

T
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT
Användarhandbok
V8

INNEHÅLL

STARTA EN AKTIVITET.....	4
Löpning.....	4
Träning	8
Cykling	11
Vandring.....	15
Aktivitetshistorik.....	19
FUNKTIONER	21
Kronograf	21
Alarm.....	25
Timer	30
Solar	34
Heart rate.....	36
Ficklampa	38
STATISTIK.....	39
Konsultation.....	39
Ditt mål	41
INSTÄLLNINGAR.....	45
Notiser	45
Bluetooth®.....	46
Hitta min telefon	47
Inställningar.....	48
Batteri.....	48
Notiser	50
Ljud	52
Språk	54
Avancerat	55
Om.....	58
START/PARKOPPLING	60
Start.....	60
Guide.....	64
Parkoppling	70
INFORMATION	72
Data.....	72

Batteri	76
Lägen	78
Parkopplat läge	78
Ej parkopplat läge	79
GPS.....	80
Kompatibilitet.....	81

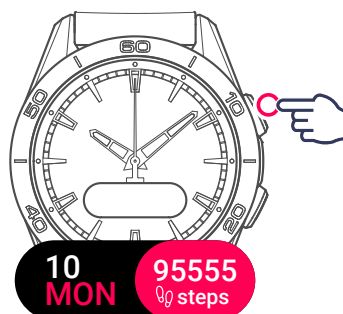
STARTA EN AKTIVITET

Löpning

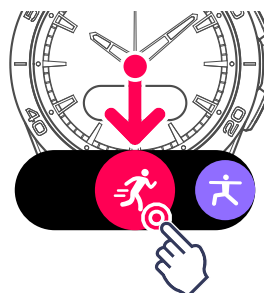
Spåra din löpningsaktivitet och spara dina data.

✓ Appen måste vara öppen på din telefon.

1 Aktivera klockan



2 Välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



i Information

Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.

Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

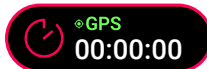
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.

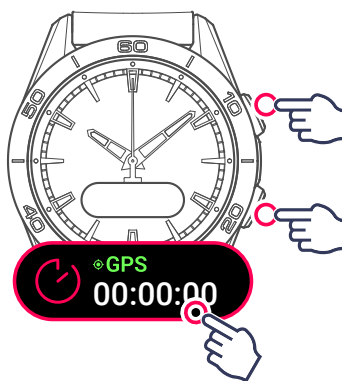
3...2...1...

Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



3 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.



Information

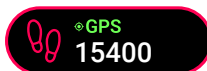
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet.
Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

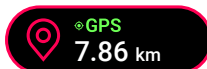
Aktivitetstid



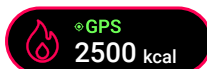
Antal steg



Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



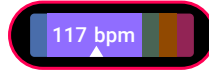
Energiförbrukning



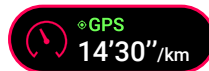
Hjärtfrekvens



Träningszon (puls)



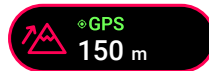
Tid per sträcka (km eller miles)



Max. altitud som uppnåtts

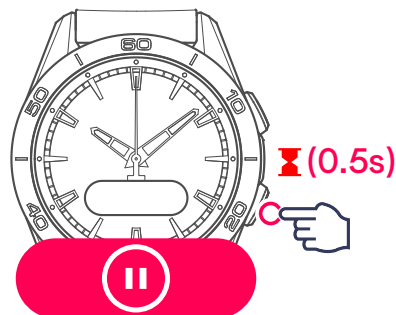


Stigning/sluttning



[Mer information >](#)

4 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning

 FINISH?

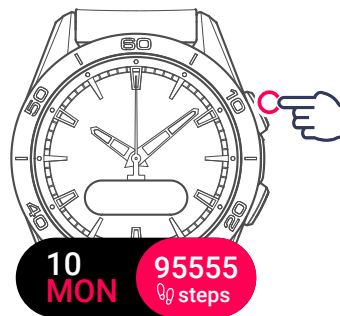


Träning

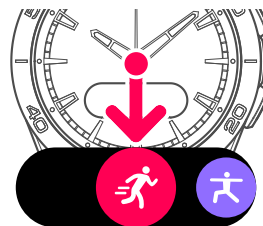
Spåra din träningsaktivitet och spara dina data.

✓ Appen måste vara öppen på din telefon.

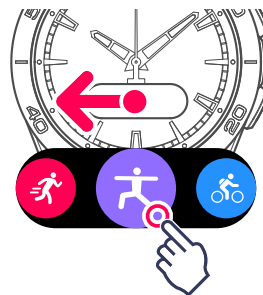
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



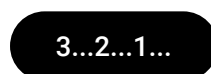
3 Visa och välj aktivitet



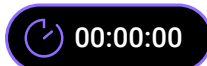
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.

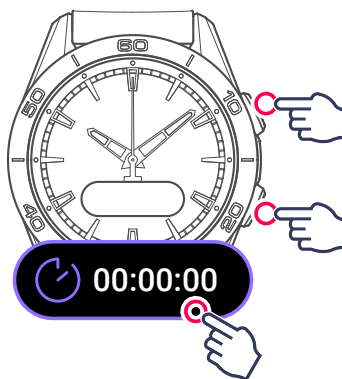


Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

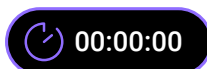


Information

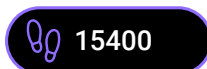
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

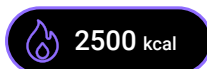
Aktivitetstid



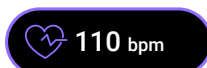
Antal steg



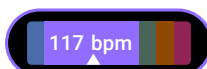
Energiförbrukning



Hjärtfrekvens

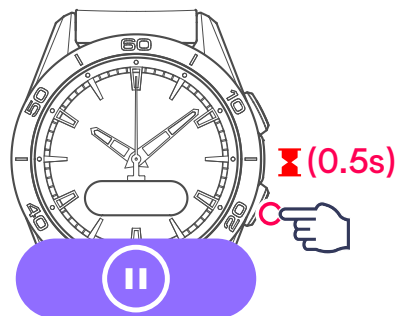


Träningszon (puls)



[Mer information >](#)

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet

► RESUME?

Avsluta och bekräfta avslutad spårning

🚩 FINISH?

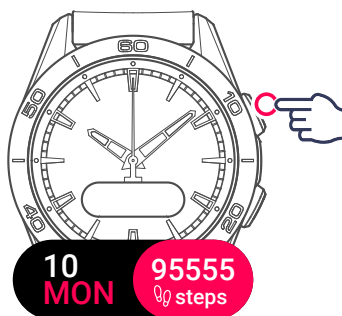


Cykling

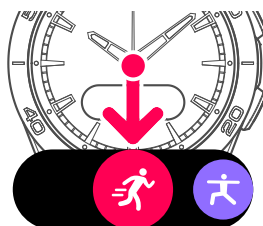
Spåra din cykelaktivitet och spara dina data.

✓ Appen måste vara öppen på din telefon.

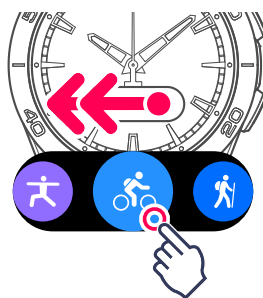
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



Information

Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.

Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

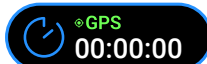
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.

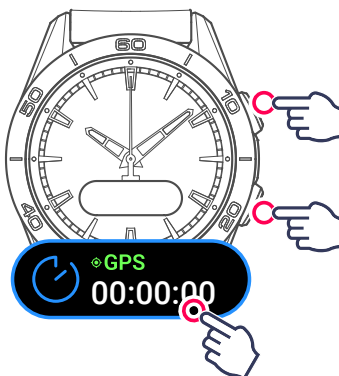
3...2...1...

Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

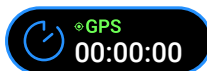


Information

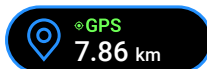
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

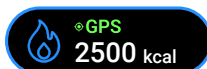
Aktivitetstid



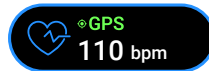
Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



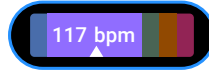
Energiförbrukning



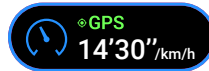
Hjärtfrekvens



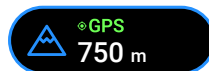
Träningszon (puls)



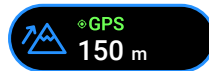
Tid per sträcka (km/h eller mph)



Max. altitud som uppnåtts

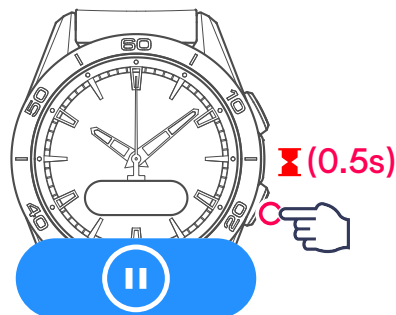


Stigning/sluttning



[Mer information >](#)

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning

🚩 FINISH?

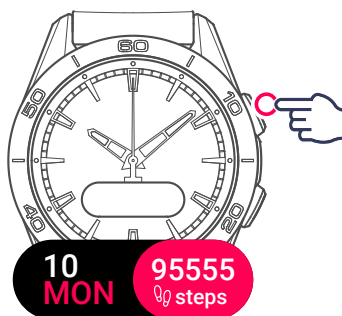


Vandring

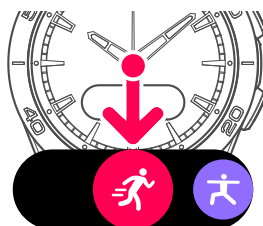
Spåra din vandringsaktivitet och spara dina data.

✓ Appen måste vara öppen på din telefon.

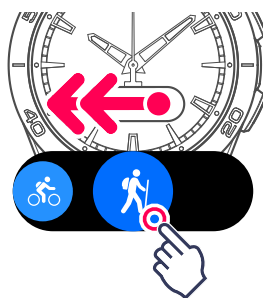
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



i Information

Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.

Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

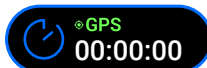
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.

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

Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

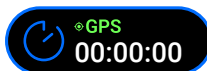


Information

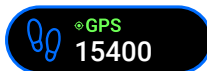
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

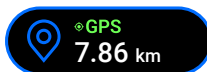
Aktivitetstid



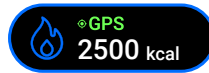
Antal steg



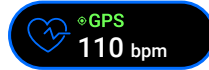
Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



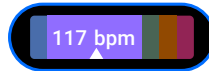
Energiförbrukning



Hjärtfrekvens



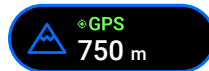
Träningszon (puls)



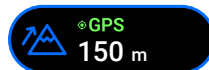
Tid per sträcka (km eller miles)



Max. altitud som uppnåtts

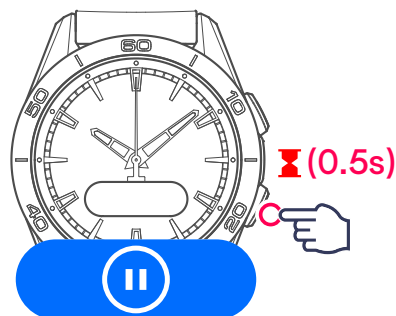


Stigning/sluttning



[Mer information >](#)

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning

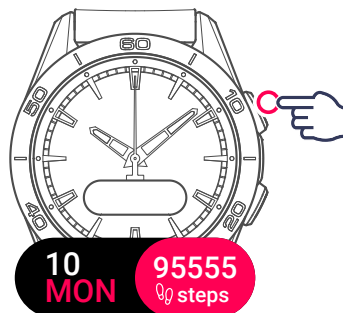
🚩 FINISH?



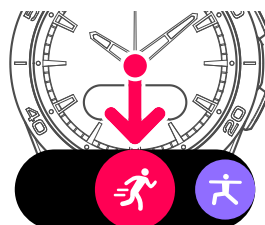
Aktivitetshistorik

Din klocka visar data från din senaste aktivitet.

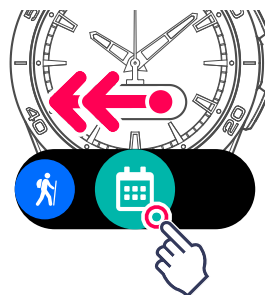
1 Aktivera klockan



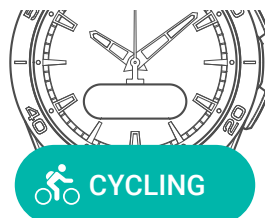
2 Visa aktiviteter



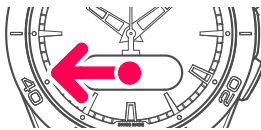
3 Visa och välj aktivitetshistorik



Skärmen visar senaste aktivitet.



För att se aktivitetsdata:



Aktivitetstid

⌚ 00:45:30

Tillryggalagd sträcka

📍 7.05 km

Energiförbrukning

🔥 440 kcal

Hjärtfrekvens

💓 110 bpm

Tid per sträcka

🕒 7'30" /km



Information

Informationen varierar beroende på vilken aktivitet du utövar.

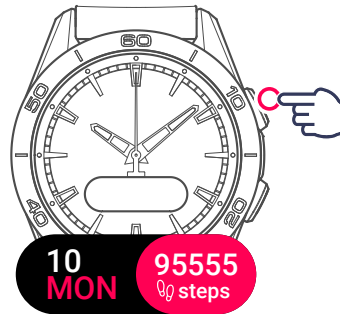
[Mer information >](#)

FUNKTIONER

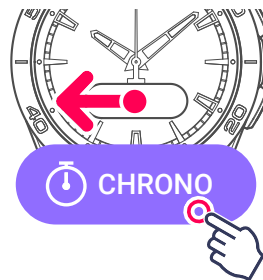
Kronograf

En kronograf för tidtagning och mellantider.

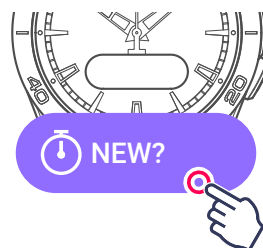
1 Aktivera klockan



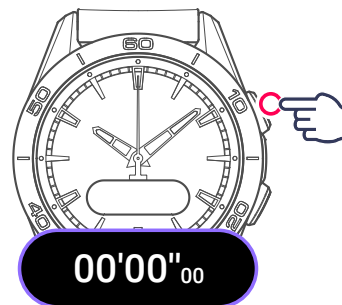
2 Visa och välj funktion



3 Bekräfta en ny tidtagning



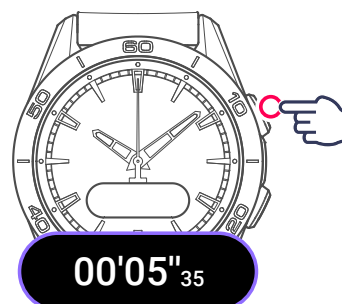
4 Starta kronografen



5 Kronograf pausad

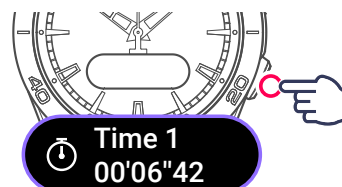


6 Starta om kronografen

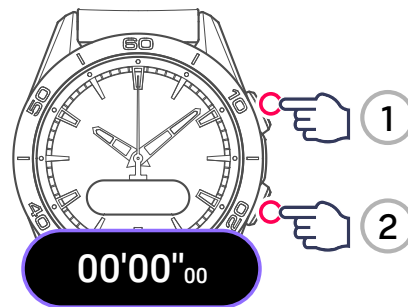


7 Spara en mellantid

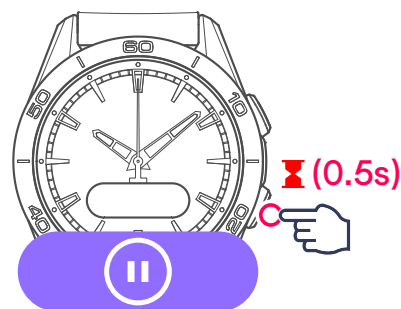
Skärmen visar mellantiden i några sekunder och återgår sedan till tidtagning.



8 Stoppa med nollställning



9 Avsluta tidtagning



Klockan har två alternativ:



Starta om aktuell tidtagning

► RESUME?

Avsluta aktuell tidtagning

🚩 FINISH?

När du avslutar tidtagningen erbjuder klockan två alternativ:



Starta en ny tidtagning

🕒 NEW?

Avsluta tidtagningsfunktionen

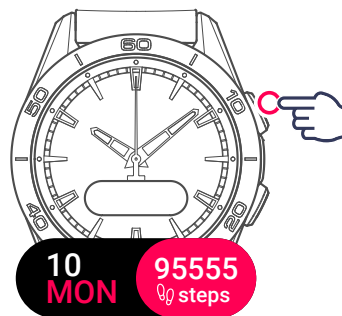


I parkopplat läge
Mellantiderna sparas i appen.

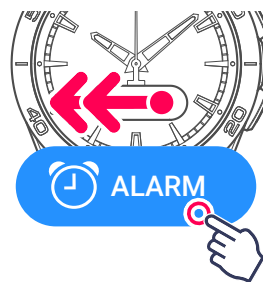
Alarm

Alarmfunktionen gör att klockan ringer vid inställd tid. Detta kan upprepas för flera dagar.

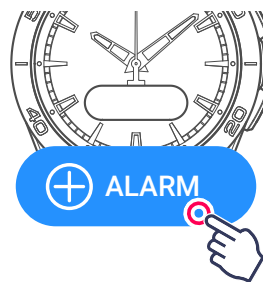
1 Aktivera klockan



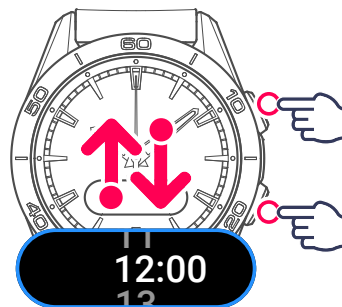
2 Visa och välj funktion



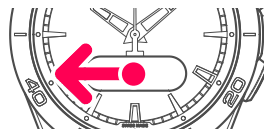
3 Ställ in ett alarm



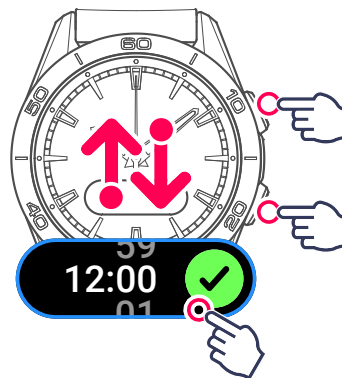
4 Ställ in timmar



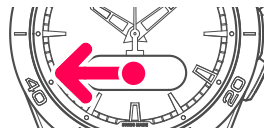
Gå sedan till nästa inställning.



5 Ställ in minuter och bekräfta



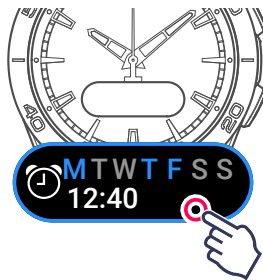
Ställ därefter in om alarmet ska upprepas med en förinställd meny, eller anpassa det efter önskemål.



Förinställda alarm >

Anpassat alarm >

6 Redigera eller radera ett aktivt/inaktivt alarm



När alarmet har valts får du fyra alternativ:

Redigera tiden och/eller repetition

⚙ EDIT?

Aktivera det sparade alarmet

✓ ENABLE?

Avaktivera det sparade alarmet

⊘ DISABLE?

Radera det sparade alarmet

✗ DELETE?

Förinställda alarm

Klockan har fyra alternativ:

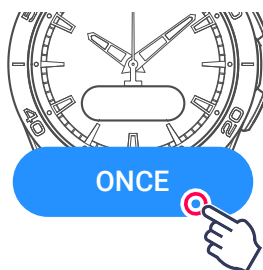
ONCE

EVERYDAY

WEEKDAYS

WEEKEND

1 Välj förinställt alarm

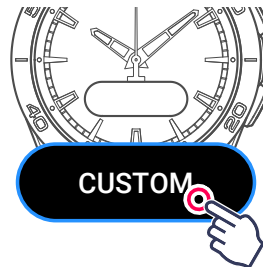


2 Avsluta och bekräfta alarmet

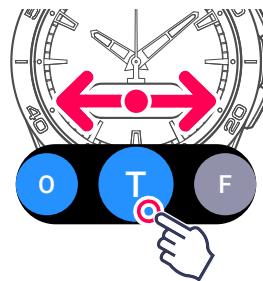


Anpassat alarm

1 Välj menyn



2 Välj dagar och bekräfta



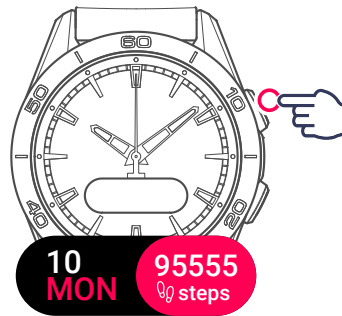
3 Avsluta och bekräfta dagarna



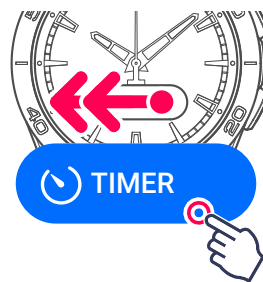
Timer

Nedräkning av upp till 23 timmar, 59 min och 59 sek.

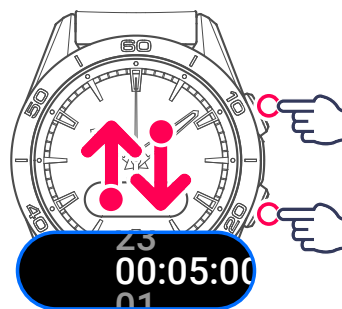
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj funktion



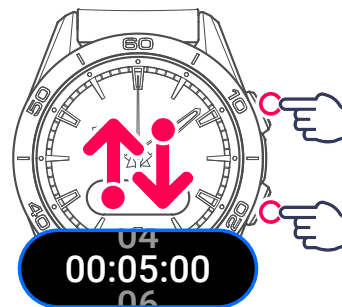
3 Ställ in timmar



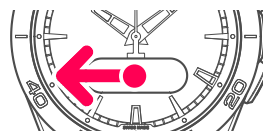
Gå sedan till nästa inställning.



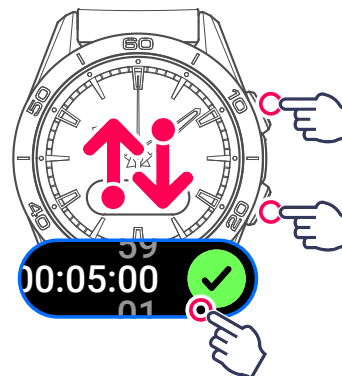
4 Ställ in minuter



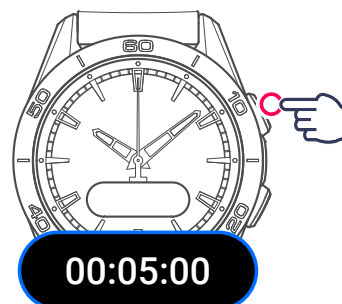
Gå sedan till nästa inställning.



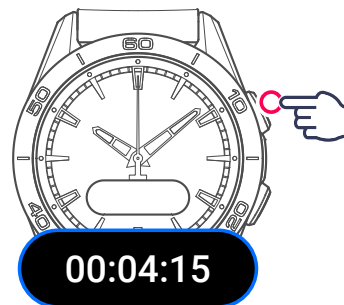
5 Ställ in sekunder och bekräfta



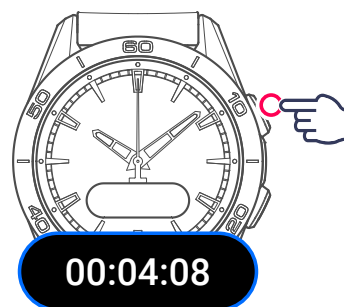
6 Starta timern



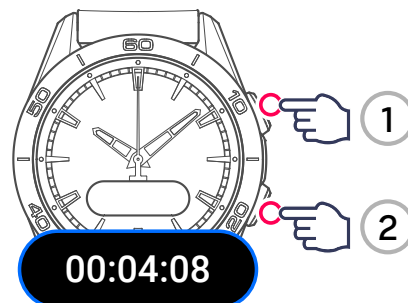
7 Timer pausad



8 Starta om timern



9 Stoppa med nollställning



När klockan har stoppats erbjuder den tre alternativ:



Starta om timern från inställt värde

 RELOAD?

Ställ in ett nytt timervärde

 SET?

Stoppa och avsluta funktionen

✕ STOP?



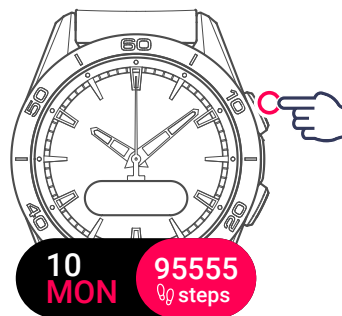
I parkopplat läge

Tiden för timern kan också ställas in i appen.

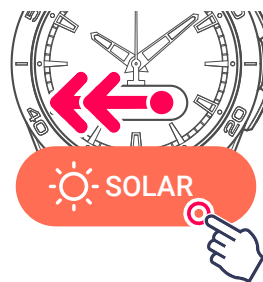
Solar

Med hjälp av visad ljusstyrka kan du se klockans laddningseffektivitet via solcellen.

1 Aktivera klockan

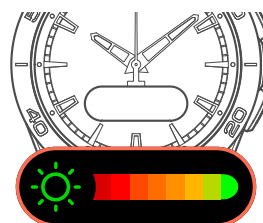


2 Visa och välj funktion

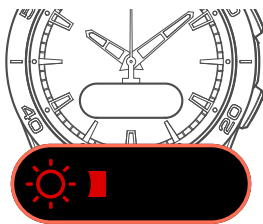


Klockan visar ljusstyrkan:

Optimal nivå



Minimal nivå



Information

Klockan växlar automatiskt till standby efter några sekunder.

Heart rate

Mät hjärtfrekvensen under en kort period.

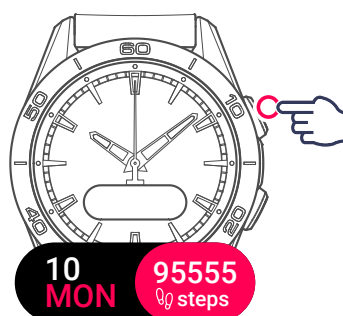


Obs!

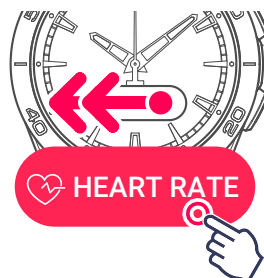
För att säkerställa att din hjärtfrekvens mäts korrekt, se till att din klocka ligger jämnt mot handleden.

Under styrkebaserade aktiviteter (när musklerna i din handled spänns) kan avläsningen vara något mindre precis under några sekunder.

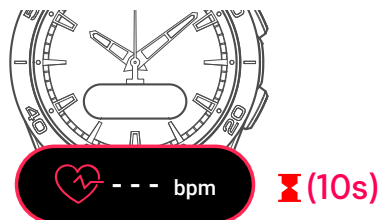
1 Aktivera klockan



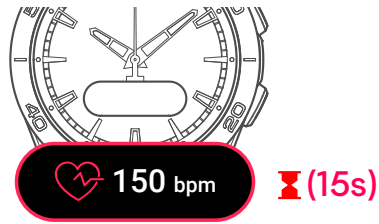
2 Visa och välj funktion



Klockan mäter din hjärtfrekvens.



Hjärtfrekvensen visas på klockan.



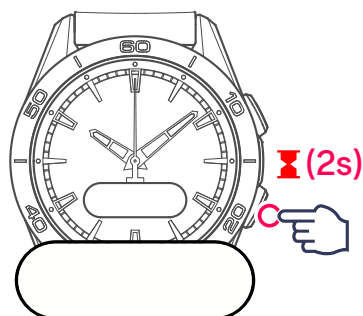
Information

Klockan växlar automatiskt till standby efter några sekunder.

Ficklampa

Klockans skärm lyser upp för att förbättra sikten i mörka omgivningar.

1 Aktivera eller avaktivera funktionen



Information!

Om klockan befinner sig i Eco-läge kan denna funktion inte aktiveras.

STATISTIK

Konsultation

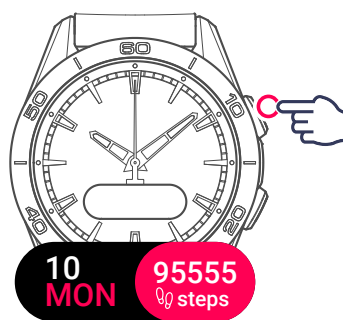
Din klocka sparar din dagliga statistik för att hjälpa dig att hålla koll på dina aktiviteter och framsteg. Du kan kontrollera den när som helst på din klocka och i Tissot-appen.



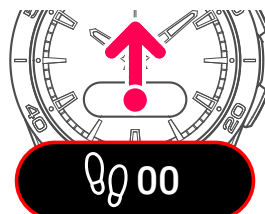
Observera

Den dagliga statistiken återställs varje dag vid midnatt.

1 Aktivera klockan

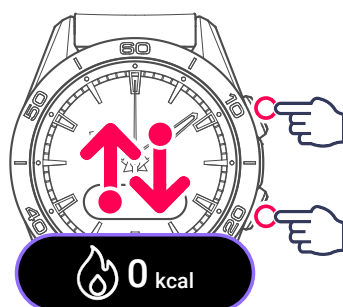


2 Visa statistik



3 Visa annan statistik

Använd klockans tryckknappar eller svep på skärmen.



Antal steg

00

Energiförbrukning

0 kcal

Aktivitetstid

0 min

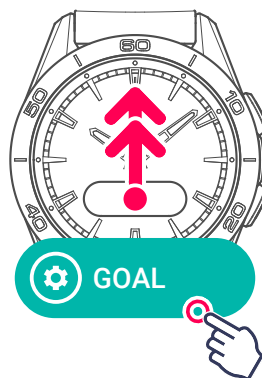
Tillryggalagd sträcka

0 m

[Mer information om datan >](#)

Du kan också ställa in ett dagligt stegmål.

1 Visa och välj målmenyn

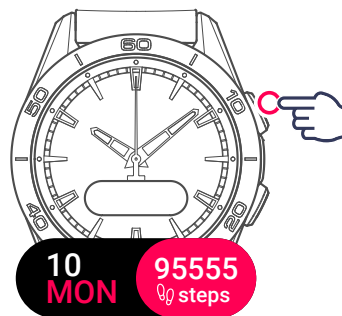


[Ställ in ditt eget mål >](#)

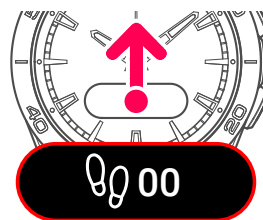
Ditt mål

Ställ in ditt dagliga mål genom att välja ett förinställt värde eller ett anpassat värde.

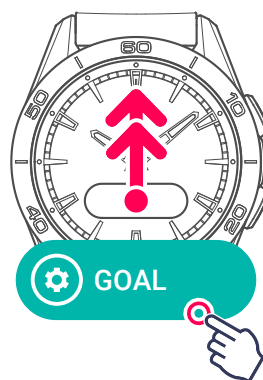
1 Aktivera klockan



2 Visa statistik



3 Visa och välj målmenyn



Förinställda mål

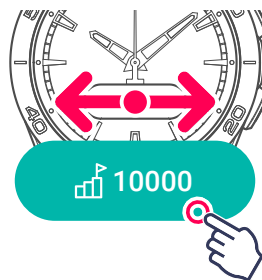
Din klocka har tre alternativ:

5000

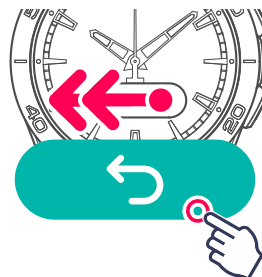
10000

15000

1 Välj förinställt mål

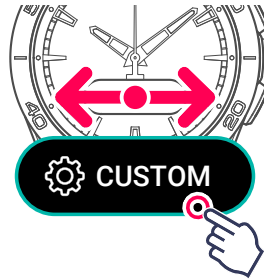


2 Avsluta och bekräfta målet

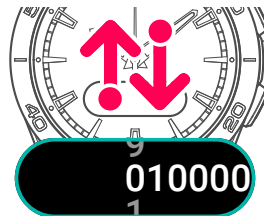


Anpassat mål

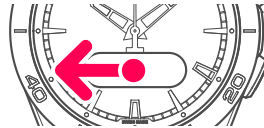
1 Välj menyn



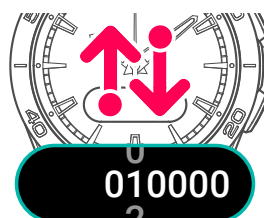
2 Anpassa ditt mål genom att först ställa in siffran för hundratusental



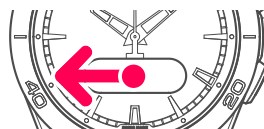
Gå sedan till nästa inställning.



3 Ställ in siffran för tiotusental



Gå sedan till nästa inställning.



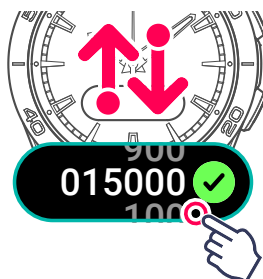
4 Ställ in siffran för tusental



Gå sedan till nästa inställning.



5 Ställ in siffran för hundratal och bekräfta



6 Avsluta och bekräfta målet



 När du uppfyller målet piper klockan.

INSTÄLLNINGAR

Notiser

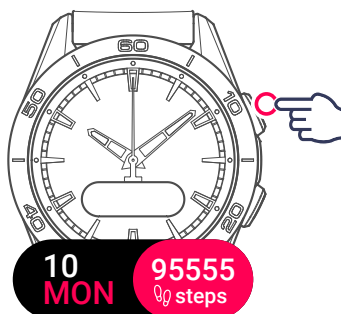
Notishistoriken gör att du kan söka efter notiser som har tagits emot men som inte raderats.



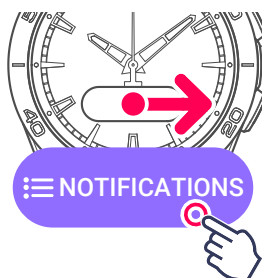
Obs!

För att söka efter notiser måste klockan befinna sig i parkopplingsläge.

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



Klockan har följande alternativ:

Inga notiser

EMPTY

Aktivera notiser

Jeremy Bult

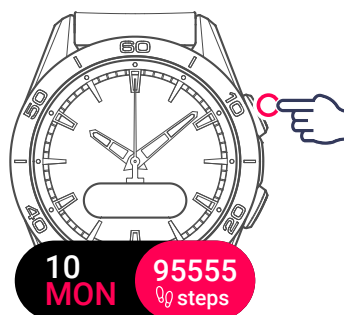
Radera notiser

CLEAR ALL?

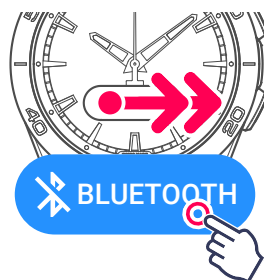
Bluetooth®

Aktivering/avaktivering av Bluetooth® -anslutningen

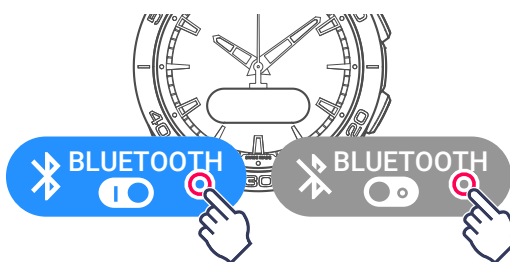
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



3 Aktivera eller avaktivera



Obs!

Bluetooth® -anslutningen krävs för kommunikation mellan din klocka och din telefon. Om den avaktiveras kan klockans funktioner inte längre användas i parkopplat läge.

Hitta min telefon

Klockan aktiverar ringsignalen hos din mobiltelefon för att lokalisera den.

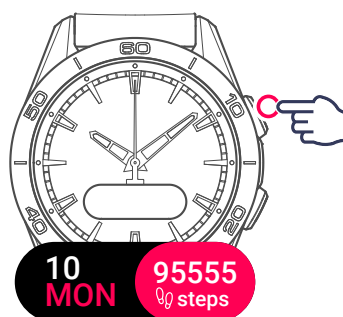


Obs!

För att din mobil ska kunna hittas måste klockan befinna sig i parkopplingsläge.

1

Aktivera klockan



2

Visa och välj inställning



Mobiltelefonen ringer



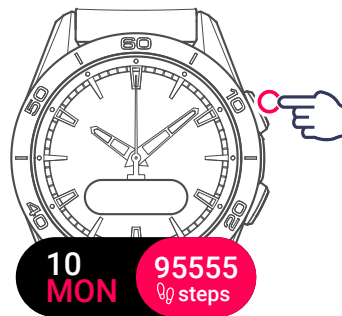
Mobiltelefonens ringsignal kan stängas av via appen eller klockan.

Inställningar

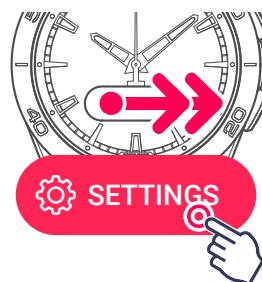
Batteri

Använda lägena Standby och Eco

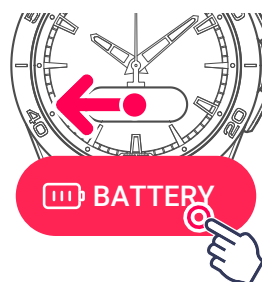
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj batteriläge



Klockan har tre alternativ:

Eco-läge



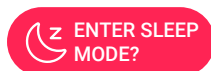
När Eco-läget är aktiverat stänger klockan av funktioner som använder för mycket batteri (Bluetooth®, vibrationer, ljud osv.).

Automatiskt standby-läge



När automatiskt standby-läge är aktiverat registrerar inte klockan några rörelser under två timmar.

Standby-läge

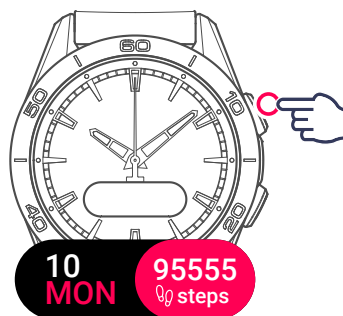


Tryck på den övre tryckknappen i två sekunder för att avaktivera standby-läget.

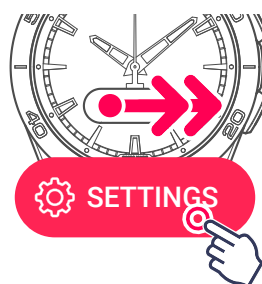
Notiser

Aktivering/avaktivering

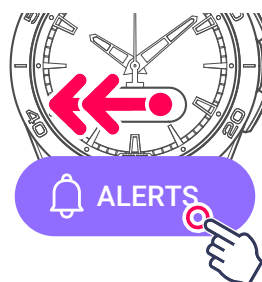
1 Aktivera klockan



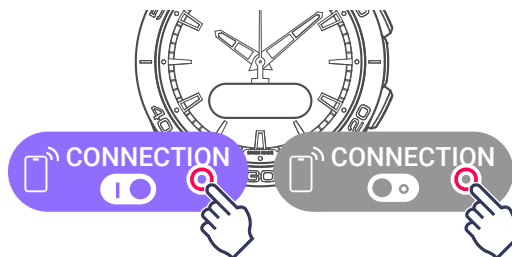
2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj inställning för notiser



4 Aktivera/avaktivera notiser



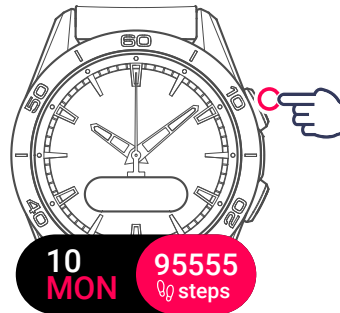
Information

Om notiser har aktiverats piper klockan när den ansluter till eller kopplar ifrån appen.

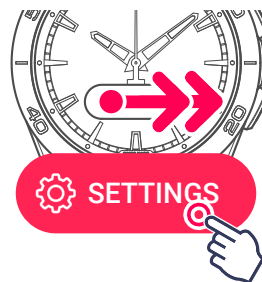
Ljud

Hantering av ljud och vibrationer

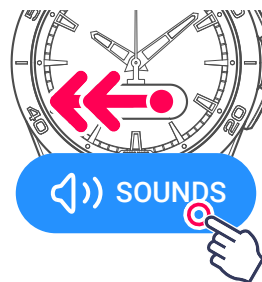
1 Aktivera klockan



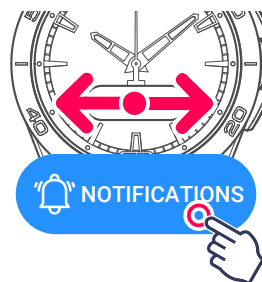
2 Visa och välj inställningsmenyn



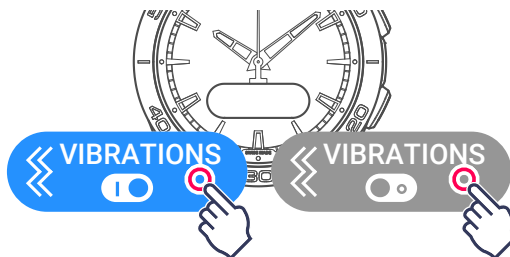
3 Visa och välj ljudinställning



4 Visa och välj inställning

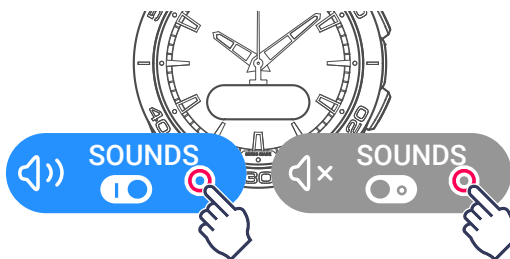


5 Aktivera/avaktivera vibrationer



Om vibrationer har aktiverats vibrerar klockan kort när en notis hämtas från appen.

6 Aktivera/avaktivera ljud

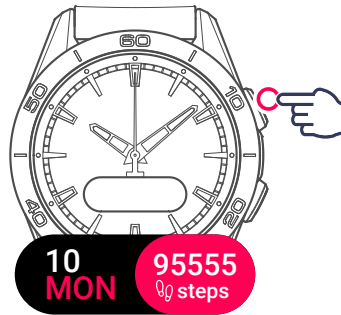


Om ljud är aktiverat piper klockan när en notis hämtas från appen.

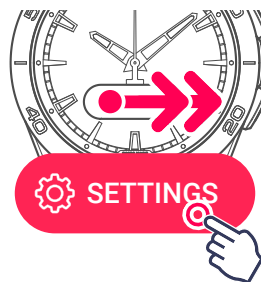
Språk

Välja språk för displayen

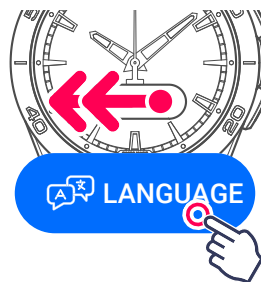
1 Aktivera klockan



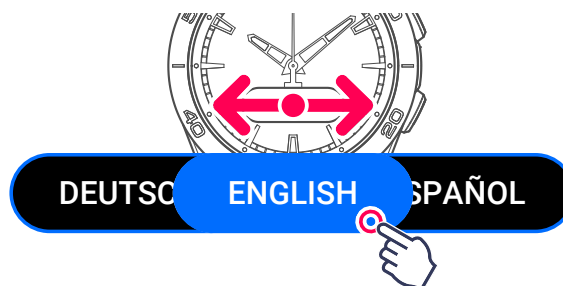
2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Välj språkinställning



4 Visa och välj önskat språk

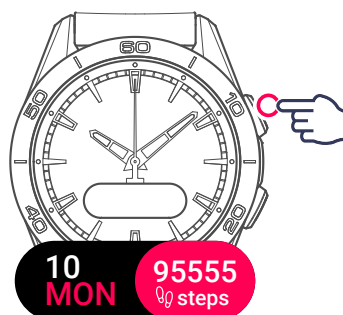


Avancerat

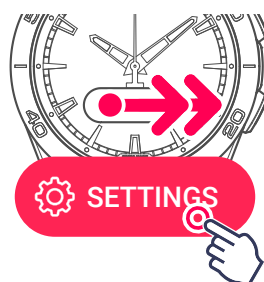
Använda avancerade inställningar

Dessa inställningar används för att kalibrera visarna eller starta om klockan.

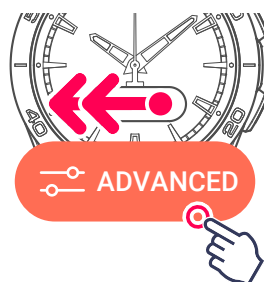
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



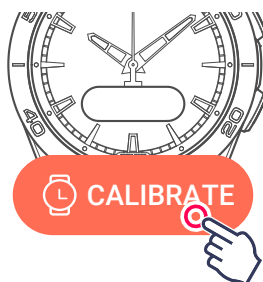
3 Visa och välj avancerade inställningar



CALIBRATE

Denna kontroll används för att kalibrera visarna när de inte längre befinner sig i rätt position. Detta kan hända efter ett slag, eller om klockan befinner sig i närheten av ett kraftigt magnetfält.

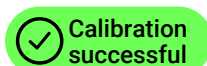
1 Visa och starta kalibrering av visare



Klockan utför en kalibrering av visarna för att säkerställa att de har rätt position.



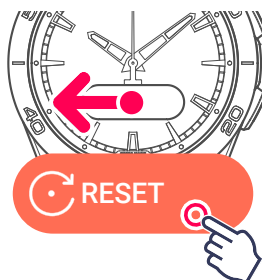
Slut på kalibreringscykeln



RESET

Denna kontroll återställer din klocka, och du kan välja om du vill återgå till parkopplat eller ej parkopplat läge.

1 Visa och starta återställning av klockan



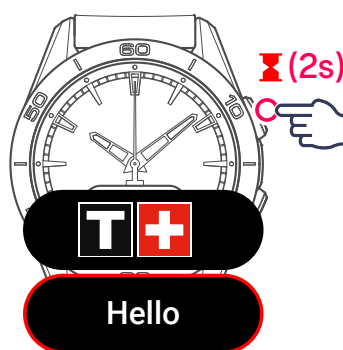
2 Bekräfta radering av data

Tryck på önskad del av skärmen.



Godkänn: Informationen på din klocka kommer att raderas (tidtagning, meddelanden osv.), men om klockan är ansluten till appen kommer synkroniserad data att vara säkerhetskopierad och tillgänglig.

Neka: Proceduren avbryts.

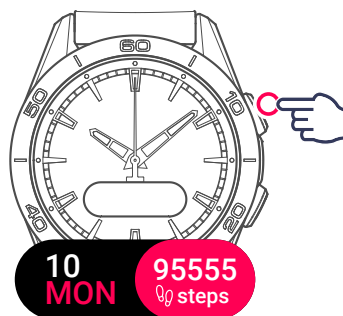


Klockan kommer att utföra en ny installationscykel, på samma sätt som när den startades för första gången.

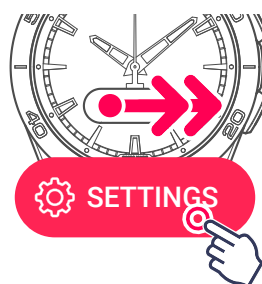
Fortsätt startproceduren >

Om Information om din klocka

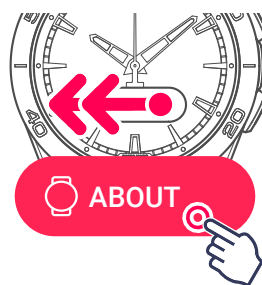
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa klockans information



Klockans ID

Din klockas unika ID-nummer är ett äkthetsintyg. Om du ställer en fråga till vår support kommer de att fråga efter detta nummer.

Firmware-version

Detta är firmware-versionen för din klocka. Tissot SA strävar efter att ständigt utveckla sina produkter. Nya funktioner läggs till regelbundet. När du begär en uppdatering från appen kontrollerar servern att din klocka har den senaste versionen. Om så inte är fallet kommer den att rekommendera en uppdatering.

Typsnitt

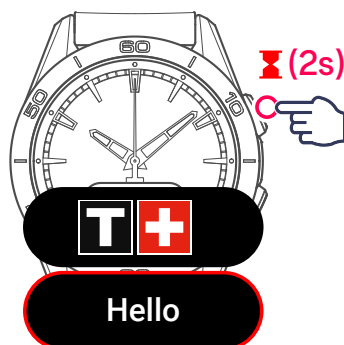
För att säkerställa optimal tydlighet kan typsnitten på skärmen uppdateras för att förbättra hur text och siffror visas på din klocka.

START/PARKOPPLING

Start

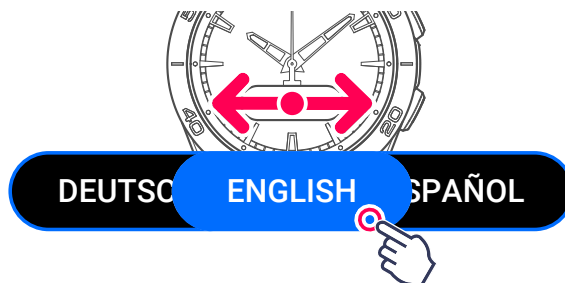
Vid första användning eller efter en återställning kan vissa parametrar på din T-Touch Connect Sport behöva ändras.

1 Aktivera klockan



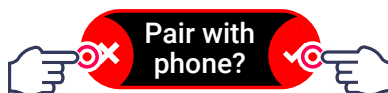
Tryck på den övre tryckknappen i två sekunder.

2 Välj språk



Svep skärmen åt sidan för att visa språk.

3 Rör vid skärmen för att välja driftläge



Godkänn: Klockan kommer att vara ansluten till Tissot-appen som du installerar på din telefon. Klockslag, datum och annan information kommer att laddas automatiskt från appen.

Fortsätt i parkopplat läge >

Neka: Klockan fortsätter att vara i självständig drift. Du behöver ställa in datum och klockslag.

[Fortsätt i ej parkopplat läge >](#)

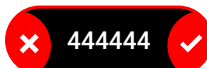
Parkopplat läge

1 Ladda ner och installera

Ladda ner och installera Tissot-appen på din mobiltelefon.



När appen är installerad visar skärmen parkopplingskoden.

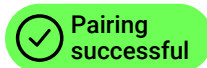


2 Kontrollera och bekräfta koderna

Koderna är identiska, bekräfta i **appen** och **på klockan**.



Parkopplingen är avslutad.



Personuppgifter

Vi rekommenderar att du fyller i dina personuppgifter i Tissot-appen för att förbättra precisionen vid mätning av aktivitet.

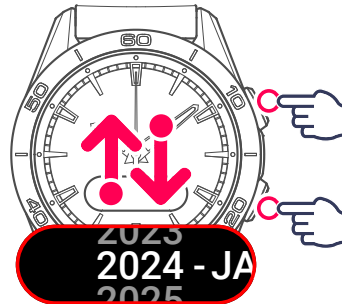
Din klocka är redo att användas. Bekanta dig med åtgärder och menyer genom att följa guiden.

[Guide >](#)

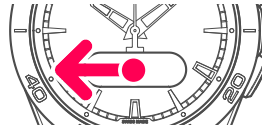
Ej parkopplat läge

Använd din klocka i ej parkopplat läge (utan att ansluta till din telefon).

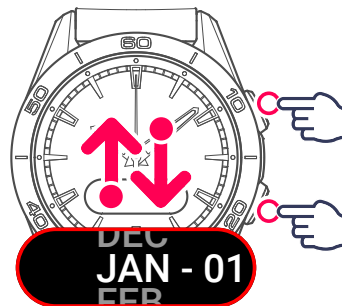
1 Välj år



Gå sedan till nästa inställning.



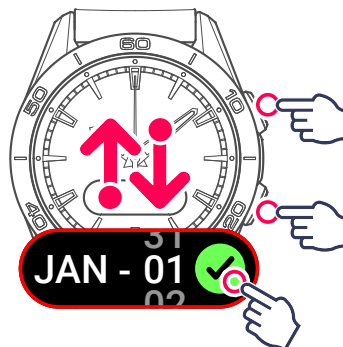
2 Välj månad



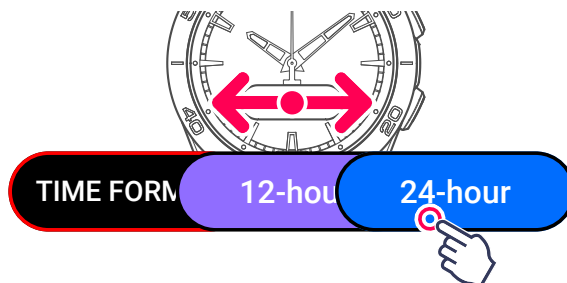
Gå sedan till nästa inställning.



3 Välj datum och bekräfta



4 Välj tidsformat



Start i ej parkopplat läge har avslutats.



Din klocka är redo att användas. Bekanta dig med åtgärder och menyer genom att följa guiden.

[Guide >](#)

Guide

Meddelanden

Grattis till ditt val av en klocka tillverkad av Tissot™, ett schweiziskt företag som grundades i Le Locle 1853 – och fortfarande har sin hemvist där. Din klocka har en noga genomtänkt design och har konstruerats med material och komponenter av högsta kvalitet, så att den är skyddad mot slag, temperaturväxlingar, vatten och damm.

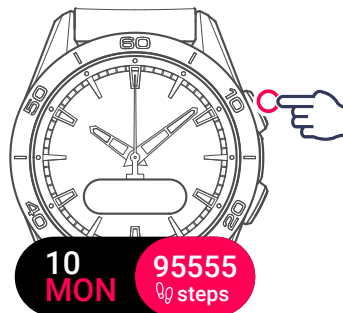
Din T-Touch Connect Sport är ett avancerat instrument som följer dig i din dagliga aktivitet.

[Se Start/parkoppling >](#)

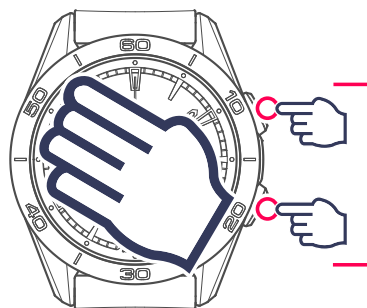
Lås/lås upp din klocka

Pekskärmen och tryckknapparna ger dig snabb åtkomst till klockans alla funktioner.

1 Låsa upp klockan



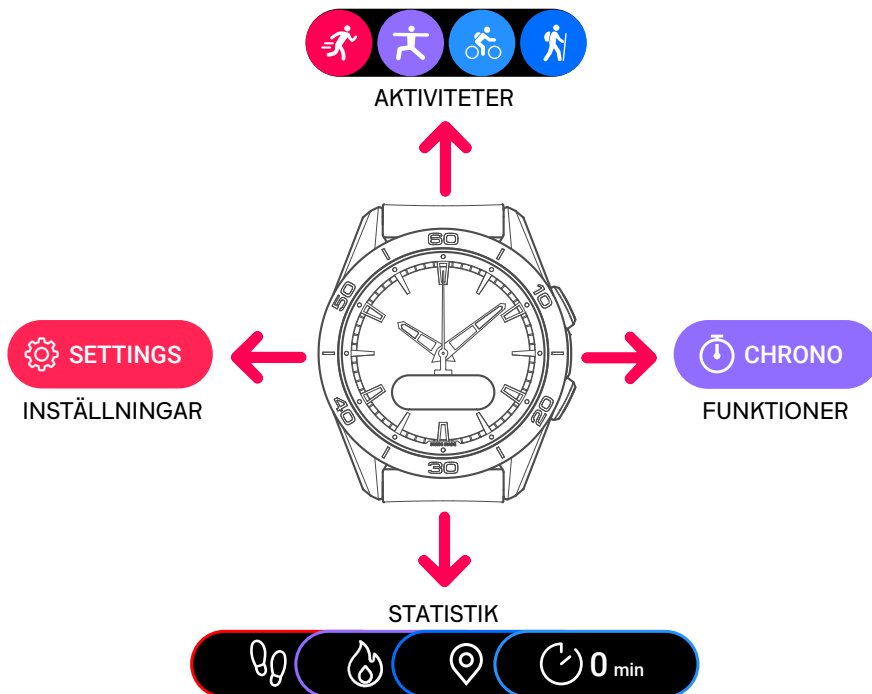
2 Låsa klockan



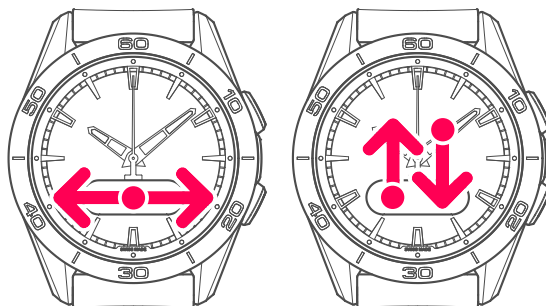
Antingen genom att lägga handen på urtavlan eller genom att trycka på båda tryckknappar samtidigt.

Bläddra i menyerna

Skärmen på din klocka används för att visa tillgängliga funktioner. Du kan bläddra genom menyerna i alla fyra riktningar.

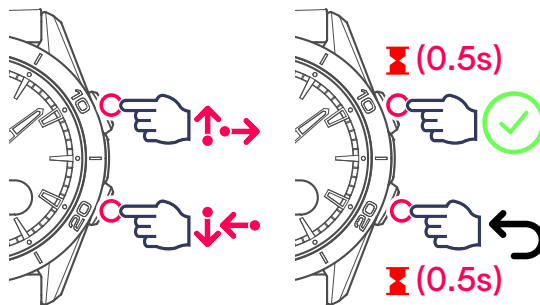


1 Slep på skärmen



Horisontellt eller vertikalt (från mitten av klockan) för att bläddra genom menyerna.

2 Använd tryckknapparna



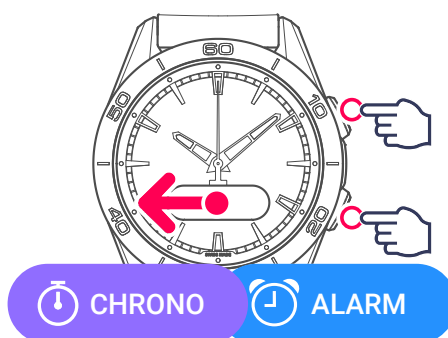
För att bläddra, bekräfta eller gå tillbaka.

Övre tryckknapp för att bläddra neråt eller åt vänster (kort tryck) och bekräfta (långt tryck).

Undre tryckknapp för att bläddra uppåt eller åt höger (kort tryck) och gå tillbaka (långt tryck).

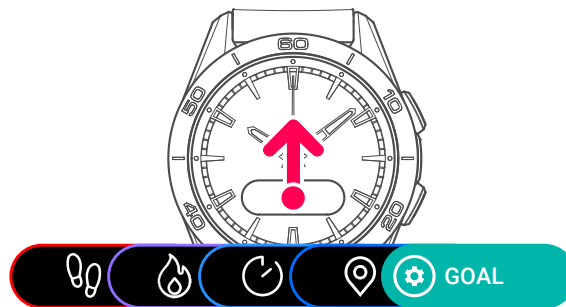
Tillgång till funktioner, aktiviteter, inställningar och statistik

1 Sveg åt vänster för att komma till klockans FUNKTIONER



[Se Funktioner >](#)

2 Svep uppåt för att komma till daglig STATISTIK



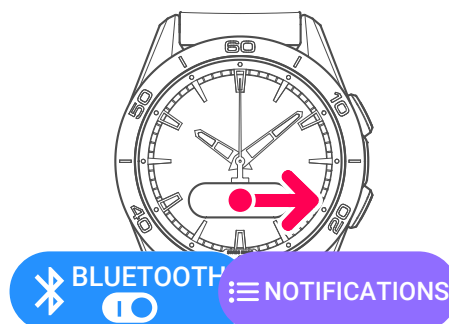
Se Statistik >

3 Svep neråt för att komma till AKTIVITETER



Se Starta en aktivitet >

4 Svep åt höger för att komma till
INSTÄLLNINGAR



Se Inställningar >

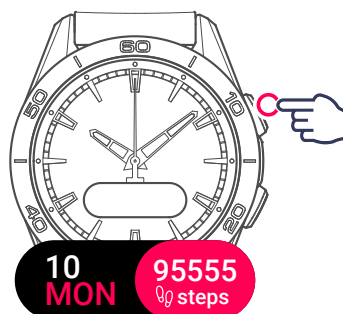
Läsa meddelanden

När ett meddelande som tas emot på din telefon visas på klockan kan du bläddra i det genom att röra vid skärmen och sedan svepa vertikalt.

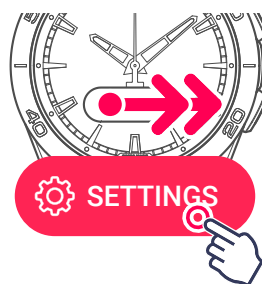
Parkoppling

Din klocka kan parkopplas om detta inte gjordes första gången du använde den.

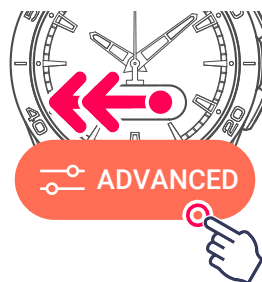
1 Aktivera klockan



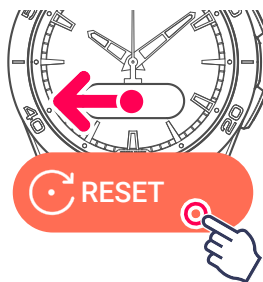
2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj avancerade inställningar



4 Visa och starta återställning av klockan



5 Bekräfta radering av data

Tryck på önskad del av skärmen.



Godkänn: Informationen på din klocka kommer att raderas (tidtagning, meddelanden osv.), men om klockan är ansluten till appen kommer synkroniserad data att vara säkerhetskopierad och tillgänglig.

Neka: Proceduren avbryts.

Klockan kommer att utföra en ny installationscykel, på samma sätt som när den startades för första gången.

Fortsätt startproceduren >

INFORMATION

Data

Aktivitet

Data sparad under spårade aktiviteter.

Aktivitetstid



Detta är varaktigheten för en spårad aktivitet. Tiden räknas tills aktiviteten är avslutad.

Antal steg



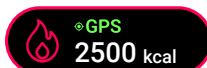
Antalet steg beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av en treaxlad accelerometer i klockan.

Tillryggalagd sträcka



Tillryggalagd sträcka beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av den treaxlade accelerometern samt GPS-data.

Energiförbrukning



Energiförbrukningen beräknas av appen baserat på flera olika data, tillryggalagd sträcka, hastighet, stigning osv. liksom dina personuppgifter som du angett i Tissot-appen.

Hjärtaktiviteter

Hjärtfrekvens



Hjärtfrekvensen mäts med hjälp av en optisk sensor på klockans baksida. Den mäter ljusmängden för blodgenomströmningen i din handled.



Obs!

För att säkerställa att din hjärtfrekvens mäts korrekt, se till att din klocka ligger jämnt mot handleden.

Under styrkebaserade aktiviteter (när musklerna i din handled spänns) kan avläsningen vara något mindre precis under några sekunder.

Träningszoner

Träningszonerna visar hjärtfrekvensen under en aktivitet.

Hjärtfrekvensen definieras enligt värdena som specificeras i Tissot-appen. Om du inte specificerar ditt födelseår är standardinställningen 1970. Maxvärdet beräknas enligt följande: 220–ålder.



Obs!

Standardvärdena för zonerna är inte bpm (beats per minute), utan procent av din maximala hjärtfrekvens.

Max. hjärtfrekvens och procent kan redigeras i appen.

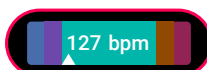
Träningszon 1: 50 %-60 %



Träningszon 2: 60 %-70 %



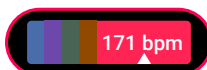
Träningszon 3: 70 %-80 %



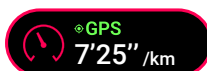
Träningszon 4: 80 %-90 %



Träningszon 5: 90 %-100 %



Tid per sträcka



Genomsnittlig tid för att tillryggalägga en km (eller en mile) under en aktivitet. Appen beräknar genomsnittlig tid för varje km.

Hastighet



Genomsnittlig förflyttningshastighet under din aktivitet, visat i kilometer (eller miles) per timme.

Altitud



Max. altitud som uppnåtts under din aktivitet. Detta värde beräknas via Gps-data från din telefon.

Samlad stigning



Summa av alla stigande rörelser under aktiviteten, visat i meter (eller feet). Detta värde beräknas via Gps-data från din telefon.

Statistikdata

Datan sparas i daglig statistik och återställs varje dag vid midnatt.

Antal steg

00

Antalet steg beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av en treaxlad accelerometer i klockan.

Energiförbrukning

0 kcal

Energiförbrukningen beräknas av appen baserat på flera olika data, tillryggalagd sträcka, hastighet, stigning osv. liksom dina personuppgifter som du angett i Tissot-appen.

Aktivitetstid

0 min

Din rörelsetid eller tid med fysisk aktivitet. All övrig tid tas inte med i beräkningen.

Tillryggalagd sträcka

0 m

Tillryggalagd sträcka beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av den treaxlade accelerometern samt GPS-data från din telefon.

Batteri

Information

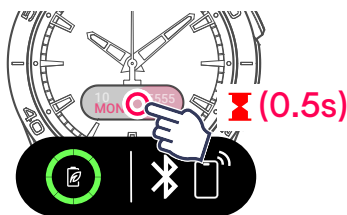
Din T-Touch Connect Sport drivs med ett litiumjonbatteri i polymer som laddas via solcellen i urtavlan, eller med medföljande kabel.

Dess genomsnittliga batteritid är, beroende på din aktivitetsnivå:

- 2 månader med tre aktiviteter i veckan
- 6 månader i parkopplat läge utan aktivitet
- 1 år med låg aktivitet.

Kontrollera batterinivån

1 Rör vid skärmen i 0,5 sekunder



Ladda batteriet

Klockan har en särskild USB-kabel för laddning med garanterad vattentätet.



Obs!

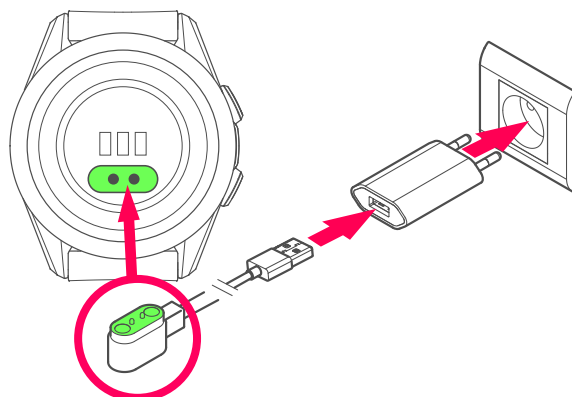
Använd inte en laddare på mer än 15 W.

Om batterinivån är för låg visar skärmen följande meddelande för att säkerställa korrekt drift:



Lågt batteri

- 1 Placera kabeländen på kontakten som på bilden



 *Magneter ser till att kontakten sitter rätt.*



Information

Den totala laddningstiden är ca 90 minuter.

Lägen

Parkopplat läge

Använda parkopplat läge

I detta läge är klockan ansluten till Tissot-appen på din telefon.

Vissa funktioner kan också användas via telefonen:

- **Timer:** Varaktigheten kan ställas in i appen.
- **Kronograf:** Både tidtagningar och mellantider sparas och kan kontrolleras i appen.
- **Aktivitetsspårning:** Datan kan sparas och kontrollera i appen.
- **Plats:** GPS:en i din telefon sparar din data under cykling, vandring och löpning.
- **Statistik:** Denna kan också kontrolleras i appen.

Bluetooth[®]

Datan utväxlas mellan klockan och appen via en Bluetooth[®] -anslutning.

Bluetooth[®]-anslutningen måste aktiveras på din telefon och på klockan.

Se Inställningar >



Obs!

Ha telefonen på dig under din aktivitet. Avståndet mellan de två enheterna får inte överskrida 15 till 20 m (50 till 65 feet).

Om klockan är för långt från telefonen kommer anslutningen att avbrytas. Den aktiveras igen automatiskt så fort de två enheterna är i närheten av varandra.

Ej parkopplat läge

Använda ej parkopplat läge

I detta läge fungerar klockan självständigt.

Inställningarna görs direkt på klockan och inte via appen.

Vissa data sparas tillfälligt i klockan:

- **Kronograf:** Både slutgiltiga tider och mellantider sparas och kan kontrolleras under tidtagningen.
- **Aktivitetsspårning:** Denna data sparas tillfälligt i klockan och kan kontrolleras under aktiviteten.
- **Statistik:** Denna kan kontrolleras under dagen.
- **Plats:** Ingen plats eller avståndsmätning.

GPS

Allmän information

Vissa av klockans funktioner kräver åtkomst till platsdata. Det är telefonens GPS som används.



Obs!

Din telefon måste alltid ha platstjänster aktiverat för Tissot-appen, inte bara när appen är aktiv.

Använda med GPS

GPS-informationen utväxlas mellan din telefon och din klocka, tack vare Bluetooth[®]-anslutningen.

För att aktivera Bluetooth[®]-anslutningen måste din klocka användas i parkopplingsläge och Bluetooth[®]-anslutningen måste vara aktiverad.

[Aktivera anslutningen >](#)

[Parkopplat läge >](#)



Obs!

Ha telefonen på dig under din aktivitet. Avståndet mellan de två enheterna får inte överskrida 15 till 20 m (50 till 65 feet).

Om klockan är för långt från telefonen kommer anslutningen att avbrytas. Den aktiveras igen automatiskt så fort de två enheterna är i närheten av varandra.

Använda utan GPS

Om klockan inte kan använda GPS-data är platsinformationen inte tillgänglig, och dataspårning för löpning, cykling och vandring kommer att begränsas.

Följande information kan inte sparas:

- Plats
- Avståndsmätning
- Hastighet

Kompatibilitet

T-Touch Connect Sport har en Bluetooth®-funktion och kräver en mobiltelefon som uppfyller följande krav:

Android-krav	Konfigurationskrav för Android: minst version 9.0, version 13 eller 14 rekommenderas. Denna systemversion har varit tillgänglig sedan den 7 mars 2018. De flesta enheter som tillverkats efter detta datum uppfyller detta krav.
Apple iOS-krav	Konfigurationskrav för Apple iOS: minst version 16, version 17.x eller 18.x rekommenderas. Kompatibel med iPhone sedan september 2022.
Huaweis krav	Konfigurationskrav Huawei: minst version HarmonyOS 2.0, Harmony 3.x eller 4.x rekommenderas. Tillgänglig för vissa Huawei-telefoner från juni 2021.

Tissot säkerställer kompatibiliteten hos sina produkter med de mest kända och använda Android-enheterna över hela världen. Vissa enheter är dock inkompatibla med T-Touch Connect Sport:

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

Appen T-Touch Connect Sport stöds endast i följande länder och på följande språk:

Länder som stöds		
Albanien	Grekland	Moldavien
Tyskland	Grönland	Monaco
Australien	Guatemala	Montenegro
Österrike	Hong Kong	Norge
Belarus	Ungern	Nya Zeeland
Bosnien och Hercegovina	Färöarna	Nederländerna
Belgien	Indien	Polen
Brasilien	Irland	Portugal
Bulgarien	Island	Tjeckien
Kanada	Israel	Rumänien
Chile	Italien	Storbritannien
Kina	Japan	San Marino
Cypern	Jordanien	Serbien
Colombia	Kosovo	Singapore
Korea	Lettland	Slovakien
Kroatien	Liechtenstein	Slovenien
Danmark	Libanon	Sverige
Förenade Arabemiraten	Litauen	Schweiz
Spanien	Luxemburg	Taiwan
Estland	Macao	Thailand
USA	Nordmakedonien	Turkiet
Finland	Malta	Ukraina
Frankrike	Malaysia	Vatikanstaten
Gibraltar	Mexiko	Venezuela

Teckenuppsättningar som stöds (notiser)		
Afrikaans	Franska	Manx
Albanska	Skotsk gäliska	Nederländska*
Tyska	Galiciska	Norska
Engelska	Kymriska*	Occitanska
Baskiska	Ungerska*	Polska
Bretonska	Indonesiska	Portugisiska
Katalanska*	Irländska	Rätoromanska
Kinesiska (förenklad)	Iriska* (traditionell ortografi)	Sydsamiska
Koreanska	Isländska	Slovakiska
Korsikanska	Italienska	Svenska
Danska*	Japanska	Swahili
Scots Gaelic	Kurdiska	Tagalog
Spanska	Leonesiska	Tjeckiska
Estniska*	Litauiska	Vallonska
Färöiska	Luxemburgiska	
Finska*	Malajiska	

*Observera att vissa tecken kan saknas.

Språk i appen		
Tyska	Spanska	Norska
Engelska	Finska	Polska
Kinesiska (förenklad)	Franska	Portugisiska
Kinesisk (traditionell)	Italienska	Rumänska
Koreanska	Japanska	Svenska
Danska	Nederländska	Thai

Klockans språk		
Tyska	Spanska	Malajiska
Engelska	Franska	Ryska
Kinesiska (förenklad)	Italienska	Thai
Koreanska	Japanska	



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