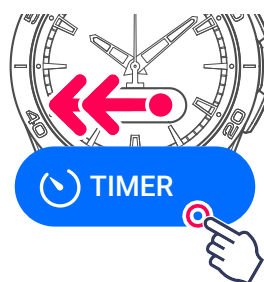
Timer

Odliczanie do 23 godzin 59 minut 59 sekund.

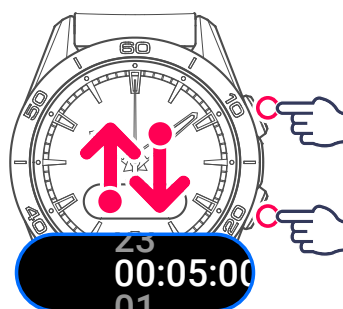
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz funkcję



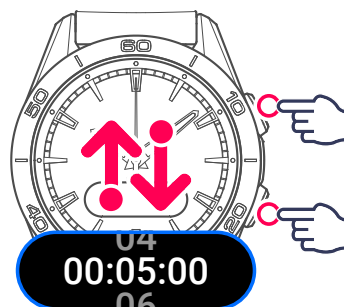
3 Ustaw godzinę



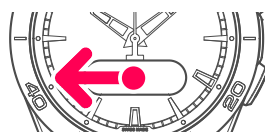
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



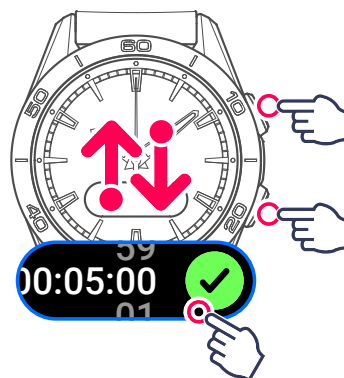
4 Ustaw minuty



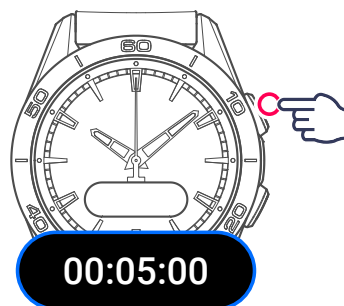
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw sekundy i potwierdź



6 Uruchom timer



7 Timer zatrzymany



8 Uruchom ponownie timer



9 Zatrzymaj i zresetuj



Po zatrzymaniu zegarek udostępnia 3 opcje:



Uruchom ponownie timer od ustawionej wartości

 RELOAD?

Ustaw nową wartość timera

 SET?

Zatrzymaj i zamknij funkcję

✕ STOP?



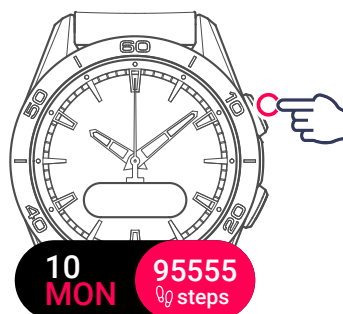
W trybie sparowanym

Czas odliczania dla timera można również ustawić w aplikacji.

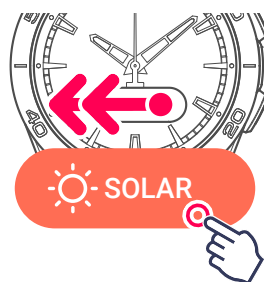
Solar

Poziom jasności umożliwia sprawdzenie efektywności ładowania zegarka za pomocą czujnika słonecznego.

1 Aktywuj zegarek

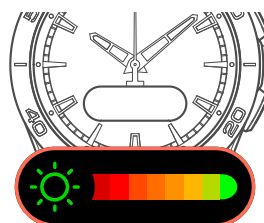


2 Wyświetl i wybierz funkcję

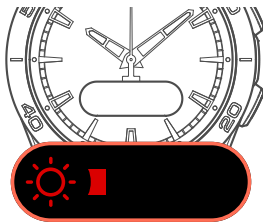


Zegarek wyświetla poziom ekspozycji na światło:

Poziom optymalny



Poziom minimalny



Informacja

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

Pomiar tętna

Wyświetlanie pomiaru tętna.



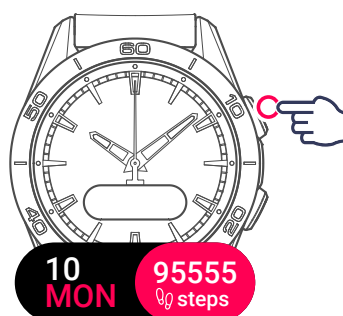
Ważne!

Aby zyskać pewność, że pomiar tętna będzie prawidłowy, należy sprawdzić, czy zegarek przylega do nadgarstka.

Podczas ćwiczeń siłowych (gdy mięśnie nadgarstka są napięte), przez kilka sekund odczyt może być mniej dokładny.

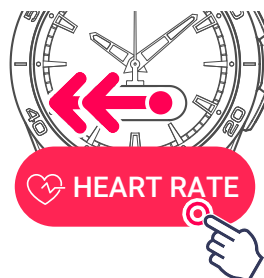
1

Aktywuj zegarek

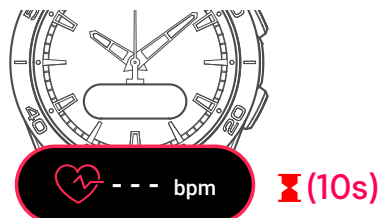


2

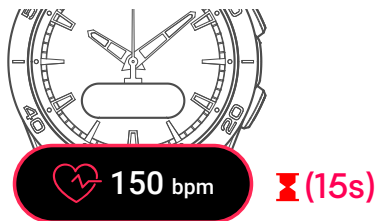
Wyświetl i wybierz funkcję



Zegarek mierzy tętno.



Tętno jest wyświetlane na zegarku.



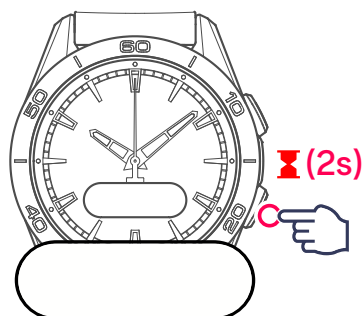
Informacja

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

Latarka

Ekran zegarka podświetla się, aby poprawić widoczność, gdy jest ciemno.

1 Włącz lub wyłącz funkcję



Informacja!

Jeżeli zegarek jest ustawiony na tryb Eco, nie można włączyć tej funkcji.

DZIENNIK STATYSTYK

Sprawdzanie dziennych statystyk

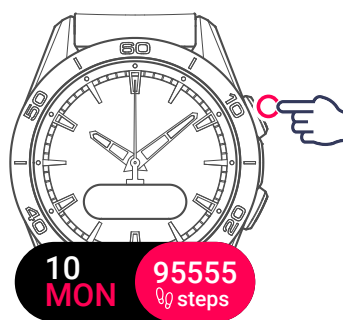
Zegarek rejestruje codzienne statystyki, aby pomóc ci w śledzeniu swojej aktywności i postępów. Możesz je sprawdzić w dowolnym momencie na zegarku i w aplikacji Tissot.



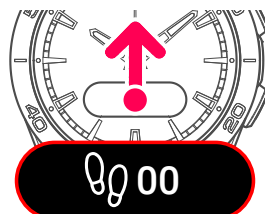
Uwaga

Dzienne dane statystyczne są resetowane codziennie o północy.

1 Aktywuj zegarek

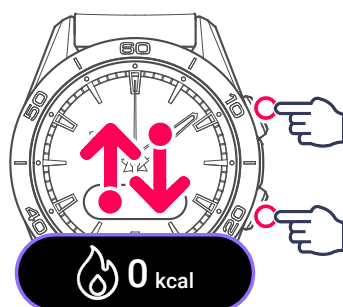


2 Wyświetl statystyki



3 Wyświetl pozostałe statystyki

Użyj przycisków zegarka lub przesunij palcem po ekranie.



Liczba kroków

00

Spalone kalorie

0 kcal

Czas aktywności

0 min

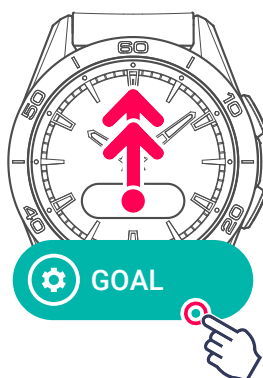
Przebyty dystans

0 m

[Więcej informacji na temat danych >](#)

Możesz również ustawić docelową dzienną liczbę kroków.

1 Wybierz w menu poniższą opcję

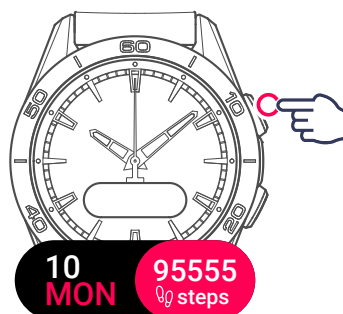


[Wyznacz swój cel >](#)

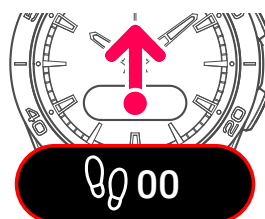
Twoje cele

Ustaw swój dzienny cel, wybierając wstępnie ustawioną wartość lub cel indywidualny.

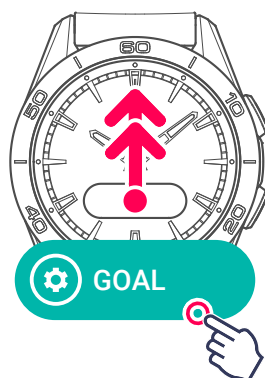
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl statystyki



3 Wybierz w menu poniższą opcję



Wstępnie ustawione cele

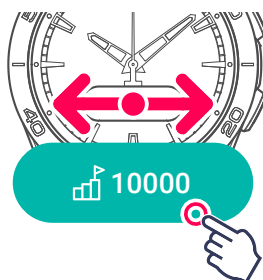
Zegarek udostępnia 3 opcje:

5000

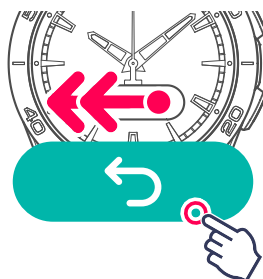
10000

15000

1 Wybierz wstępnie ustawiony cel

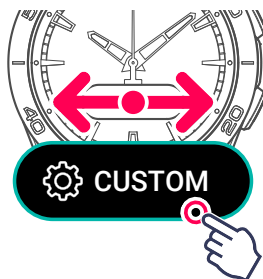


2 Zakończ i potwierdź cel



Cel indywidualny

1 Wybierz menu



2 Wprowadź swój cel indywidualny, ustawiając najpierw wartość jednostkową setek tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



3 Ustaw wartość jednostkową dziesiątek tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



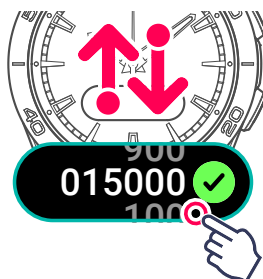
4 Ustaw wartość jednostkową tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw wartość jednostkową setek i potwierdź



6 Zakończ i potwierdź cel



Gdy osiągniesz swój cel, zegarek wyemituje sygnał dźwiękowy.

USTAWIENIA

Powiadomienia

Historia powiadomień umożliwia wyszukiwanie odebranych, lecz nieusuniętych powiadomień.



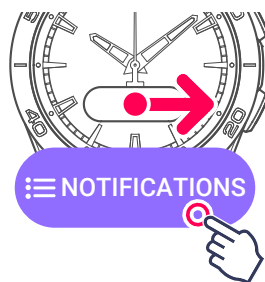
Ważne!

W celu wyszukiwania powiadomień zegarek musi zostać ustawiony na tryb sparowany.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Zegarek zapewnia następujące opcje:

Brak powiadomień

EMPTY

Dostępne powiadomienia

Jeremy Bult

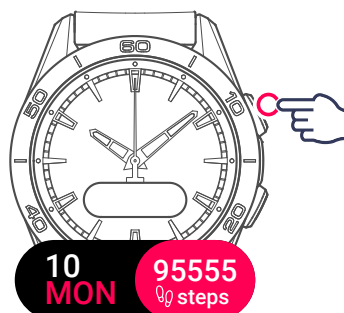
Usunięcie powiadomień

 CLEAR ALL?

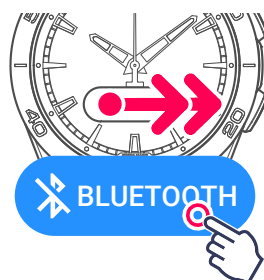
Bluetooth®

Włączanie / wyłączanie połączenia Bluetooth®

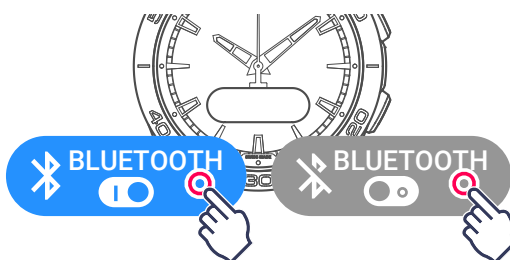
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



3 Włącz lub wyłącz



Ważne!

Połączenie Bluetooth® jest niezbędne podczas komunikacji między zegarkiem a smartfonem. Po jego wyłączeniu nie będzie można używać funkcji zegarka w trybie sparowanym.

Znajdowanie telefonu

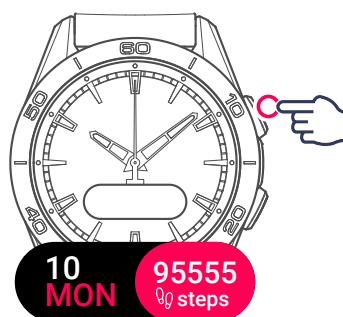
Zegarek aktywuje dzwonek smartfona w celu zlokalizowania telefonu.



Ważne!

W celu odnalezienia smartfona zegarek musi zostać ustawiony na tryb sparowany.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Smartfon emituje dźwięk dzwonka



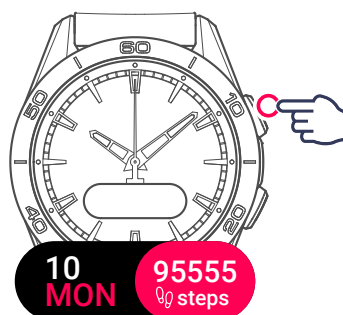
Dzwonek smartfona można wyłączyć za pomocą aplikacji lub zegarka.

Ustawienia

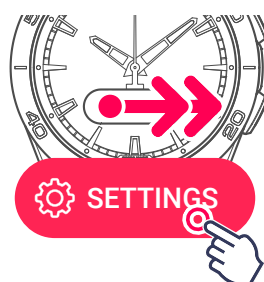
Bateria

Używanie trybu czuwania i trybu Eco

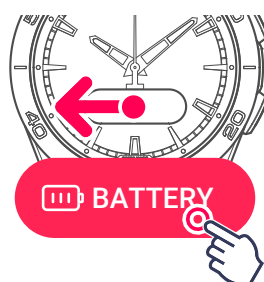
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz ustawienie baterii



Zegarek zapewnia 3 opcje:

Tryb Eco



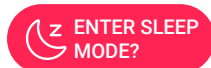
Gdy włączony jest tryb Eco, zegarek wyłącza funkcje zużywające zbyt dużo energii (Bluetooth®, wibracje, dźwięki itd.).

Automatyczny tryb czuwania



Gdy włączony jest automatyczny tryb czuwania, zegarek nie będzie wykrywać żadnych ruchów przez 2 godziny.

Tryb czuwania

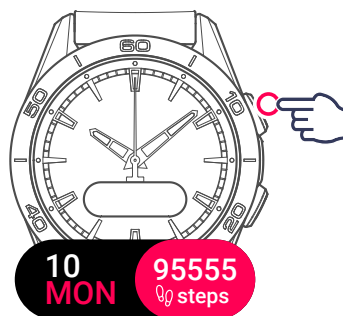


Aby wyłączyć tryb czuwania, naciśnij górny przycisk, przytrzymując go przez 2 sekundy.

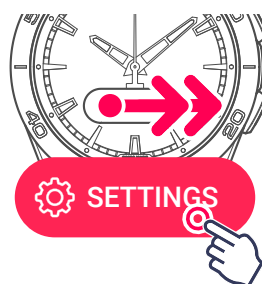
Alerty

Aktywacja / dezaktywacja

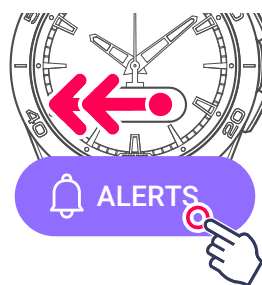
1 Aktywuj zegarek



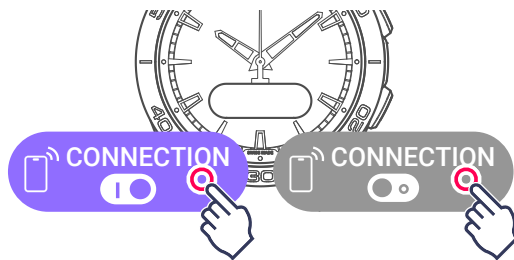
2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz ustawienie alertów



4 Włącz / wyłącz alerty



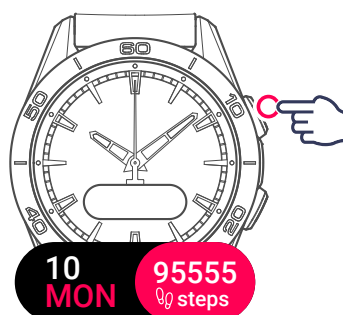
Informacja

Jeżeli funkcja alertów jest włączona, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy przy nawiązywaniu lub rozłączaniu połączenia z aplikacją.

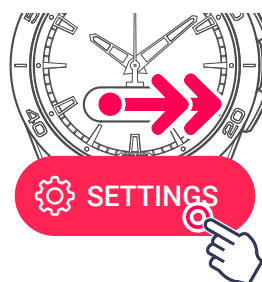
Sygnały dźwiękowe

Zarządzanie sygnałami dźwiękowymi i wibracjami

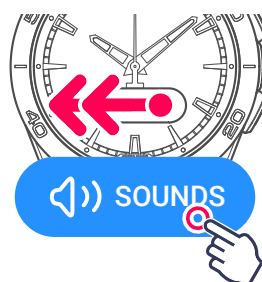
1 Aktywuj zegarek



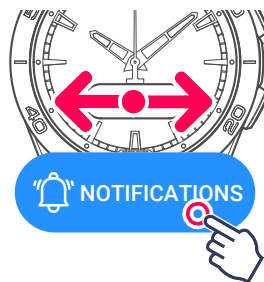
2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



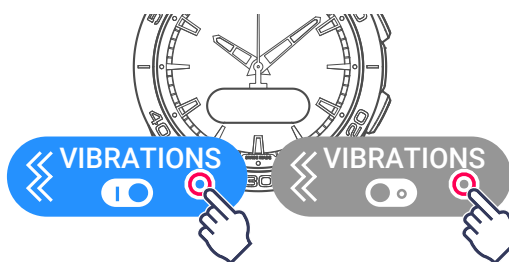
3 Wyświetl i wybierz ustawienie sygnałów dźwiękowych



4 Wyświetl i wybierz ustawienie

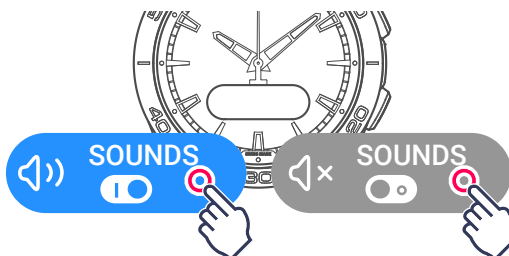


5 Włącz / wyłącz wibracje



Jeśli wibracje są włączone, zegarek będzie krótko wibrować, gdy pojawi się powiadomienie z aplikacji.

6 Włącz / wyłącz sygnały dźwiękowe

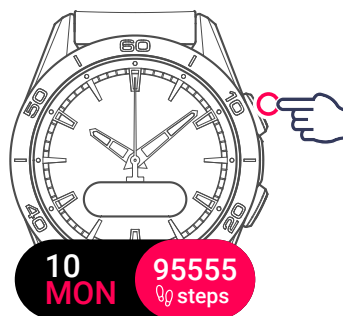


Jeśli sygnały dźwiękowe są włączone, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy, gdy pojawi się powiadomienie z aplikacji.

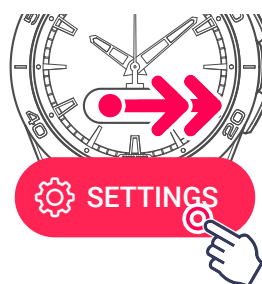
Język

Wybór języka wyświetlacza

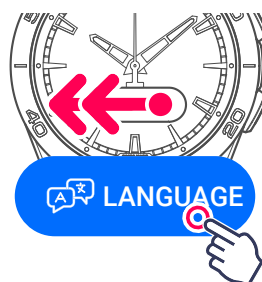
- 1 Aktywuj zegarek



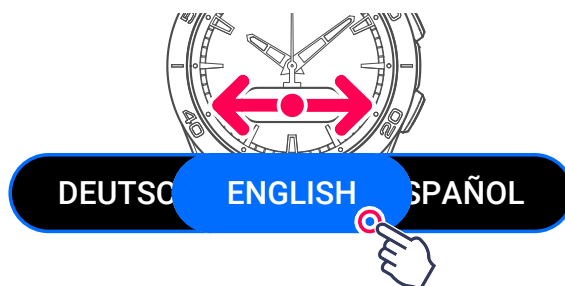
- 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



- 3 Wybierz ustawienie języka



- 4 Wyświetl i wybierz żądany język

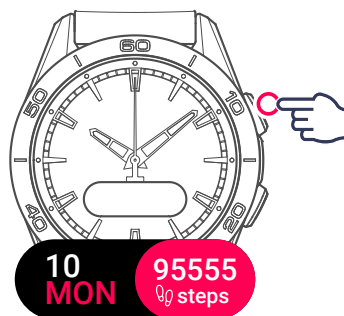


Ustawienia zaawansowane

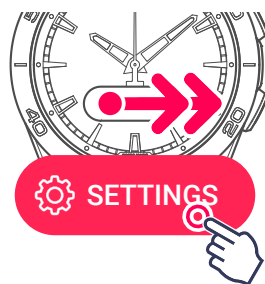
Korzystanie z ustawień zaawansowanych

Te ustawienia służą do kalibracji wskazówek lub resetu zegarka.

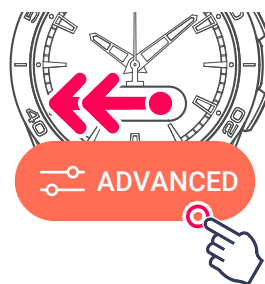
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



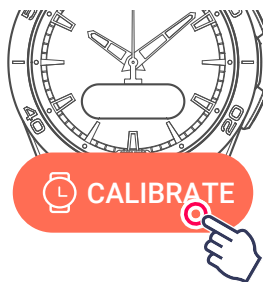
3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



KALIBRACJA

Ten element sterujący służy do kalibracji wskazówek, gdy ich położenie nie jest już prawidłowe. Taka sytuacja może mieć miejsce po uderzeniu lub gdy zegarek znajduje się w pobliżu silnego pola magnetycznego.

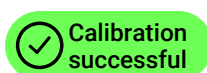
1 Wyświetl i uruchom kalibrację wskazówek



Zegarek wykonuje cykl kalibracji wskazówek, aby zapewnić ich dokładne ustawienie.



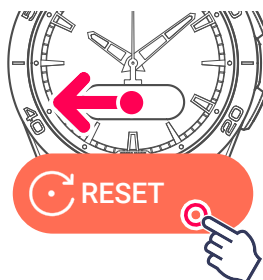
Koniec cyklu kalibracji



RESET

Funkcja ta pozwala na reset zegarka do ustawień fabrycznych, umożliwiając ponowny wybór trybu pracy zegarka.

1 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka



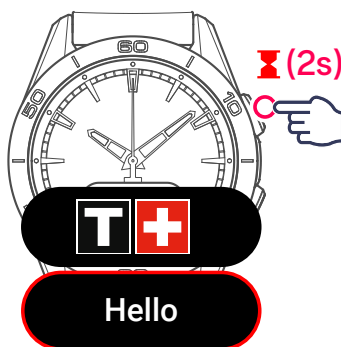
2 Potwierdź usunięcie danych

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



Akceptuj: dane zapisane w zegarku zostaną usunięte (pomiar czasu, komunikaty itd.), ale jeżeli zegarek jest połączony z aplikacją zsynchronizowane dane zostaną zarchiwizowane i będą nadal dostępne.

Odrzuć: procedura zostanie anulowana.



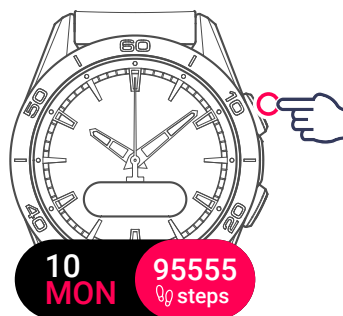
Zegarek wykona nowy cykl inicjalizacji, taki sam, jak przy pierwszym uruchomieniu.

[Kontynuuj procedurę uruchamiania >](#)

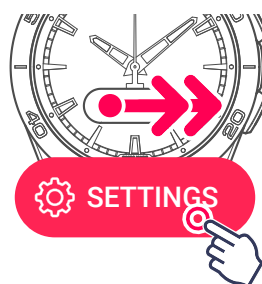
Informacje

Informacje o zegarku

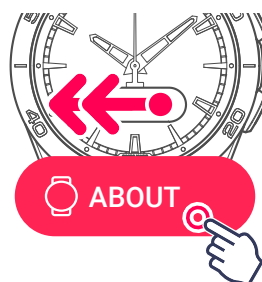
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl informacje o zegarku



ID zegarka

Unikalny numer identyfikacyjny zegarka gwarantuje jego autentyczność. Może być wymagany w przypadku konieczności skorzystania z pomocy technicznej.

Wersja oprogramowania sprzętowego

Jest to wersja oprogramowania zegarka. Firma Tissot SA jest zdeterminowana, aby zapewnić ciągły rozwój swoich produktów. Regularnie dodajemy nowe funkcje. Gdy użytkownik wyśle polecenie aktualizacji z aplikacji, serwer sprawdzi, czy zegarek posiada najnowszą wersję oprogramowania. Jeżeli tak nie jest, wyświetli się sugestia zainstalowania aktualizacji.

Wersja czcionki

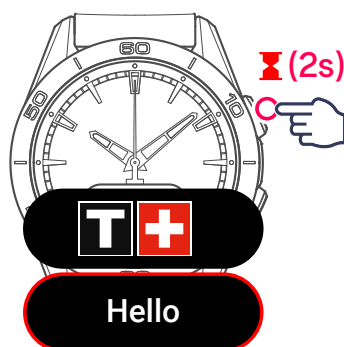
W celu zapewnienia optymalnej czytelności, czcionki na ekranie mogą być aktualizowane, aby poprawić sposób wyświetlania tekstu i wartości na zegarku.

URUCHOMIENIE / PAROWANIE

Uruchomienie

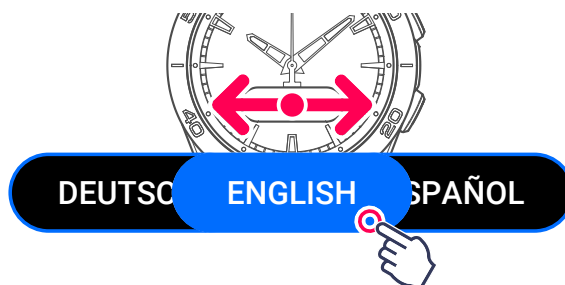
Przy pierwszym użyciu lub po ponownej inicjalizacji konieczne będzie ustawienie niektórych parametrów zegarka T-Touch Connect Sport.

1 Aktywuj zegarek



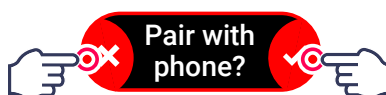
Naciśnij górny przycisk, przytrzymując go przez 2 sekundy.

2 Wybierz język



Przesuń palcem w bok po ekranie, aby wyświetlić języki.

3 Dotknij ekranu, aby wybrać tryb działania



Akceptuj: zegarek zostanie połączony z aplikacją Tissot, którą zainstalujesz na swoim smartfonie. Czas, data oraz pozostałe informacje zostaną pobrane automatycznie z aplikacji.

Kontynuuj w trybie sparowanym >

Odrzuć: zegarek będzie działać samodzielnie. Konieczne będzie ustawienie daty i czasu.

[Kontynuuj w trybie niesparowanym >](#)

Tryb sparowany

1 Pobierz i zainstaluj

Pobierz i zainstaluj aplikację Tissot na swoim smartfonie.



Gdy aplikacja zostanie zainstalowana, na ekranie wyświetli się kod parowania.

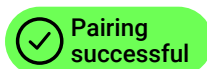


2 Sprawdź i potwierdź kody

Kody są identyczne, potwierdź w aplikacji i w zegarku.



Parowanie jest zakończone.



Dane osobowe

Zalecamy uzupełnienie danych osobowych w aplikacji Tissot, co pozwoli zwiększyć dokładność pomiaru aktywności.

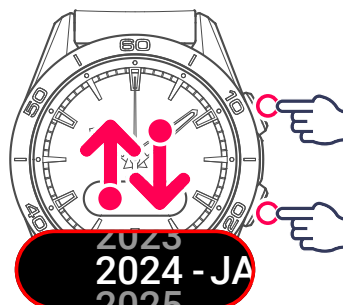
Zegarek jest gotowy do użytkowania. Zapoznaj się z zasadami obsługi i menu, korzystając z udostępnionych informacji.

[Poznanie zasad obsługi >](#)

Tryb niesparowany

Używaj swojego zegarka w trybie niesparowanym (bez połączenia ze smartfonem).

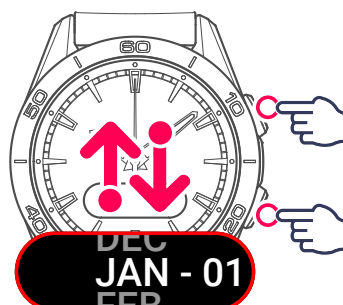
1 Wybierz rok



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



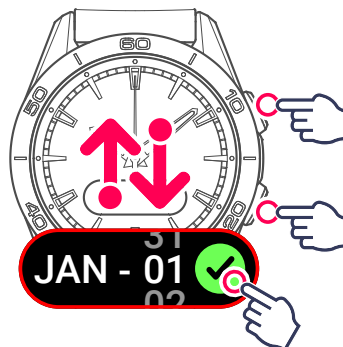
2 Wybierz miesiąc



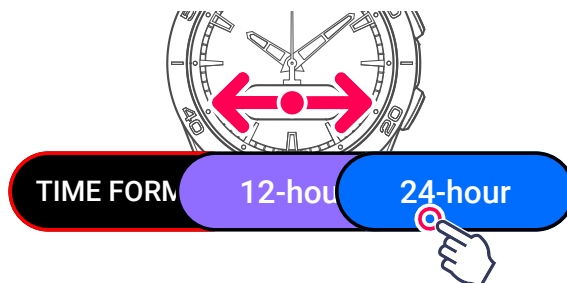
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



3 Wybierz datę i potwierdź



4 Wybierz format czasu



Uruchamianie w trybie niesparowanym zostało zakończone.



Zegarek jest gotowy do użytkowania. Zapoznaj się z zasadami obsługi i menu, korzystając z udostępnionych informacji.

[Poznanie zasad obsługi >](#)

Skrócona instrukcja obsługi

Podziękowanie

Gratulujemy wyboru zegarka wyprodukowanego przez Tissot™, szwajcarską firmę założoną w Le Locle w 1853 roku i działającą tam do dziś. Staranne wykonanie oraz zastosowanie wysokiej jakości materiałów i podzespołów chroni ten zegarek przed wstrząsami, zmianami temperatury, wodą i pyłem.

Zegarek T-Touch Connect Sport jest wydajnym narzędziem przydatnym podczas wszystkich codziennych czynności.

Patrz: Uruchomienie/parowanie >

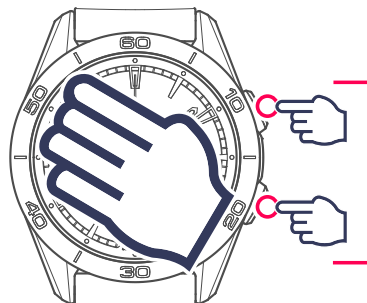
Odblokowanie/zablokowanie zegarka

Ekran dotykowy i przyciski zapewniają szybki dostęp do wszystkich funkcji zegarka.

1 Odblokuj zegarek



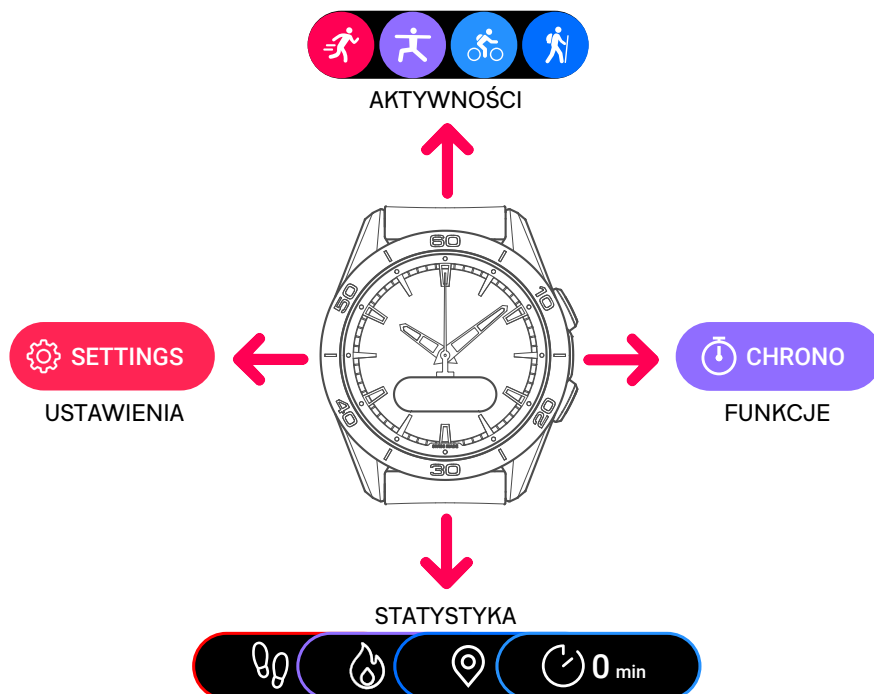
2 Zablokuj zegarek



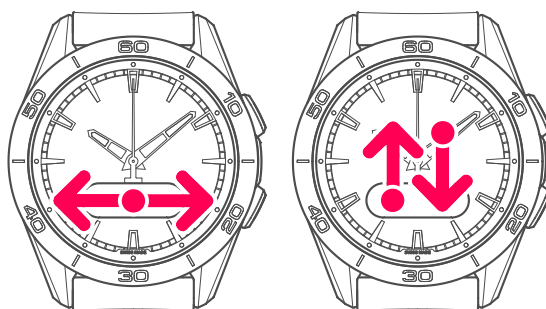
Poprzez umieszczenie dłoni na tarczy zegarka lub poprzez równoczesne wciśnięcie obu przycisków.

Przeglądanie menu

Ekran zegarka służy do wyświetlania funkcji dostępnych dla użytkownika. Możesz przeglądać menu we wszystkich 4 kierunkach.

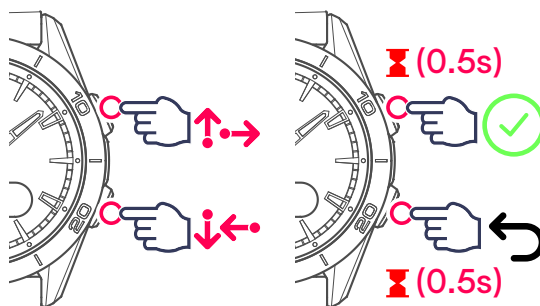


1 Przesuń palcem po ekranie



Poziomo lub pionowo (od środka zegarka), aby przeglądać menu.

2 Użyj przycisków



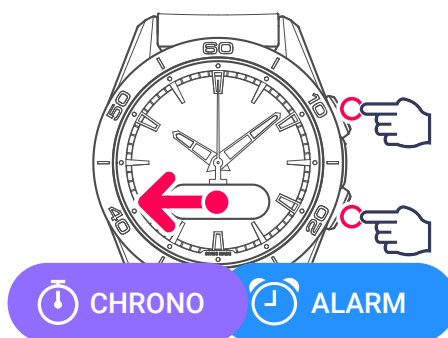
Aby przeglądać, potwierdzić lub wrócić.

Górny przycisk umożliwia przewijanie w dół lub w lewo (krótkie wciśnięcie) i potwierdzenie (dłuższe wciśnięcie).

Dolny przycisk umożliwia przewijanie w górę lub w prawo (krótkie wciśnięcie) i powrót wstecz (dłuższe wciśnięcie).

Dostęp do funkcji, aktywności, ustawień i statystyk

- 1 Przesuń palcem w lewo, aby uzyskać dostęp do FUNKCJI zegarka



Zobacz Funkcje >

- 2 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dziennych STATYSTYK



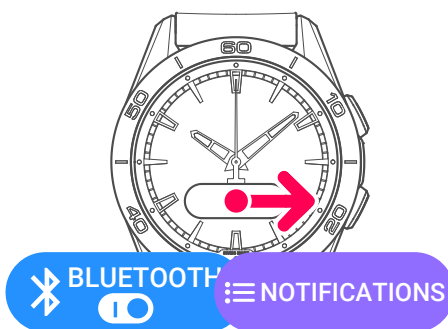
Zobacz Statystyki >

- 3 Przesuń palcem w dół, aby uzyskać dostęp do AKTYWNOŚCI



Zobacz Rozpoczęcie aktywności >

- 4 Przesuń palcem w prawo, aby uzyskać dostęp do USTAWIEŃ



Zobacz Ustawienia >

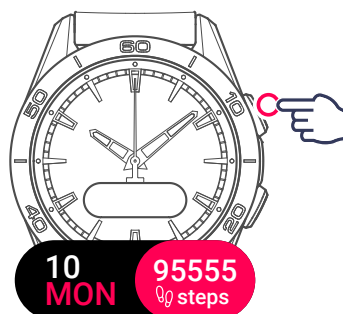
Odczytywanie wiadomości

Gdy wiadomość otrzymana na smartfonie wyświetli się na zegarku, możesz ją przejrzeć, dotykając ekranu, a następnie przesuwając po nim palcem pionowo.

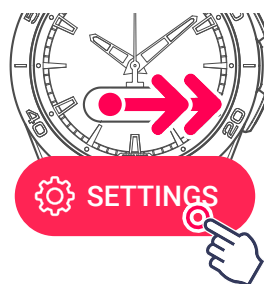
Parowanie

Zegarek można sparować, jeżeli czynność ta nie została wykonana przy jego pierwszym użyciu.

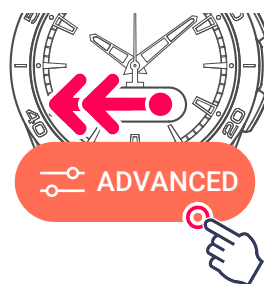
1 Aktywuj zegarek



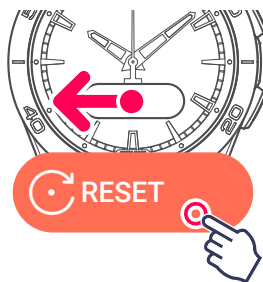
2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



4 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka



5 Potwierdź usunięcie danych

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



Akceptuj: dane zapisane w zegarku zostaną usunięte (pomiar czasu, komunikaty itd.), ale jeżeli zegarek jest połączony z aplikacją zsynchronizowane dane zostaną zarchiwizowane i będą nadal dostępne.

Odrzuć: procedura zostanie anulowana.

Zegarek wykona nowy cykl inicjalizacji, taki sam, jak przy pierwszym uruchomieniu.

Kontynuuj procedurę uruchamiania >

INFORMACJA

Dane

Dane o aktywności

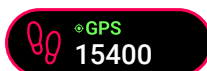
Dane zapisywane podczas śledzenia aktywności.

Czas aktywności



Jest to czas, jaki upłynął od rozpoczęcia śledzonej aktywności. Czas jest liczony do momentu zakończenia aktywności.

Liczba kroków



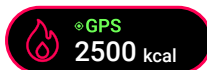
Liczba kroków jest wyliczana na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr zamontowany w zegarku.

Przebyty dystans



Przebyty dystans jest mierzony na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr, jak również na podstawie danych GPS.

Spalone kalorie



Spalone kalorie są wyliczane przez aplikację na podstawie wielu danych, pokonanej odległości, prędkości przemieszczania, tempa pokonywania wzniesień itp., a także danych osobowych wprowadzonych w aplikacji Tissot.

Praca serca

Tętno



Tętno jest mierzone za pomocą czujnika optycznego zamontowanego w dekle zegarka. Czujnik mierzy ilość światła jako funkcję przepływu krwi w nadgarstku.



Ważne!

Aby zyskać pewność, że pomiar tętna będzie prawidłowy, należy sprawdzić, czy zegarek przylega do nadgarstka.

Podczas ćwiczeń siłowych (gdy mięśnie nadgarstka są napięte), przez kilka sekund odczyt może być mniej dokładny.

Strefy treningowe

Strefy treningowe wyświetlają tętno podczas aktywności.

Tętno jest określane zgodnie z wartościami podanymi w aplikacji Tissot. Jeśli nie wprowadzono innej wartości, za domyślny rok urodzenia przyjmuje się rok 1970. Maksymalna wartość jest wyliczana w następujący sposób: 220 - wiek.

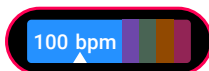


Ważne!

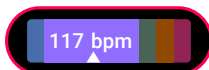
Domyślne wartości dla stref nie są określone w bpm (uderzenia na minutę), ale jako wartość % maksymalnego tętna.

Maksymalne tętno i wartości procentowe mogą być edytowane w aplikacji.

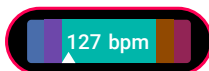
Strefa treningowa 1: 50%-60%



Strefa treningowa 2: 60%-70%



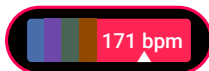
Strefa treningowa 3: 70%-80%



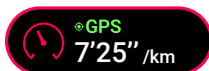
Strefa treningowa 4: 80%-90%



Strefa treningowa 5: 90%-100%



Średnie tempo



Średni czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra (lub jednej mili) podczas określonej aktywności. Aplikacja wylicza średnią ilość czasu na pokonanie każdego kilometra.

Prędkość



Średnia prędkość przemieszczania się podczas wykonywania danej aktywności wyrażona w kilometrach (lub milach) na godzinę.

Wysokość



Maksymalna wysokość osiągnięta podczas określonej aktywności. Ta wartość jest wyliczana na podstawie danych GPS ze smartfona.

Łączne przewyższenie



Całkowita suma wszystkich ruchów polegających na przemieszczaniu się w górę podczas danej aktywności, wyrażona w metrach (lub stopach). Ta wartość jest wyliczana na podstawie danych GPS ze smartfona.

Dane statystyczne

Dzienne, zapisane dane statystyczne, resetowane codziennie o północy.

Liczba kroków

00

Liczba kroków jest wyliczana na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr zamontowany w zegarku.

Spalone kalorie

0 kcal

Spalone kalorie są wyliczane przez aplikację na podstawie wielu danych, pokonanej odległości, prędkości przemieszczania, tempa pokonywania wzniesień itp., a także danych osobowych wprowadzonych w aplikacji Tissot.

Czas aktywności

0 min

Czas poruszania się lub czas aktywności fizycznej. Czas odpoczynku nie jest uwzględniany.

Przebyty dystans

0 m

Przebyty dystans jest mierzony na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr, jak również na podstawie danych GPS z Twojego smartfona.

Bateria

Informacje ogólne

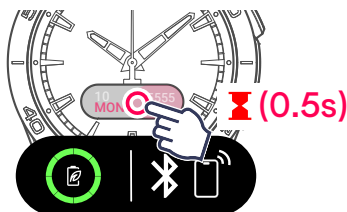
Zegarek T-Touch Connect Sport wykorzystuje polimerową baterię litowo-jonową ładowaną za pomocą czujnika słonecznego w tarczy zegarka lub z użyciem dostarczonego przewodu.

Średni okres jej użytkowania, zależnie od poziomu aktywności, wynosi:

- 2 miesiące, gdy aktywność ma miejsce 3 razy w tygodniu;
- 6 miesięcy w trybie sparowanym, w przypadku braku aktywności;
- 1 rok przy niskiej aktywności.

Sprawdź poziom naładowania baterii

- 1 Dotknij ekranu, utrzymując nacisk przez 0,5 sekundy



Ładowanie baterii

Zegarek jest dostarczany ze specjalnym przewodem USB do ładowania, który posiada gwarancję wodoodporności.



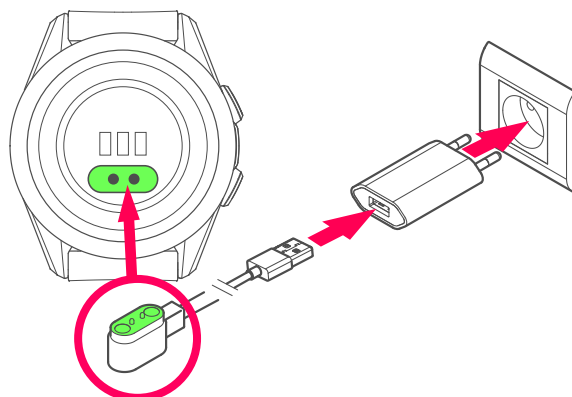
Ważne!

Nie należy używać ładowarki o mocy przekraczającej 15 W.

Jeżeli poziom naładowania baterii jest za niski, aby zapewnić prawidłowe działanie, na ekranie wyświetli się poniższy komunikat:



- 1 Umieść koniec przewodu na złączu, jak pokazano na rysunku



 *Magnesy zapewniają ustawienie złącza w prawidłowym kierunku.*



Informacja

Całkowity czas ładowania wynosi około 90 minut.

Tryby

Tryb sparowany

Używanie trybu sparowanego

W tym trybie zegarek jest połączony z aplikacją Tissot zainstalowaną na smartfonie.

Niektóre funkcje mogą być również używane za pośrednictwem smartfona:

- **Timer:** czas trwania może być ustawiony za pomocą aplikacji.
- **Stoper:** zarówno pomiary czasu, jak i międzyczasy, są zapisywane i można je przeglądać w aplikacji.
- **Dane dotyczące śledzenia aktywności:** dane te są zapisywane i można je przeglądać w aplikacji.
- **Lokalizacja:** GPS w smartfonie zapisuje dane dotyczące lokalizacji podczas jazdy na rowerze, pieszych wycieczek lub biegania.
- **Statystyka:** te dane można również przejrzeć w aplikacji.

Bluetooth®

Dane są wymieniane między zegarkiem a aplikacją przy pomocy protokołu Bluetooth®.

Połączenie Bluetooth® musi być aktywowane na smartfonie i na zegarku.

[Zobacz Ustawienia >](#)



Ważne!

Podczas aktywności należy trzymać smartfon przy sobie. Odległość pomiędzy dwoma urządzeniami nie może przekroczyć 15-20 metrów (50-65 stóp).

Jeżeli zegarek znajdzie się w zbyt dużej odległości od smartfona, połączenie zostanie przerwane. Będzie ono automatycznie wznowione, gdy tylko oba urządzenia znajdą się blisko siebie.

Tryb niesparowany

Używanie trybu niesparowanego

W tym trybie zegarek działa niezależnie.

Ustawienia są wprowadzane bezpośrednio w zegarku, a nie poprzez aplikację.

Niektóre dane są zapisywane w zegarku tymczasowo:

- **Stoper:** zarówno końcowe pomiary czasu, jak i międzyczasy, są zapisywane i można je przeglądać podczas pomiaru czasu.
- **Dane dotyczące śledzenia aktywności:** dane te są zapisywane w zegarku tymczasowo i można je przeglądać podczas trwania aktywności.
- **Statystyka:** te dane można przeglądać w ciągu dnia.
- **Lokalizacja:** brak lokalizacji i pomiaru odległości.

GPS

Informacje ogólne

Używanie niektórych funkcji zegarka wiąże się z koniecznością uzyskania dostępu do danych dotyczących położenia. Do tego celu jest wykorzystywany GPS smartfona.



Ważne!

Smartfon musi zawsze udostępniać lokalizację dla aplikacji Tissot, nie tylko wtedy, gdy aplikacja ta jest aktywna.

Użytkowanie z GPS

Informacje GPS są wymieniane między smartfonem a zegarkiem za pomocą połączenia Bluetooth®.

Aby umożliwić działanie połączenia Bluetooth®, zegarek musi być używany w trybie sparowanym, a połączenie Bluetooth® musi być aktywne.

Aktywacja połączenia >

Tryb sparowany >



Ważne!

Podczas aktywności należy trzymać smartfon przy sobie. Odległość pomiędzy dwoma urządzeniami nie może przekroczyć 15-20 metrów (50-65 stóp).

Jeżeli zegarek znajdzie się w zbyt dużej odległości od smartfona, połączenie zostanie przerwane. Będzie ono automatycznie wznowione, gdy tylko oba urządzenia znajdą się blisko siebie.

Użytkowanie bez GPS

Jeżeli zegarek nie może wykorzystywać danych GPS, informacje dotyczące lokalizacji nie będą dostępne, a możliwość śledzenia danych podczas biegania, jazdy na rowerze i pieszych wycieczek będzie ograniczona.

Nie można zapisać następujących informacji:

- Lokalizacja
- Pomiar odległości
- Prędkość

Kompatybilność

T-Touch Connect Sport jest wyposażony w funkcję Bluetooth® i wymaga korzystania ze smartfona spełniającego następujące wymagania:

Wymagania dla systemu Android	Wymagana konfiguracja dla systemu Android: minimalna wersja 9.0, wersja zalecana 13 lub 14. Ta wersja systemu jest dostępna od 7 marca 2018 r. Większość urządzeń wyprodukowanych po tej dacie będzie spełniać ten wymóg.
Wymagania systemu Apple iOS	Wymagana konfiguracja dla systemu Apple iOS: minimalna wersja 16, wersja zalecana 17.x lub 18.x. Kompatybilny z iPhone'ami dostępnymi od września 2022 r.
Wymagania Huawei	Wymagana konfiguracja dla Huawei: minimalna wersja HarmonyOS 2.0, wersja zalecana Harmony 3.x or 4.x. Dostępny w niektórych smartfonach Huawei od czerwca 2021 r.

Firma Tissot zapewnia kompatybilność swoich produktów z najbardziej znanymi i rozpowszechnionymi na świecie urządzeniami mobilnymi z systemem Android. Jednakże niektóre urządzenia nie są kompatybilne z zegarkiem T-Touch Connect Sport:

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

Aplikacja T-Touch Connect Sport jest obsługiwana tylko w następujących krajach i wersjach językowych:

Obsługiwane kraje		
Albania	Grecja	Mołdawia
Niemcy	Grenlandia	Monako
Australia	Gwatemala	Czarnogóra
Austria	Hongkong	Norwegia
Białoruś	Węgry	Nowa Zelandia
Bośnia i Hercegowina	Wyspy Owcze	Niderlandy
Belgia	Indie	Polska
Brazylia	Irlandia	Portugalia
Bułgaria	Islandia	Czechy
Kanada	Izrael	Rumunia
Chile	Włochy	Wielka Brytania
Chiny	Japonia	San Marino
Cypr	Jordania	Serbia
Kolumbia	Kosowo	Singapur
Korea	Łotwa	Słowacja
Chorwacja	Liechtenstein	Słowenia
Dania	Liban	Szwecja
Zjednoczone Emiraty Arabskie	Litwa	Szwajcaria
Hiszpania	Luksemburg	Tajwan
Estonia	Makau	Tajlandia
Stany Zjednoczone	Północna Macedonia	Turcja
Finlandia	Malta	Ukraina
Francja	Malezja	Watykan
Gibraltar	Meksyk	Wenezuela

Obsługiwane zestawy znaków (powiadomienia)		
afrykanerski	francuski	manx
albański	szkocki gaelicki	niderlandzki*
niemiecki	galicyjski	norweski
angielski	walijski*	prowansalski
baskijski	węgierski*	polski
bretoński	indonezyjski	portugalski
kataloński*	irlandzki	retoromański
chiński (uproszczony)	irlandzki* (tradycyjna ortografia)	południowosaamski
koreański	islandzki	słowacki
korsykański	włoski	szwedzki
duński*	japoński	suahili
gaelicki szkocki	kurdyjski	tagalski
hiszpański	leoński	czeski
estoński*	litewski	waloński
farerski	luksemburski	
fiński*	malajski	

*Proszę zwrócić uwagę, że może brakować niektórych znaków.

Wersje językowe aplikacji		
niemiecki	hiszpański	norweski
angielski	fiński	polski
chiński (uproszczony)	francuski	portugalski
chiński (tradycyjny)	włoski	rumuński
koreański	japoński	szwedzki
duński	niderlandzki	tajski

Wersje językowe zegarka		
niemiecki	hiszpański	malajski
angielski	francuski	rosyjski
chiński (uproszczony)	włoski	tajski
koreański	japoński	



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