T-Touch Connect Sport

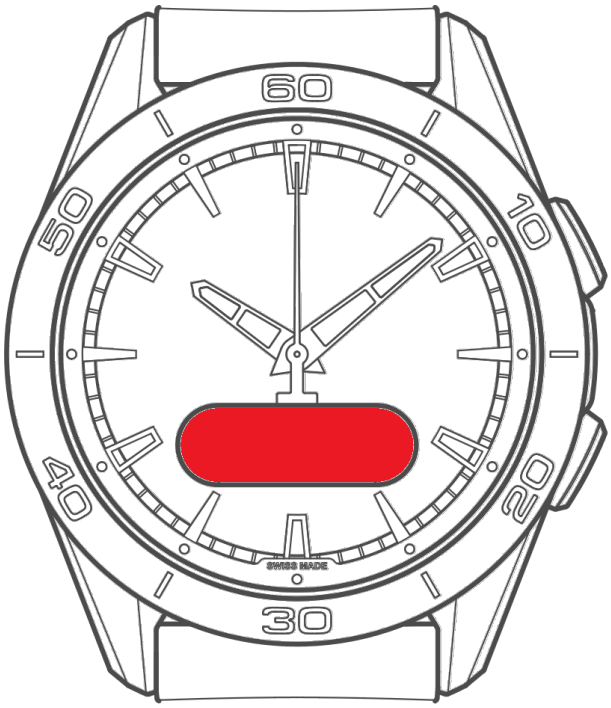


VELKOMMEN TIL MANUALEN TIL DIT T-TOUCH CONNECT SPORT

Hjem

Hjem

Tillykke med, at du har valgt et ur fra Tissot™. Firmaet er grundlagt i 1853 i Le Locle i Schweiz og ligger der stadig den dag i dag. Dit ur har gennemgået en meget omhyggelig fremstillingsproces, hvor der er anvendt materialer og dele af meget høj kvalitet. Det er beskyttet mod stød, temperatursvingninger, vand og støv.



- Opstart/parring
- Start en aktivitet
- Funktioner
- Statistik
- Indstillinger
- Information
- Dokumenter

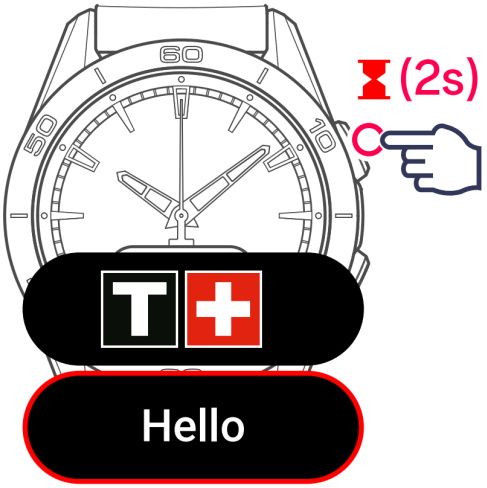
Opstart/parring

Opstart

Første opsætning

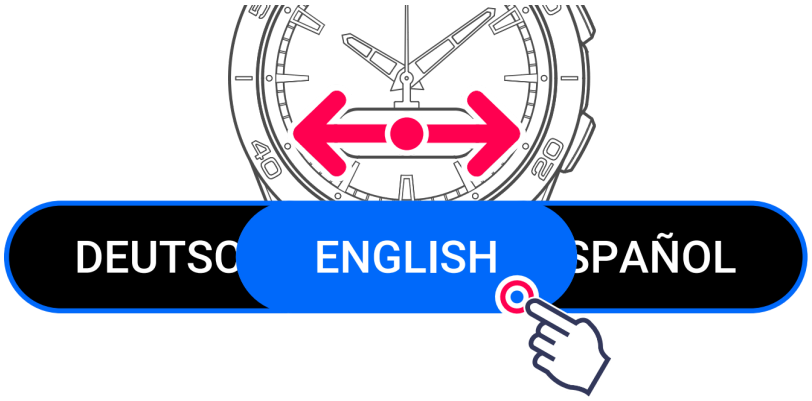
Ved første brug eller efter geninitialisering skal nogle parametre på dit T-Touch Connect Sport indstilles.

1 Aktivér uret



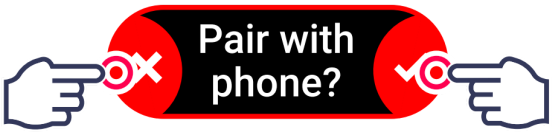
Tryk på den øverste trykknap i 2 sekunder.

2 Vælg sprog



Swipe skærmen til siden for at få vist sprogene.

3 Tryk på skærmen for at vælge driftstilstand



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

Fortsæt i parret tilstand

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

Fortsæt i ikke-parret tilstand

Parret tilstand

1 Download og installer

Download og installer Tissot-appen på din smartphone.



Når appen er installeret, vises parringskoden på skærmen.

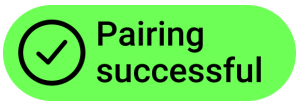


2 Kontrollér og bekræft koderne

Koderne er identiske, bekræft i appen og på uret.



Parringen er færdig.



INFORMATION

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

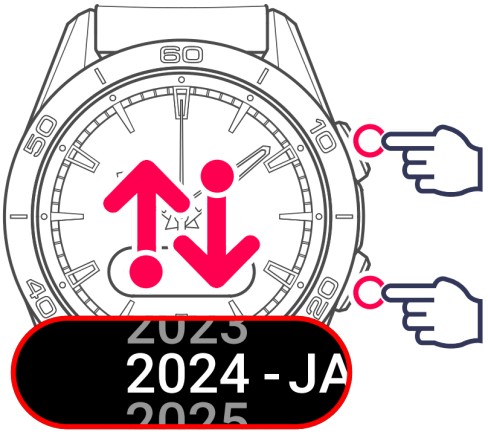
Dit ur er klar til brug. Bliv fortrolig med betjeningen og menuerne ved at følge introduktionsoplysningerne.

Introduktion

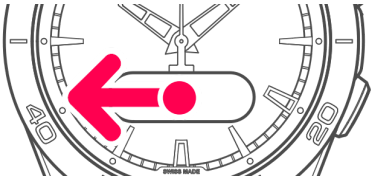
Ikke-parret tilstand

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

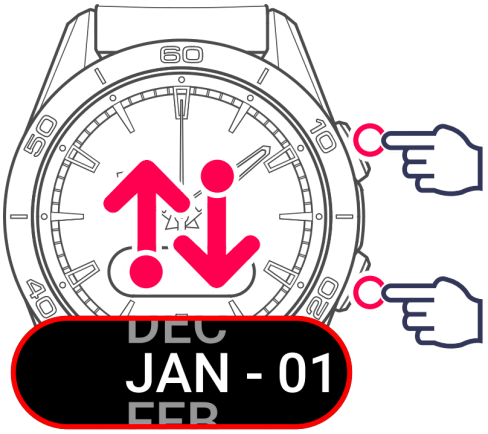
1 Vælg år



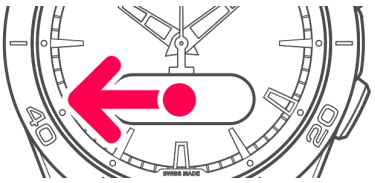
Gå derefter til den næste indstilling.



2 Vælg måned



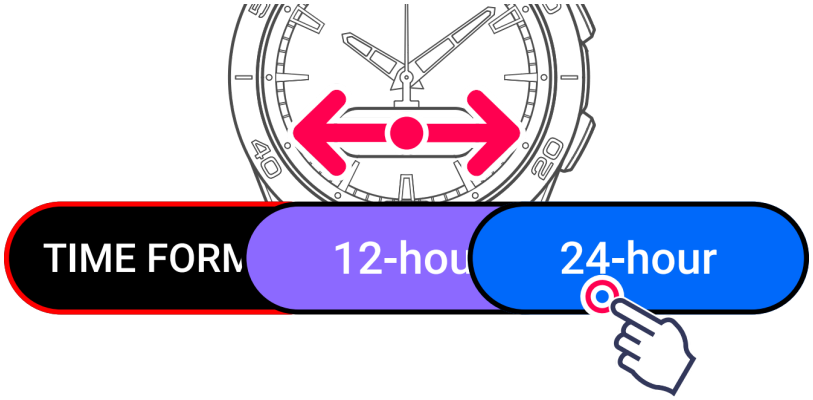
Gå derefter til den næste indstilling.



3 Vælg dato, og bekræft



4 Vælg tidsformat



Opstart i ikke-parret tilstand er afsluttet.



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

Introduktion

Introduktion

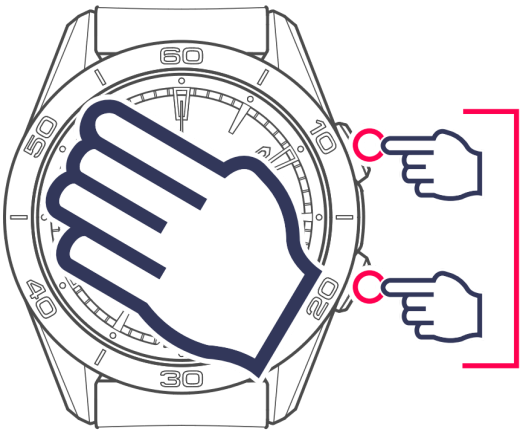
Lås/oplås dit ur

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

1 Lås uret op



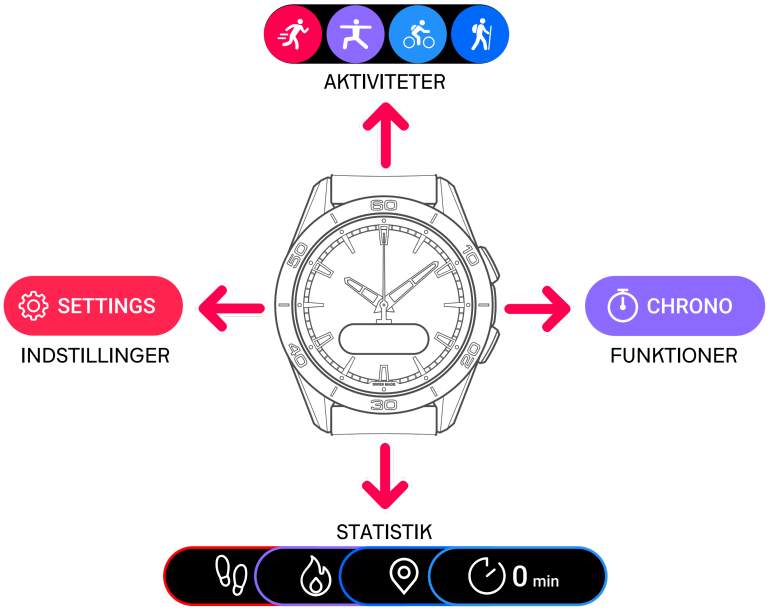
2 Lås uret



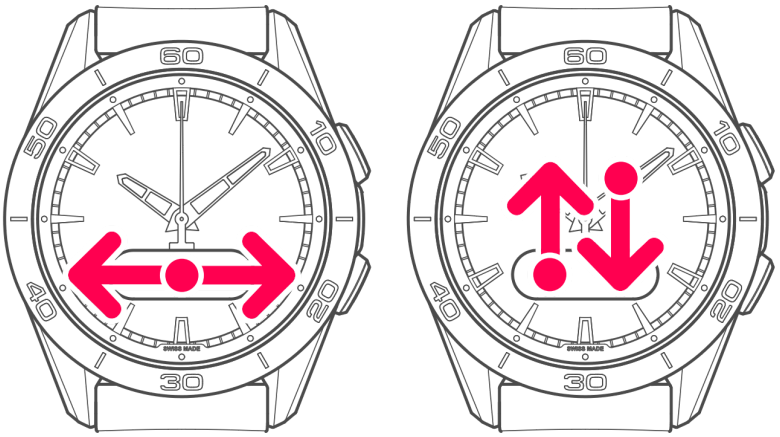
Enten ved at placere hånden på urskiven eller ved at trykke på begge trykknapper på samme tid.

Gennemse menuerne

Din urs skærm viser alle tilgængelige funktioner. Naviger gennem menuerne ved at stryge i en af de fire retninger.

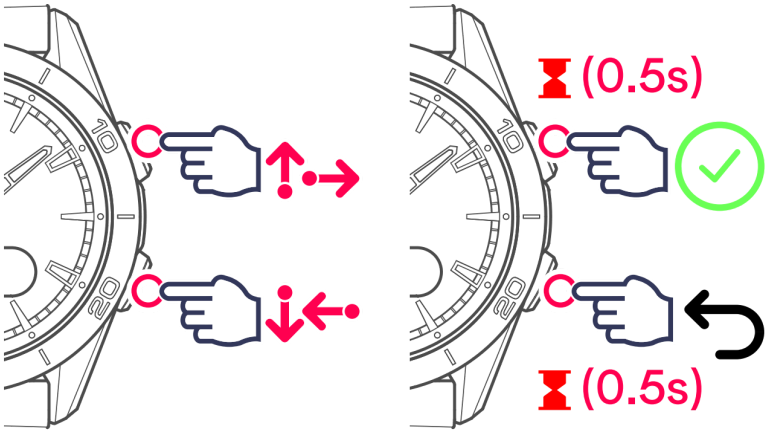


1 Swipe skærmen



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

2 Brug trykknapperne



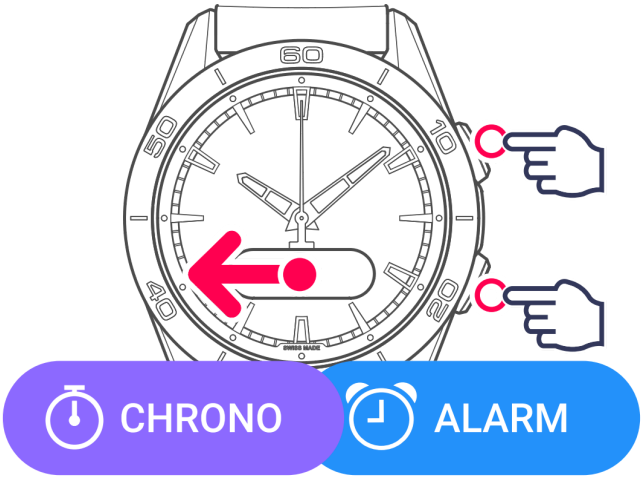
For at gennemsøge, bekræfte eller gå tilbage.

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

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

Åbn funktioner, aktiviteter, indstillinger og statistikker

1 Swipe til venstre for at få adgang til urets FUNKTIONER



Se under Funktioner

2 Swipe op for at få adgang til den daglige STATISTIK



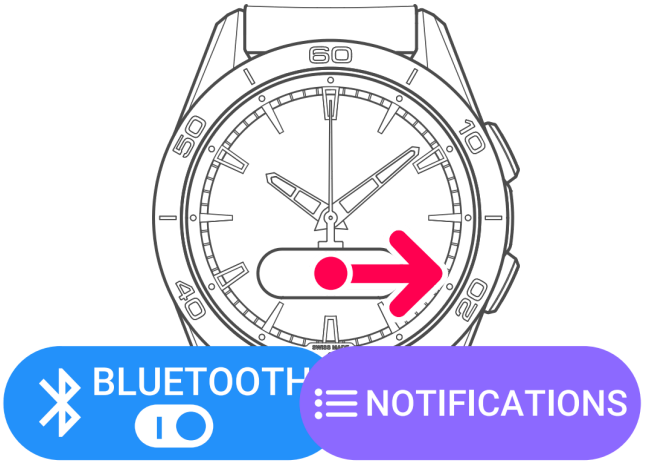
Se under Statistik

3 Swipe ned for at få adgang til AKTIVITETER



Se under Start en aktivitet

4 Swipe til højre for at få adgang til INDSTILLINGER



Se under Indstillinger

Læsning af beskeder

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

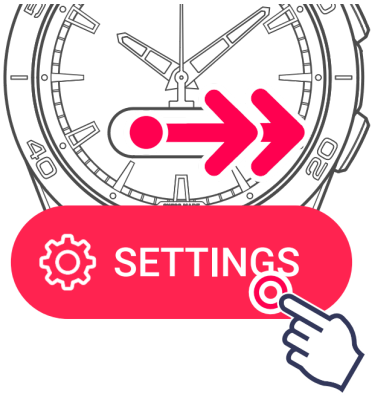
Parring

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

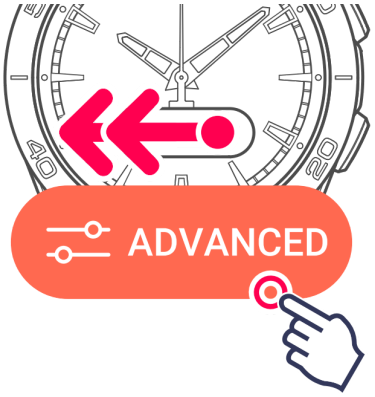
1 Aktivér uret



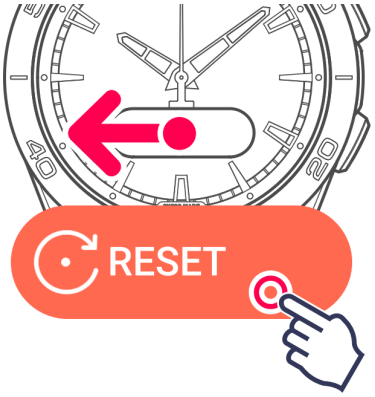
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg avancerede indstillinger



4 Vis og start geninitialisering af uret



5 Bekræft sletning af data

Tryk på den skærmzone, der matcher dit valg.



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

Annuller: Proceduren annulleres.

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

Fortsæt opstartsproceduren

Start en aktivitet

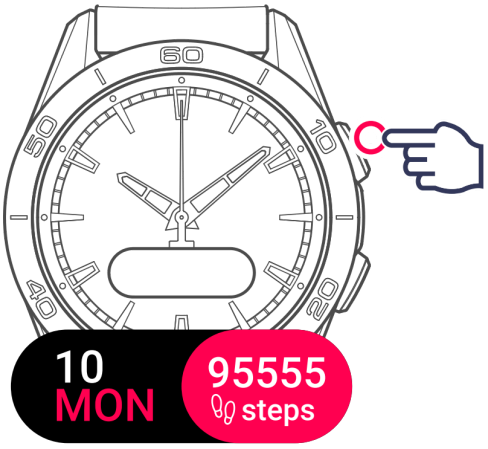
Løb

> **BEMÆRK**
>
> **Dette er en udendørsaktivitet.** Den bruger GPS til at spore din position og rute.

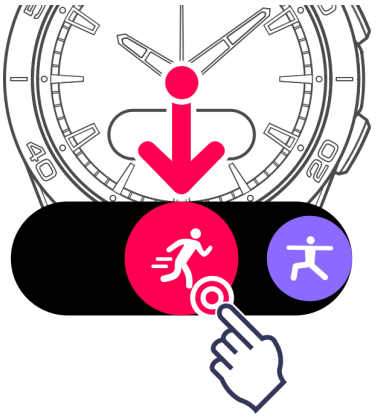
Spor din løbeaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

1 Aktivér uret



2 Vælg aktivitet



Uret opretter forbindelse til GPS.



INFORMATION

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

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

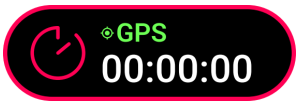
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



INFORMATION

Intelligent pause og genoptagelse

Hvis du står stille i 30 sekunder, bliver du bedt om at sætte aktiviteten på pause. Hvis aktiviteten er sat på pause, og du begynder at bevæge dig igen, bliver du bedt om at genoptage aktiviteten.

- Aktivitetens status ændres først, når du aktivt bekræfter pop op-vinduet.
- Hver pop-up forsvinder, hvis den bevægelse, der udløste den, stopper, og vises igen, hvis det sker igen.
- Hvis du annullerer pop-up'en, vises den igen hver time, indtil du genoptager eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten slutter automatisk, hvis uret er inaktivt i 1 time.

3 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

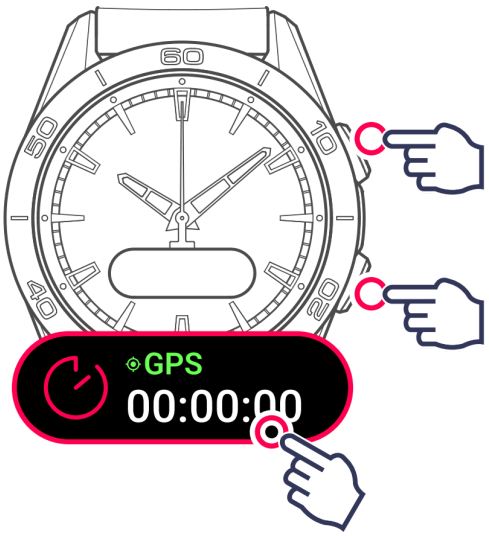
BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.

BEMÆRK

Hver gang du gennemfører 1 km eller 1 mile (afhængigt af dine indstillinger), viser uret en pop-up med din gennemsnitlige pace for den omgang. Afhængigt af dine indstillinger kan pop-up'en vibrere og/eller afspille en lyd.

I T-Connect-appen (parret tilstand) viser aktivitetsdetaljerne en oversigt for hver omgang, herunder distance, gennemsnitlig pace samt højdestigning og -fald.

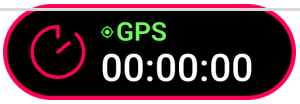


INFORMATION

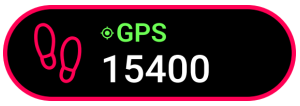
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

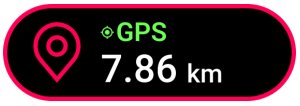
- Aktivitetstid



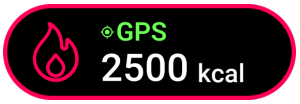
- Antal skridt



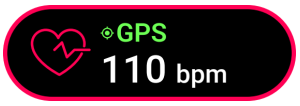
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



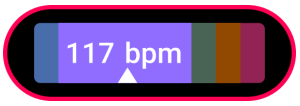
- Forbrændt energi



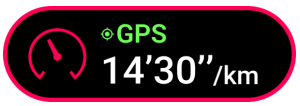
- Puls



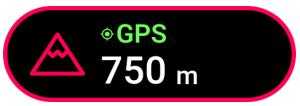
- Træningszone (puls)



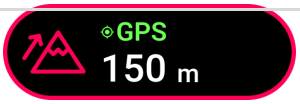
- Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



- Maksimalt opnået højde

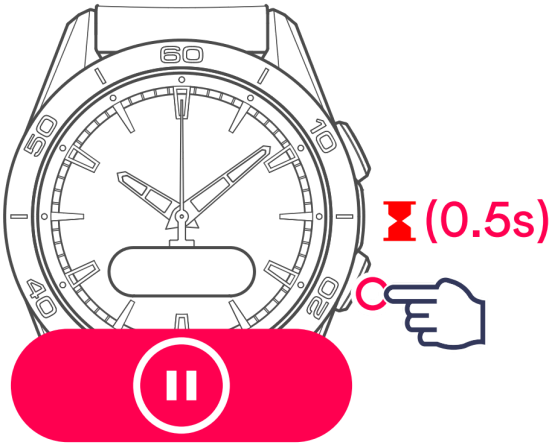


- Højdeforøgelse/-tab

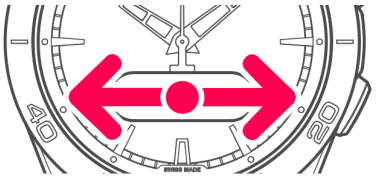


Flere oplysninger

4 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



Træning

BEMÆRK

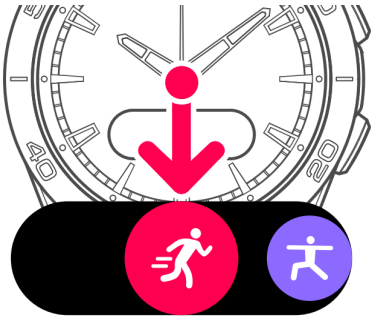
Dette er en indendørs aktivitet. Den registrerer ikke din placering via GPS.

Registrer din træningsaktivitet, og gem dine data.

1 Aktivér uret



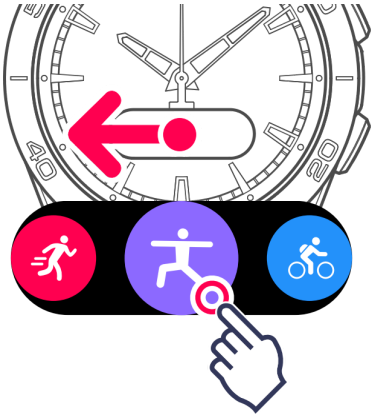
2 Vis aktiviteter



INFORMATION

Indendørs aktiviteter — løbebånd, spinning og trapper — er også tilgængelige. Vælg og start dem på uret på samme måde som andre aktiviteter.

3 Vis og vælg aktiviteten



Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.



INFORMATION

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

Data, der gemmes:

- Aktivitetstid



- Antal skridt



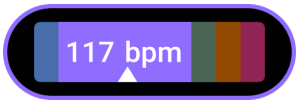
- Forbrændt energi



- Puls

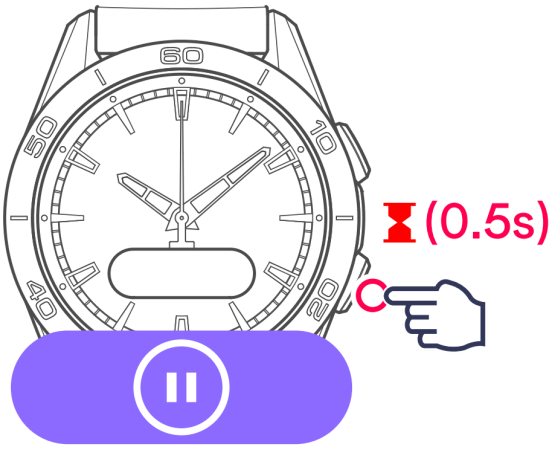


- Træningszone (puls)



Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing


FINISH?

Løbebånd

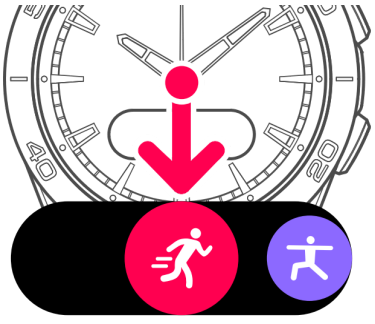
> **BEMÆRK**
>
> **Dette er en indendørs aktivitet.** Den registrerer ikke din placering via GPS.

Registrer din løbebåndssession med dit ur.

1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.



INFORMATION

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

Data, der gemmes:

- Aktivitetstid



- Antal skridt



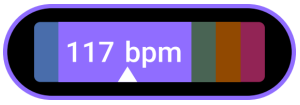
- Forbrændt energi



- Puls

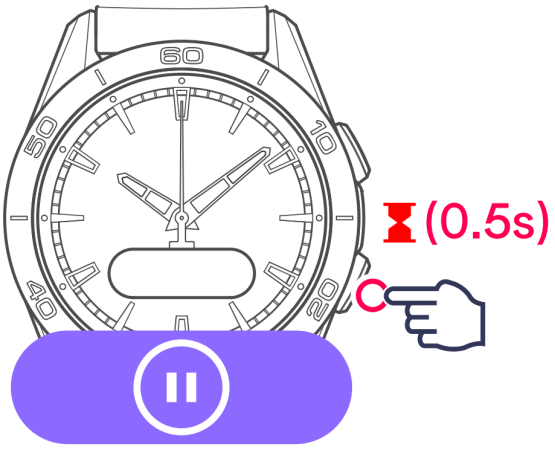


- Træningszone (puls)



Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing


FINISH?

Spinning

BEMÆRK

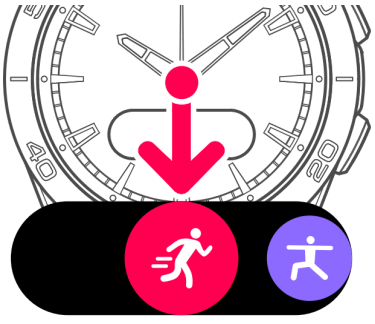
Dette er en indendørs aktivitet. Den registrerer ikke din placering via GPS.

Registrer din spinningsession med dit ur.

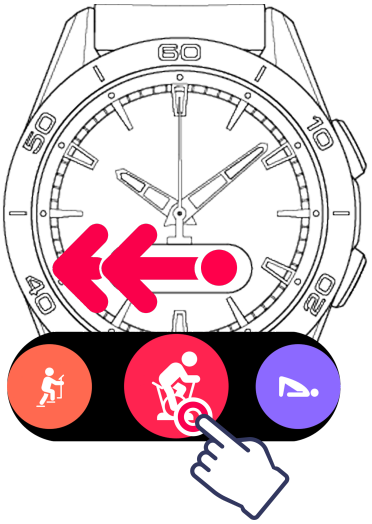
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.



INFORMATION

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

Data, der gemmes:

- Aktivitetstid



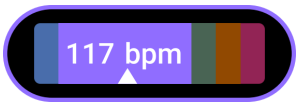
- Forbrændt energi



- Puls

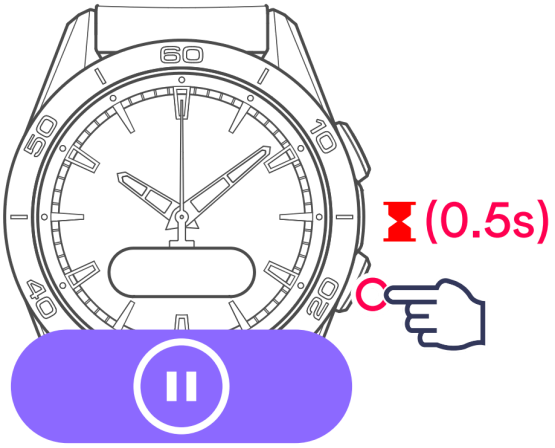


- Træningszone (puls)

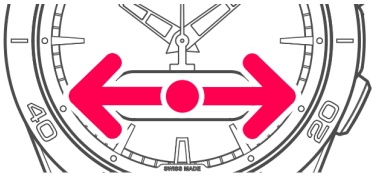


Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



Trapper

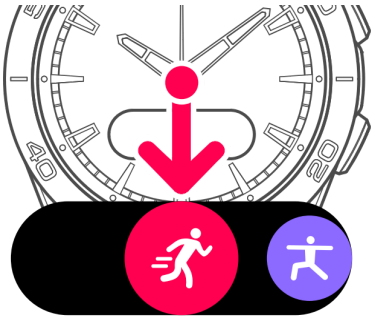
> **BEMÆRK**
>
> **Dette er en indendørs aktivitet.** Den registrerer ikke din placering via GPS.

Registrer din trappesession med dit ur.

1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.



INFORMATION

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

Data, der gemmes:

- Aktivitetstid



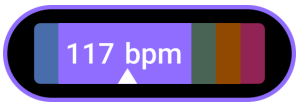
- Forbrændt energi



- Puls

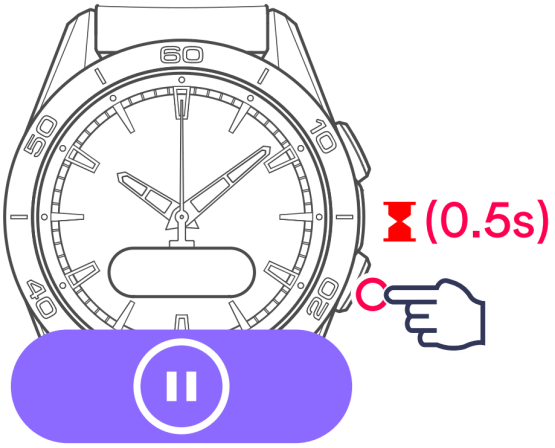


- Træningszone (puls)

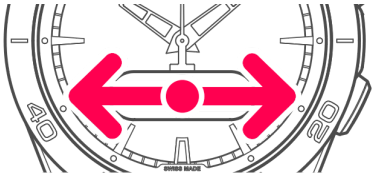


Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



Cykling

> **BEMÆRK**
>
> **Dette er en udendørsaktivitet.** Den bruger GPS til at spore din position og rute.

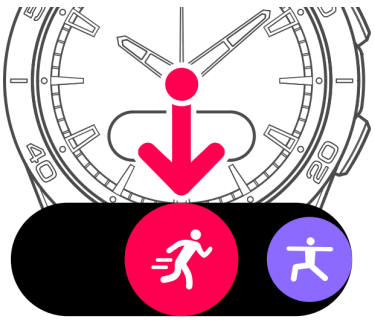
Spor din cykleaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

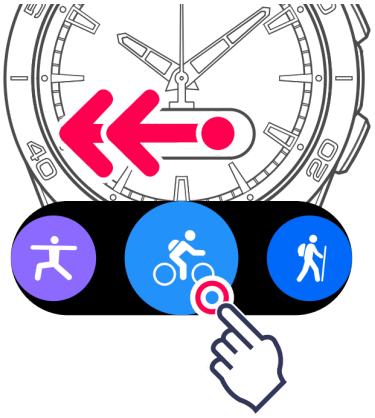
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



INFORMATION

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

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

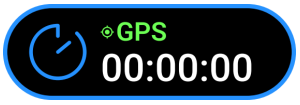
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



INFORMATION

Intelligent pause og genoptagelse

Hvis din hastighed falder til under 7 km/t i 1 minut, beder uret dig om at sætte aktiviteten på pause. Hvis den er sat på pause, og din hastighed stiger igen, beder det dig om at genoptage den.

- Aktivitetens status ændres først, når du aktivt bekræfter pop op-vinduet.
- Hver pop-up forsvinder, hvis den bevægelse, der udløste den, stopper, og vises igen, hvis det sker igen.
- Hvis du annullerer pop-up'en, vises den igen hver time, indtil du genoptager eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten slutter automatisk, hvis uret er inaktivt i 1 time.

4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

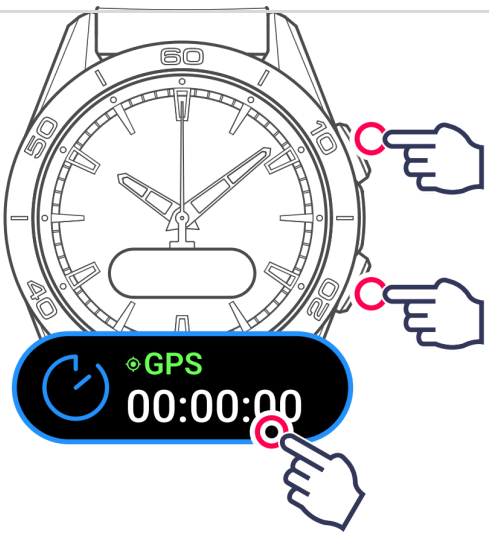
BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.

BEMÆRK

Hver gang du gennemfører 5 km eller 5 miles (afhængigt af dine indstillinger), viser uret et pop op-vindue med din gennemsnitshastighed for den omgang. Afhængigt af dine indstillinger kan pop op-vinduet vibrere og/eller afspille en lyd.

I T-Connect-appen (parret tilstand) viser aktivitetsdetaljerne et resumé pr. omgang, herunder distance, gennemsnitshastighed samt højdestigning og -fald.



Live-spejling af aktivitet

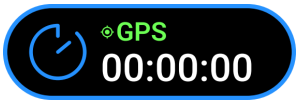
Du kan se din cykelaktivitet i realtid i T-Connect-mobilappen for at få en større og mere overskuelig visning.

Når appen er åben under din aktivitet, spejles realtidsdataene automatisk til din telefonskærm.

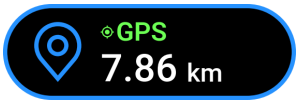
> **INFORMATION**
>
> Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

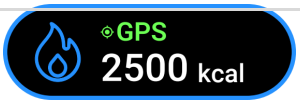
- Aktivitetstid



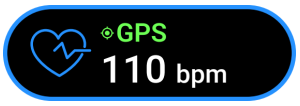
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



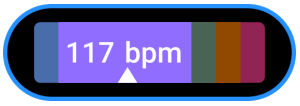
- Forbrændt energi



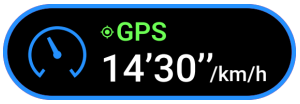
- Puls



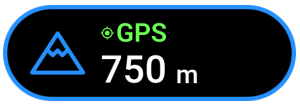
- Træningszone (puls)



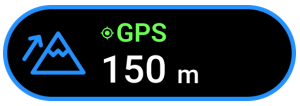
- Tid pr. afstandsenhed (km/t eller mph)



- Maksimalt opnået højde

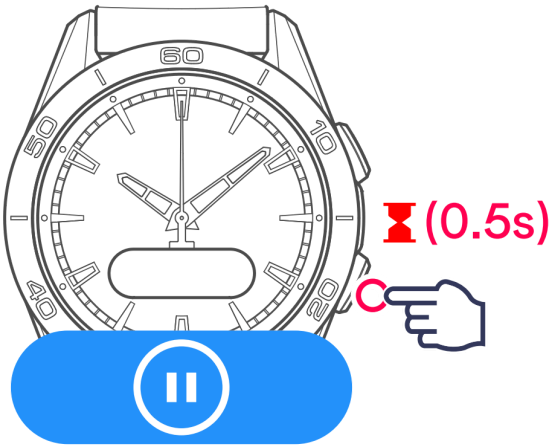


- Højdeforøgelse/-tab

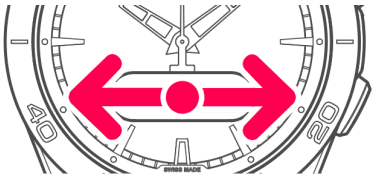


Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



Vandring

> **BEMÆRK**
>
> **Dette er en udendørsaktivitet.** Den bruger GPS til at spore din position og rute.

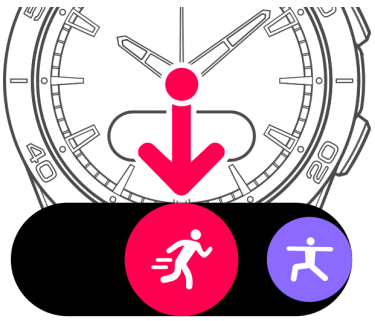
Spor din vandreaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

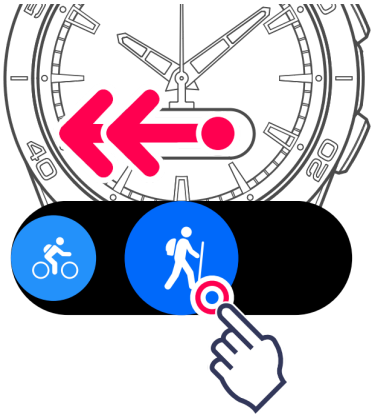
1 Aktivér uret



2 Vis aktiviteter



3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



INFORMATION

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

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

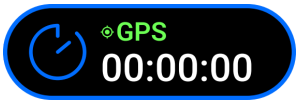
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



INFORMATION

Intelligent pause og genoptagelse

Hvis du holder op med at bevæge dig i 1 minut, beder uret dig om at sætte aktiviteten på pause. Hvis den er sat på pause, og du begynder at bevæge dig igen, beder det dig om at genoptage den.

- Aktivitetens status ændres først, når du aktivt bekræfter pop op-vinduet.
- Hver pop-up forsvinder, hvis den bevægelse, der udløste den, stopper, og vises igen, hvis det sker igen.
- Hvis du annullerer pop-up'en, vises den igen hver time, indtil du genoptager eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten slutter automatisk, hvis uret er inaktivt i 1 time.

4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

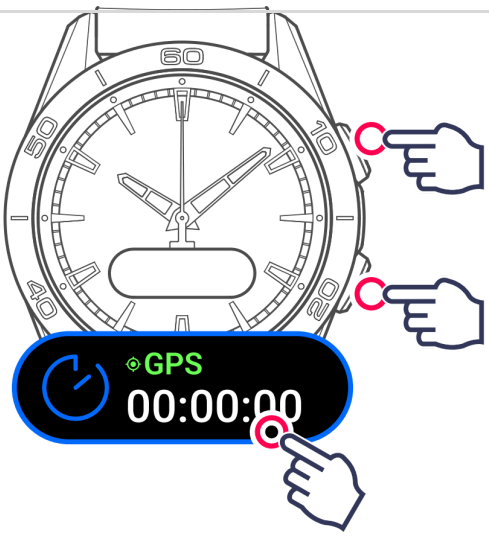
BEMÆRK

Løft håndleddet under en aktivitet for at aktivere skærmen og aflæse dine data. Registrering af håndledsløft er slået fra, mens aktiviteten er sat på pause.

BEMÆRK

Automatiske omgange: Hver gang du gennemfører 1 km eller 1 mile (afhængigt af dine indstillinger), viser uret en pop-up med din gennemsnitlige pace for den omgang. Afhængigt af dine indstillinger kan pop-up'en vibrere og/eller afspille en lyd.

I T-Connect-appen (parret tilstand) viser aktivitetsdetaljerne en oversigt for hver omgang, herunder distance, gennemsnitlig pace samt højdestigning og -fald.

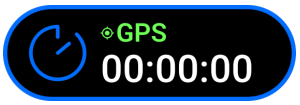


INFORMATION

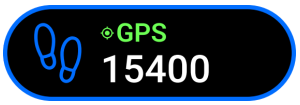
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

Data, der gemmes:

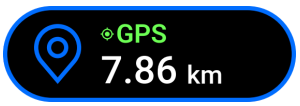
- Aktivitetstid



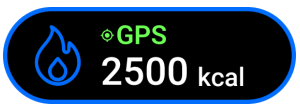
- Antal skridt



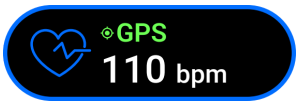
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



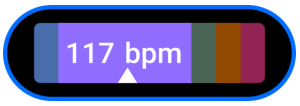
- Forbrændt energi



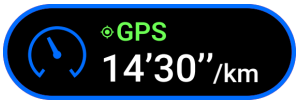
- Puls



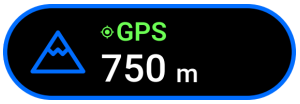
- Træningszone (puls)



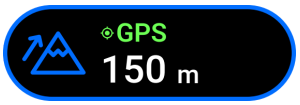
- Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



- Maksimalt opnået højde

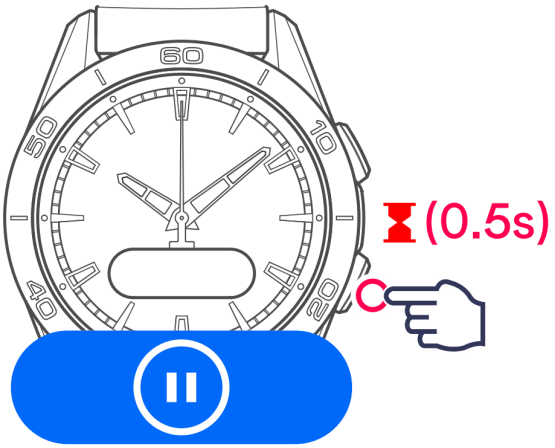


- Højdeforøgelse/-tab

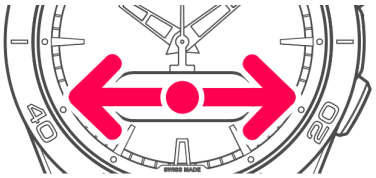


Flere oplysninger

5 Forlad aktivitet



Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



Akitivitetshistorik

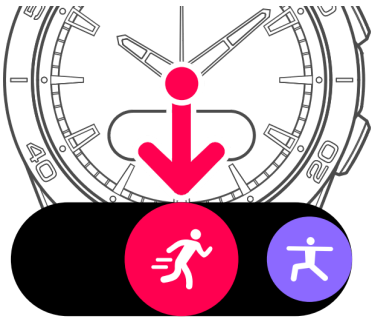
Dit ur viser data fra din seneste aktivitet.

> **ADVARSEL**
>
> Uret gemmer kun din seneste aktivitet. Hvis du starter en ny aktivitet, overskrives denne historik. Sørg for at synkronisere uret med T-Connect-appen for at gemme dine data permanent.

1 Aktivér uret



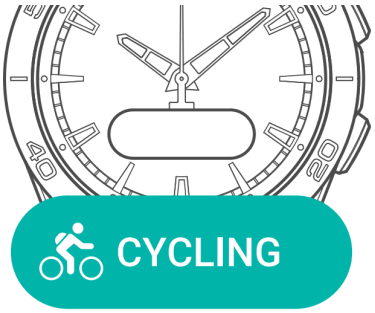
2 Vis aktiviteter



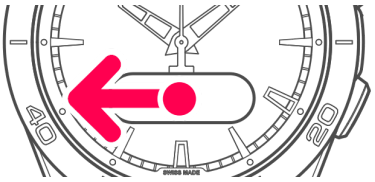
3 Vis og vælg aktivitetshistorik



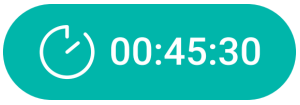
På skærmen vises den seneste aktivitet.



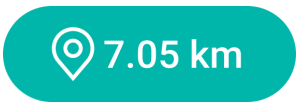
Sådan får du vist aktivitetsdata:



- Aktivitetstid



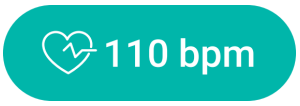
- Tilbagelagt afstand



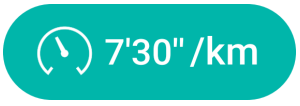
- Forbrændt energi



- Puls



- Tempo



INFORMATION

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

Flere oplysninger

Funktioner

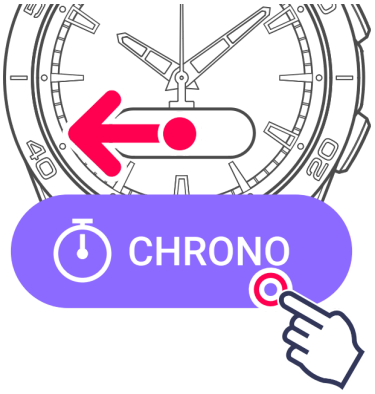
Chrono

En kronograf til måling af tider og mellemtider.

1 Aktivér uret



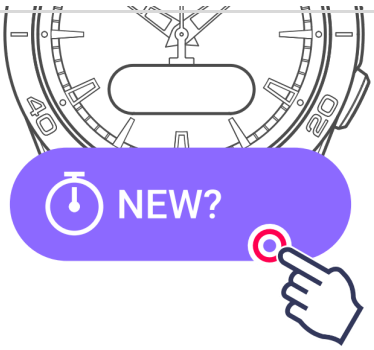
2 Vis og vælg funktionen



3 Bekræft en ny tidtagningssession

Uret giver to muligheder:

- Start en ny tidtagningssession



- Se loggene fra den forrige timingsession



4 Vælg tidsindstilling

Vælg tidstilstanden for den nye session:

- Omgangstid

Funktionen "Lap Timing" er en tidtagningsfunktion, der måler omgangstiderne for en enkelt løber, et enkelt køretøj etc. Maks. målegrænse: 99 dage 23 timer 59 minutter 59 sekunder.

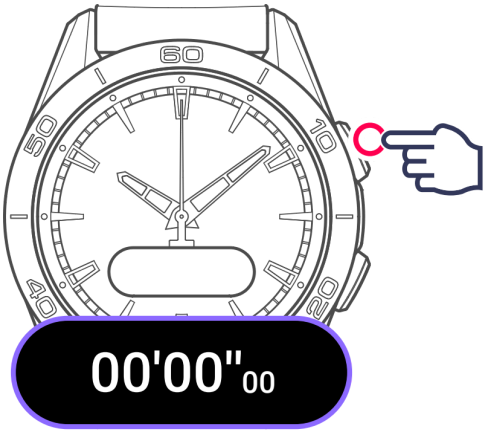


- Split-timing

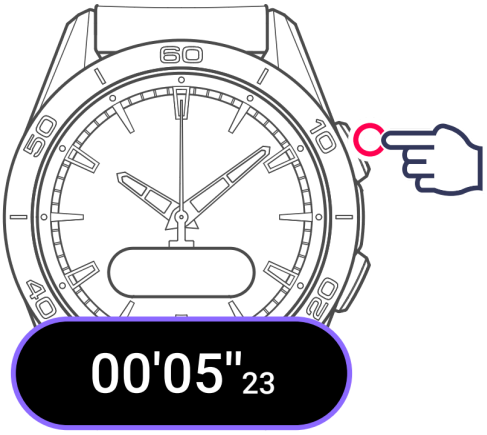
Funktionen "Intermediate Timing" er en tidtagningsfunktion til måling af den samlede varighed af et løb med op til 99 løbere eller køretøjer, der deltager i samme løb. For eksempel: måling af ankomsttidspunktet for flere løbere i et 100-meter-løb.



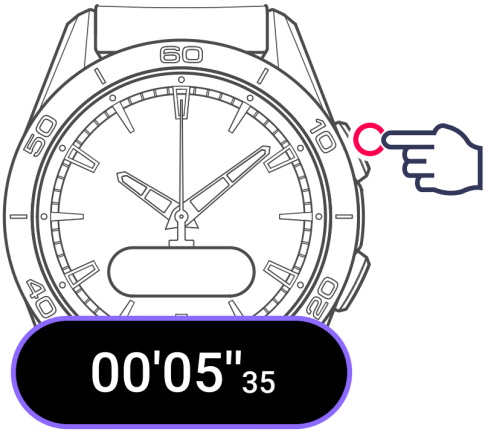
5 Start kronografen



6 Kronograf sat på pause

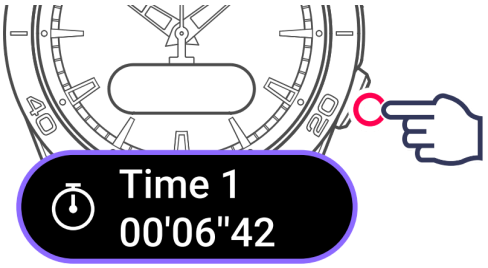


7 Genstart kronografen

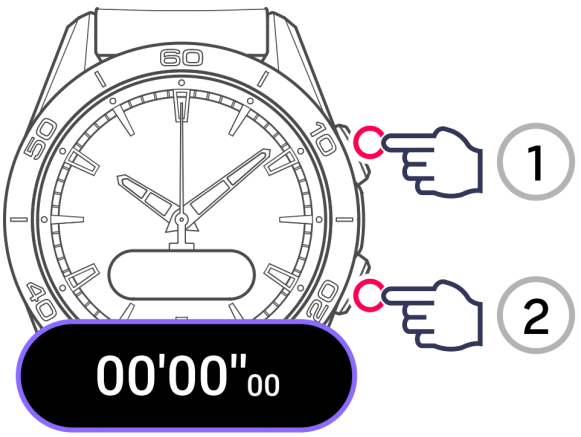


8 Gem en mellemtid

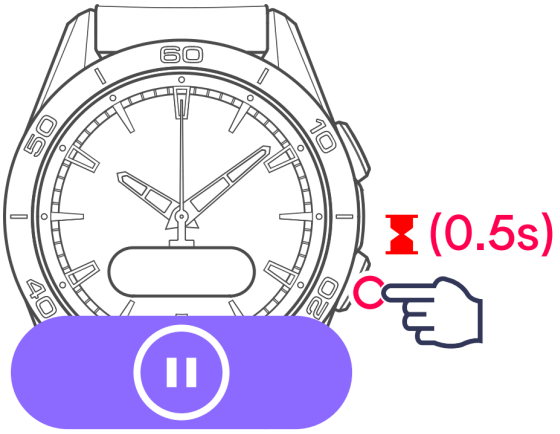
På skærmen vises mellemtiden i et par sekunder, hvorefter der skiftes tilbage til tidtagning.



9 Stop med nulstilling



10 Afslut tidtagning



Uret giver to muligheder:



Genstart den aktuelle tidtagningssession



Afslut tidtagningssessionen



Når du er færdig med tidtagningen, vil uret tilbyde 3 muligheder:



- Start en ny tidtagningssession



- Se loggene fra timingsessionen



- Afslut tidtagningsfunktionen



INFORMATION

I parret tilstand: Mellemtiderne gemmes i appen.

Uanset hvilken type parring du anvender giver funktionen "LOGS" dig adgang til den seneste tid, der er taget, samt nogle statistikker, der er specifikke for typen af tidtagning. Hvis du vil have adgang til disse detaljer, skal du vælge LOGS.

BEMÆRK

De gemte data slettes, når du starter en ny tidtagning fra nul.

Læsning af gemte omgangstider:

- I ikke-parret tilstand gemmes alle de tider, der måles af omgangstidtagningen, og kan vises på uret med funktionen LOGS sammen med statistikkerne for den samlede løbsvarighed samt de hurtigste, langsomste og gennemsnitlige omgangstider.
- I parret tilstand finder du også de nyeste tider, der er optaget i T-Connect-appen. Under underskriften "History" får du adgang til de nyeste tidtagninger.

Læsning af data, der er gemt under øjeblikkelig tidtagning:

- I ikke-parret tilstand gemmes alle de tider, der måles med funktionen til øjeblikkelig tidtagning, og kan vises på uret med funktionen LOGS.
- I parret tilstand og med timeren nulstillet kan du se de seneste tider, der er registreret i T-Connect-appen. Under underskriften "History" får du adgang til de nyeste tidtagninger.

Alarm

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

1 Aktivér uret



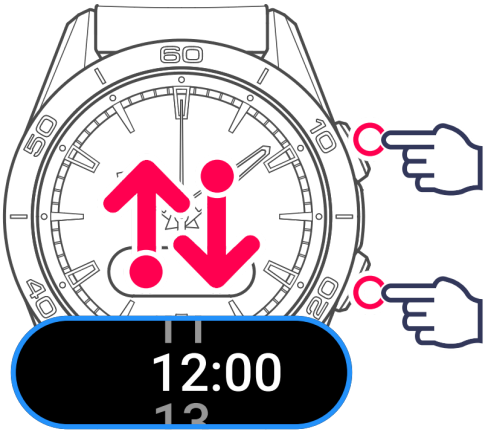
2 Vis og vælg funktionen



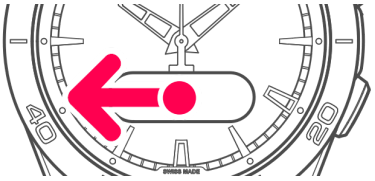
3 Opret en alarm



4 Indstil timerne



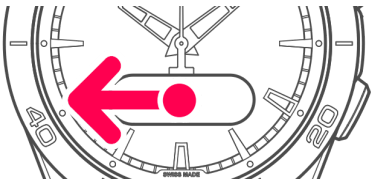
Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil minutterne, og bekræft



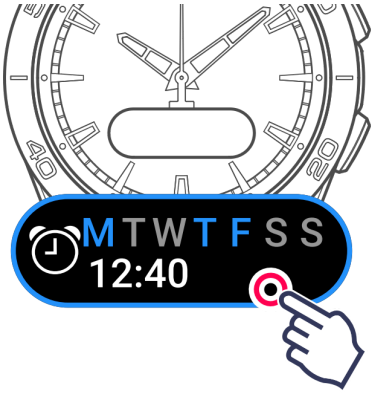
Angiv derefter alarmgentagelsen ved at vælge en forudindstillet menu eller brugertilpasse den.



Forudindstil alarmer

Brugertilps alarm

6 Rediger eller slet en aktiv/inaktiv alarm



Når alarmen er valgt, giver uret 4 muligheder:

Rediger klokkeslæt og/eller gentagelse



Aktivér den gemte alarm



Deaktiver den gemte alarm



Slet den gemte alarm



BEMÆRK

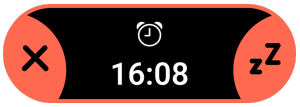
Stryg til venstre på alarmlisten, og vælg SLET ALLE for at fjerne alle gemte alarmer.

Når alarmen ringer

Når alarmtidspunktet nås, viser uret en Alarm ringer-notifikation og starter den tilknyttede lyd og vibration.

Mens alarmen ringer, kan du:

- **Slumre** — alarmen stopper og ringer igen efter 5 minutter. En alarm kan slumres op til 3 gange; derefter er kun Stop tilgængelig.
- **Stop** — alarmen stopper permanent og ringer ikke igen.



> **TIP**
>
> Du kan også slumre en ringende alarm med en håndflade-over-uret-gestus. Når alarmen er blevet slumret 3 gange, slumrer gestussen den ikke længere.

Forudindstil alarmer

Uret giver 4 muligheder:



1 Vælg de forudindstillede alarm

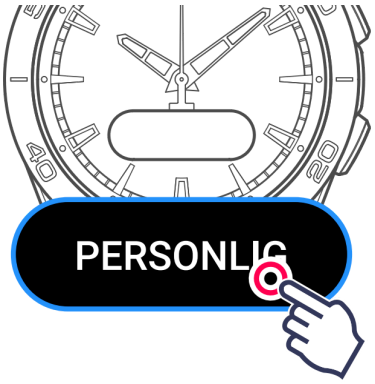


2 Afslut og bekræft alarmen

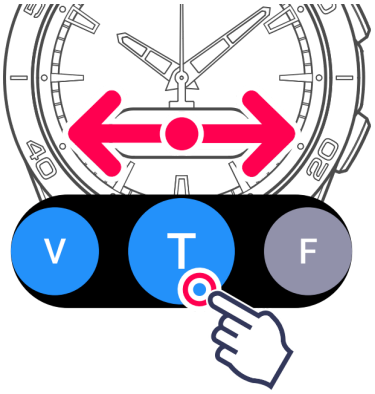


Brugertilps alarm

1 Vælg menuen



2 Vælg dage, og bekræft



3 Afslut, og bekræft dage



Timer

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

1 Aktivér uret



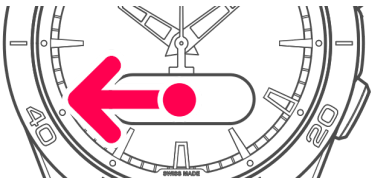
2 Vis og vælg funktionen



3 Indstil timerne



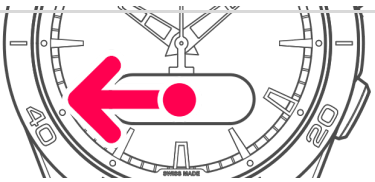
Gå derefter til den næste indstilling.



4 Indstil minutterne



Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil sekunderne, og bekræft



6 Start timeren



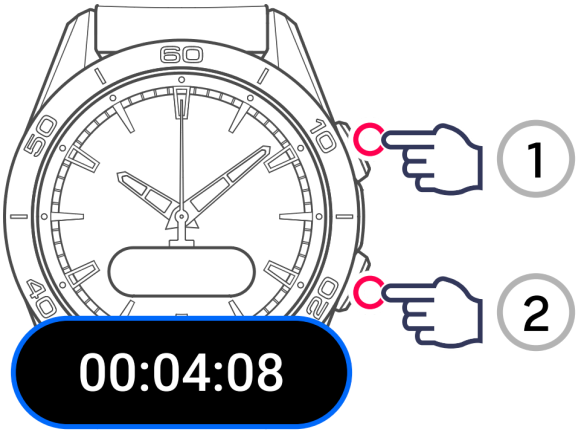
7 Timer sat på pause



8 Genoptag timeren



9 Stop med nulstilling



Når uret stopper, giver det tre muligheder:



Genstart timeren fra den indstillede værdi

RELOAD?

Indstil en ny timerværdi

SET?

Stop og afslut funktionen

STOP?

INFORMATION

I parret tilstand: Varigheden af timerens kan også indstilles i appen.

Tid

BEMÆRK

De tilgængelige muligheder på denne side afhænger af, om uret er i **parret tilstand** eller **ikke-parret tilstand**. Denne tilstand vælges under urets første Opstart.

INFORMATION

I parret tilstand: Det er muligt at vælge en tidszone fra listen nedenfor i parret tilstand. I ikke-parret tilstand indstilles TID 1 og TID 2 manuelt i stedet som en del af urets oprindelige opsætning.

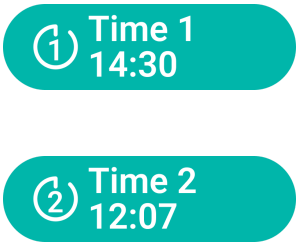
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg funktionen



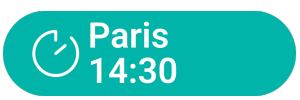
3 Vælg den tidszone, du vil indstille



TIP

Uret viser altid TIME 1.

4 Vælg en tidszone







Rul gennem listen over muligheder. Du kan enten:

- Vælg en forudkonfigureret by (f.eks. London, NY, Geneva) for automatisk at anvende den tidszone.

> **TIP**
> Denne liste kan ændres i Tissot T-Touch Connect Sport-mobilapplikationen.

- Vælg Brugerdefineret for manuelt at indstille de nøjagtige timer og minutter.

5 Bekræft



Tryk på skærmen, eller tryk længe på den øverste knap for at bekræfte dit valg for det pågældende tidsrum.

> **INFORMATION**
> Når du skifter mellem sommer- og vintertid, vil uret informere dig om ændringen 18 timer i forvejen og opdatere sig selv automatisk.

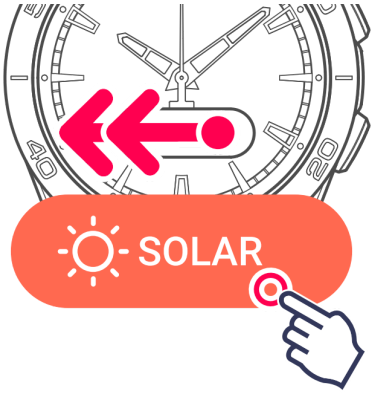
Solar

Solareffektivitetsbaren viser din urs aktuelle solaropladningsniveau.

1 Aktivér uret

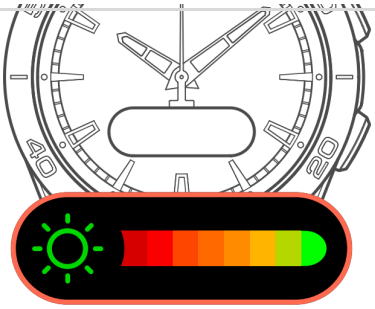


2 Vis og vælg funktionen

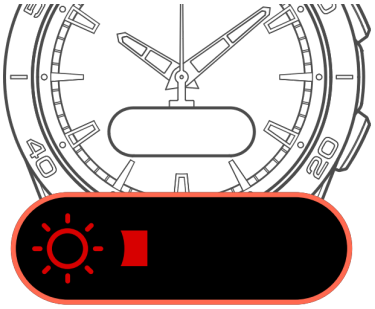


Uret viser lysstyrkeniveauet:

Optimalt niveau



Minimalt niveau



INFORMATION

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

BEMÆRK

Se historikken for det lysniveau, dit ur har opsamlet, i T-Connect-appen (parret tilstand).

Heart rate

On-demand-puls i en kort periode.

ADVARSEL

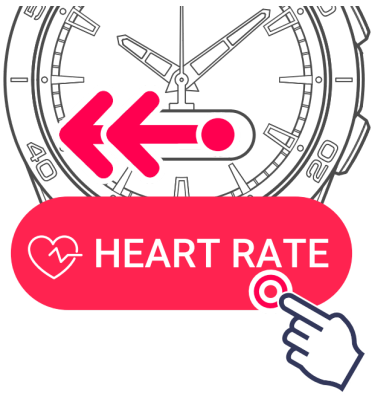
For at sikre at din puls måles korrekt, skal du sørge for, at dit ur ligger helt an mod dit håndled.

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

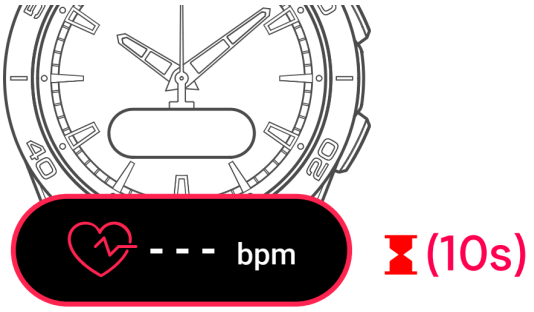
1 Aktivér uret



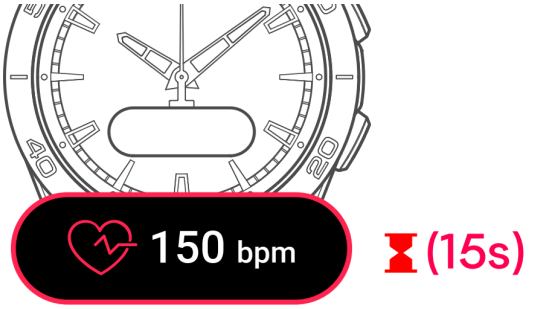
2 Vis og vælg funktionen



Uret måler din puls.



Pulsen vises på uret.



INFORMATION

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

Din hjertefrekvens målt på forespørgsel bliver ikke gemt.

INFORMATION

Hvis uret selv går i inaktiv tilstand, mens det måler din hjertefrekvens, fortsætter målingen i 30 sekunder. Hvis du genaktiverer uret inden for disse 30 sekunder, vises din aktuelle hjertefrekvens med det samme.

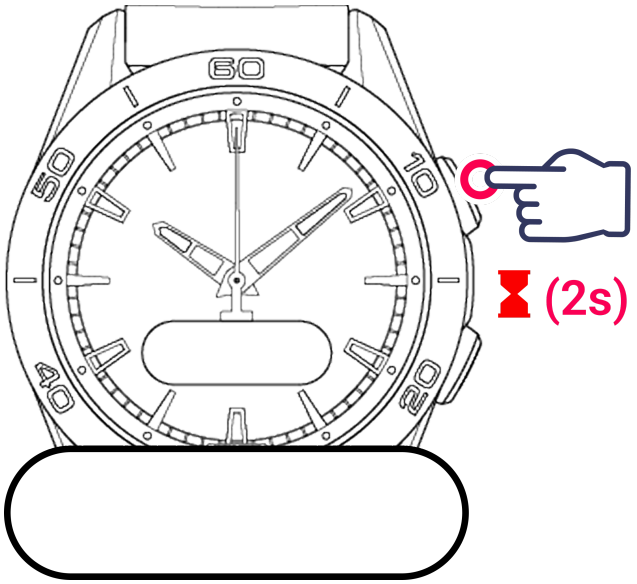
Hvis du selv sætter uret i inaktiv tilstand (tryk på begge trykknapper, eller brug håndfladegestus), stopper hjertefrekvensmålingen med det samme.

Lommelygte

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

Aktivér eller deaktiver funktionen

Tryk på den øverste knap for at aktivere lommelygten, forudsat at denne hurtige handling er konfigureret i Tissot-mobilappen. For detaljer, se Hurtige handlinger.



Når lommelygten er tændt, skal du trykke på den nederste knap for at slukke den.

INFORMATION

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

Notifikationshistorik

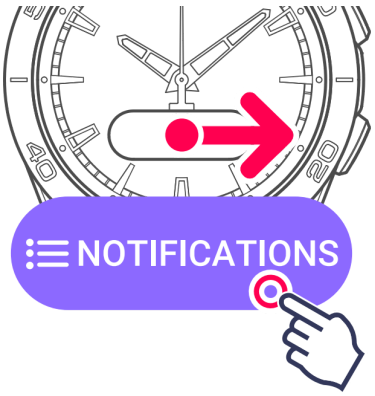
Notifikationshistorikken på uret viser alle notifikationer, som du ikke har ryddet på din telefon.

> **ADVARSEL**
>
> Mens uret er afbrudt, modtages der ingen notifikationer. Når det genopretter forbindelsen til appen, tilføjes notifikationerne direkte til notifikationshistorikken.

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



Uret giver følgende muligheder:

Ingen notifikationer



Tilgængelige notifikationer



Slet notifikationer



Filtrering af notifikationer

I appen kan du styre, hvilke notifikationer der vises på dit ur:

1. Åbn Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå til urets indstillinger.
3. Gå til notifikationsindstillinger
4. Aktivér eller deaktivér individuelle notifikationstyper

> **BEMÆRK**
>
> På Android kan du filtrere efter individuelle apps. På iOS kan du filtrere efter notifikationskategorier. Alle notifikationer er aktiveret som standard.

Find telefon

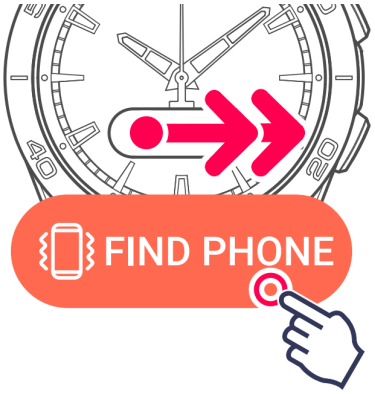
Uret udløser ringetonen på din smartphone, så du kan finde den.

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

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



Smartphonen ringer



Smartphonens ringetone kan slukkes via appen eller uret.

Statistik

Aflæsning

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

BEMÆRK

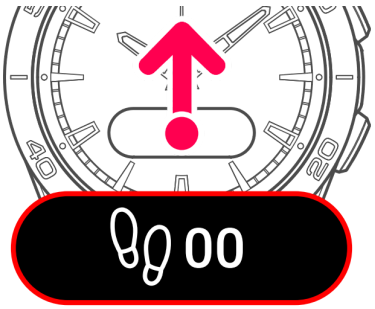
De daglige statistiske data nulstilles hver dag ved midnat.

Dine daglige data tager højde for både din daglige aktivitet og dine sportsaktiviteter: skridt, distance, kalorier og varighed.

1 Aktivér uret



2 Vis statistik



3 Vis andre statistikker

Brug urets trykknapper, eller swipe på skærmen.



Antal skridt



Forbrændt energi



Aktivitetstid



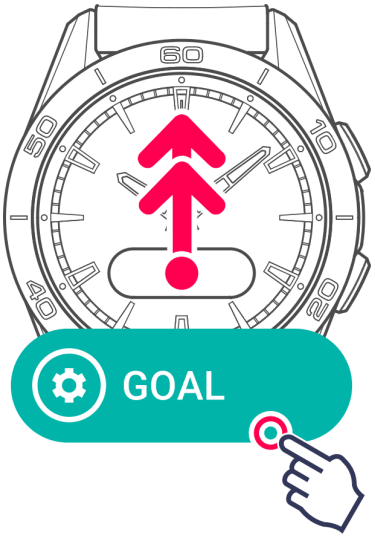
Tilbagelagt afstand



Flere oplysninger om dataene

Du kan også tilpasse dit daglige mål for antal skridt.

Vis og vælg målmenuen



Indstil dit eget mål

Dit mål

Indstil daglige mål for skridt, kalorier, distance og aktiv tid på uret og i appen, og få besked, når et mål er nået.

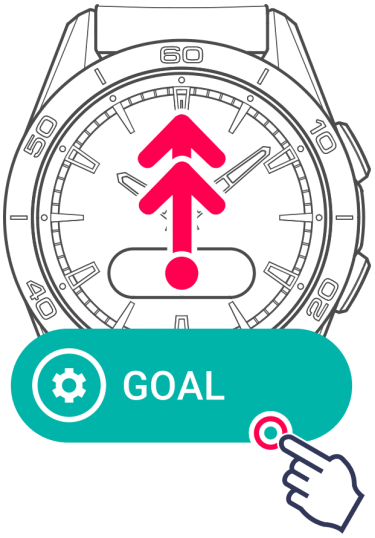
1 Aktivér uret



2 Vis statistik



3 Vis og vælg målmenuen

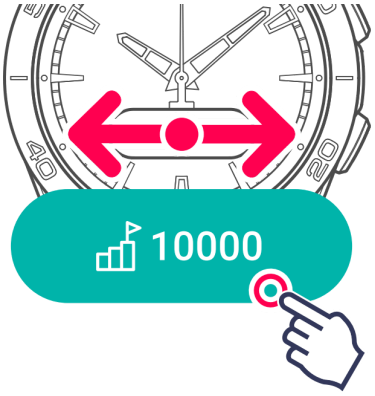


Forudindstillede mål

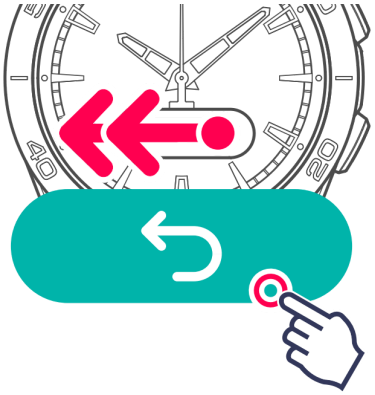
Dit ur giver tre muligheder:



4 Vælg det forudindstillede mål

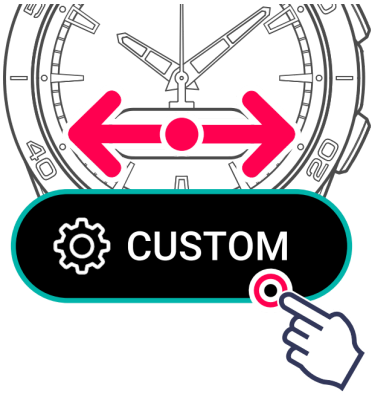


5 Afslut og bekræft målet

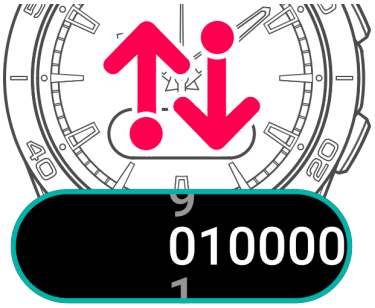


Brugerdefineret mål

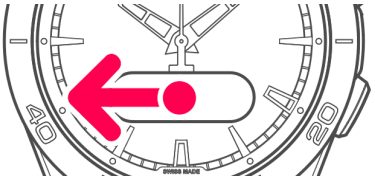
1 Vælg menuen



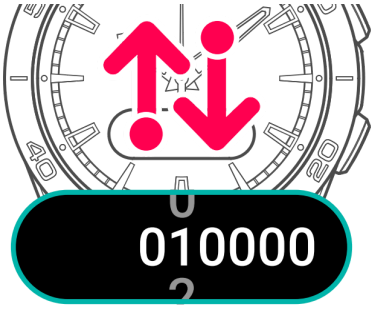
2 Tilpas dit mål ved først at indstille hundredetusindedele



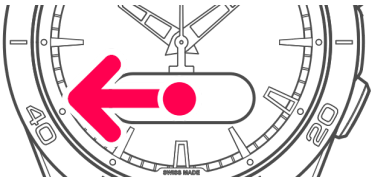
Gå derefter til den næste indstilling.



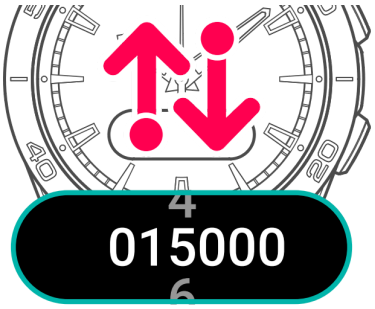
3 Indstil derefter titusindedele



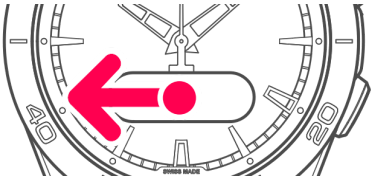
Gå derefter til den næste indstilling.



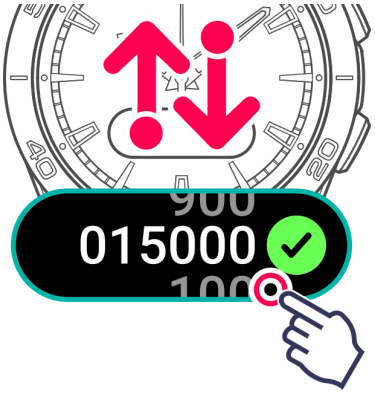
4 Indstil tusindedele



Gå derefter til den næste indstilling.



5 Indstil hundreddele, og bekræft



6 Afslut og bekræft målet



BEMÆRK

Hvis du når dit mål, bipper uret.

Indstillinger

Generelle indstillinger

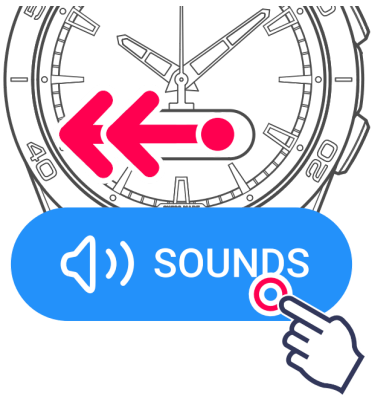
Generelle lydindstillinger

Administrer de generelle lydindstillinger, der gælder for alle urets funktioner, undtagen alarmer og timere, som har deres egne lydindstillinger.

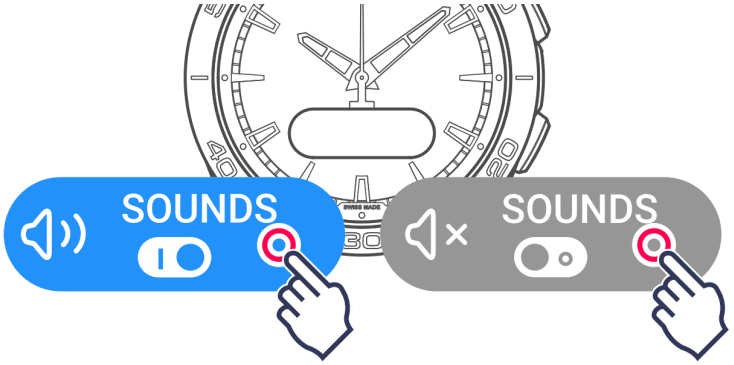
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



3 Aktivér/deaktiver lyde



Generelle vibrationsindstillinger

Administrer de generelle vibrationsindstillinger, der gælder for alle urets funktioner, undtagen alarmer og timere, som har deres egne vibrationsindstillinger.

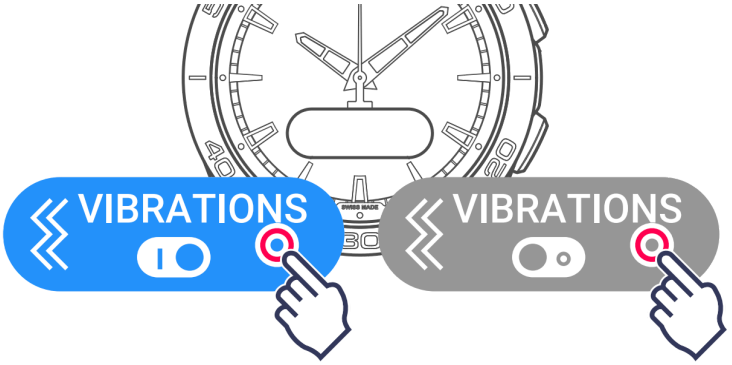
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



3 Aktivér/deaktiver vibrationer



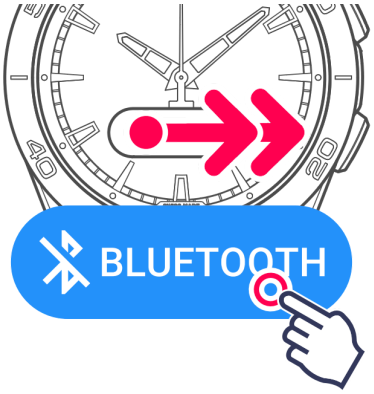
Bluetooth®

Aktivering/deaktivering af Bluetooth®-forbindelse

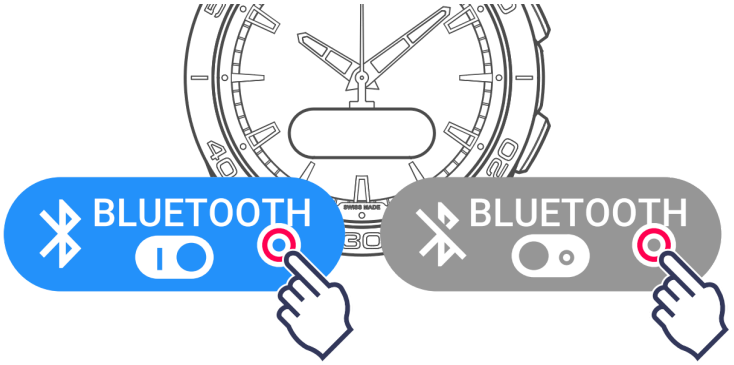
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingen



3 Aktivér eller deaktiver

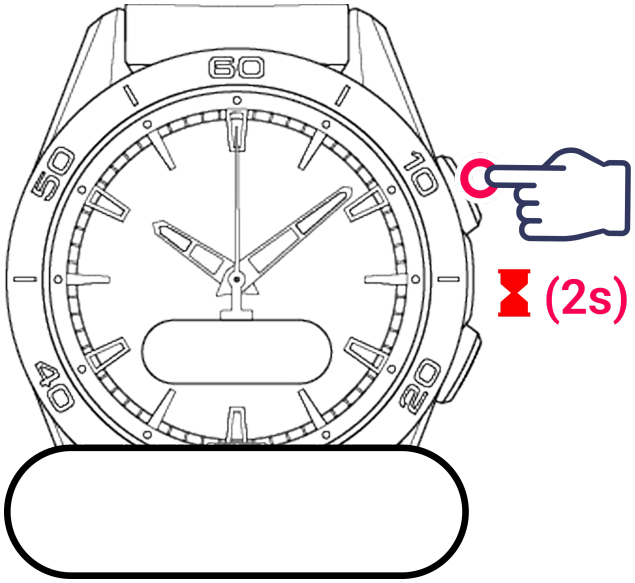


ADVARSEL

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

Hurtige handlinger

Fra indstillingerne i Tissot-mobilappen kan du tildele en hurtig handling til urets øverste knap. Når den er konfigureret, skal du trykke og holde den øverste knap inde i 2 sekunder (med urets skærm slukket) for at udløse den valgte handling. Tryk på den nederste knap for at deaktivere den.



Tilgængelige hurtige handlinger

Følgende muligheder kan tilføjes som hurtige handlinger:

- **Væk uret**
- **Aktiviteter**
- **Pulsmåler**
- **Notifikationer**
- **Timere**
- **Tidszoner**
- **Kronograf**
- **Find min telefon**
- **Batteri og forbindelse**
- **Lommelygte**

Sådan konfigurerer du

1. Åbn Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå til urets indstillinger.
3. Vælg Hurtig handling.
4. Vælg den handling, du vil tildele til knappen.
5. Vælg handlingen igen for at bekræfte. Et flueben vil angive, at handlingen er sat.

> **ADVARSEL**
>
> Den hurtige handling fungerer kun, når urets skærm er slukket, og ingen kronograf eller aktivitet er i gang.

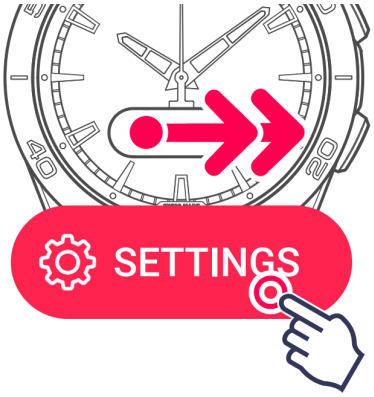
Urskive

Vælg den urskive, der viser de oplysninger, der er mest relevante for dig.

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg menuen Urskive



4 Vælg en urskive

Dato / Skridt (standard)



Dato / Kalorier



Tid / Notifikationer (kun i parret tilstand) / Alarm / Skridt



Tid / Notifikationer (kun i parret tilstand) / Alarm / Kalorier



Dato / Tid



INFORMATION

Den valgte urskive gemmes separat for hvert ur.

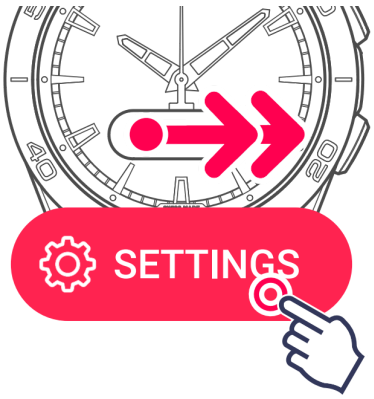
Batteri

Brug af Standby- og Eco-tilstand

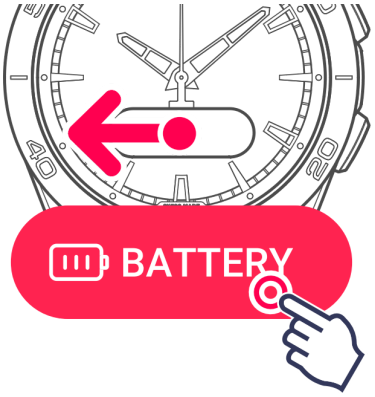
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg batteriindstillingen



Uret giver 3 muligheder:

Eco-tilstand



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

Automatisk standby-tilstand



Når automatisk standbytilstand er aktiveret, går uret automatisk i standbytilstand, når det ikke har været brugt i 60 minutter.

Standby-tilstand



Aktiver tilstanden for at sætte uret i standbytilstand med det samme.

Mens uret er i standbytilstand, er det ikke forbundet til appen. For at afslutte standbytilstanden skal du trykke på en vilkårlig knap. Uret vil også afslutte standbytilstand, når en alarm eller timer ringer.

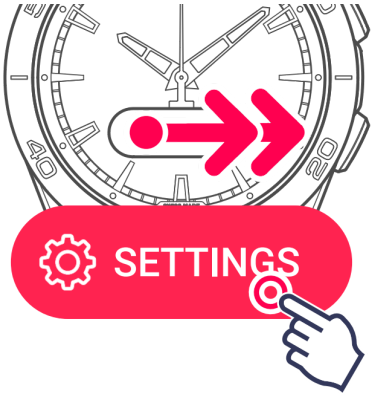
Alarmer

Aktivering/deaktivering

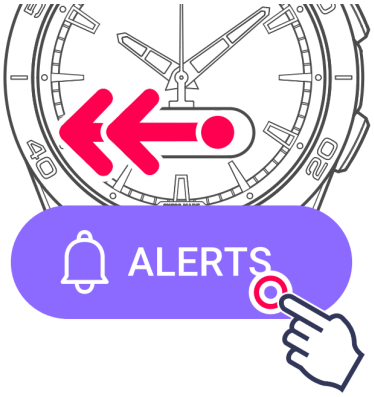
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen

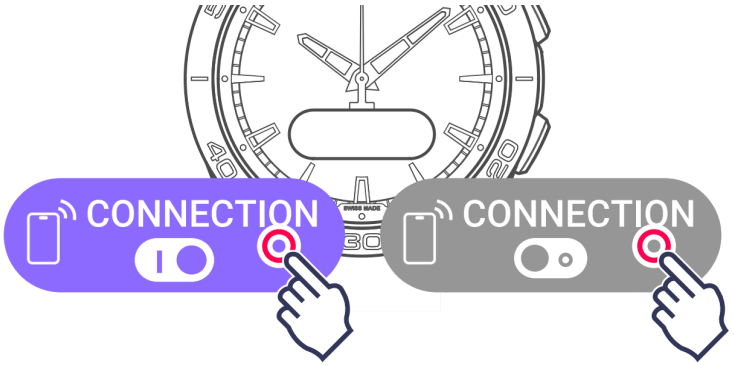


3 Vis og vælg alarmindstillingen



4 Aktivér/deaktiver alarmer

Stryg til venstre eller højre for at gennemse de forskellige alarmer. Brug knappen til at aktivere eller deaktivere hver enkelt.



- **Alarmer for bevægelse**: Få besked, når du ikke har bevæget dig nok.
- **Alarmer for mål**: Få besked, når du har nået dit daglige mål.
- **Forbindelsesalarmer**: Hvis alarmer er aktiveret, bipper uret, når forbindelsen til appen oprettes eller afbrydes.
- **Aktivitetsadvarsler**: Få besked, når uret registrerer, at du er stoppet eller er begyndt at bevæge dig igen under en aktivitet.

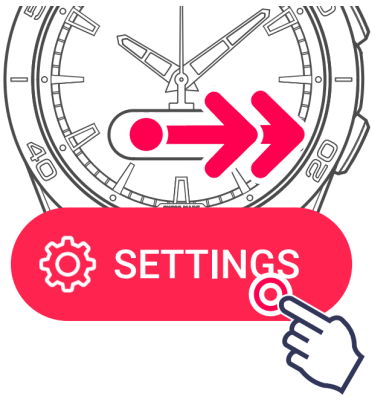
Sounds

Administrer lyde og vibrationer for alarmer og timere, notifikationer og browsing.

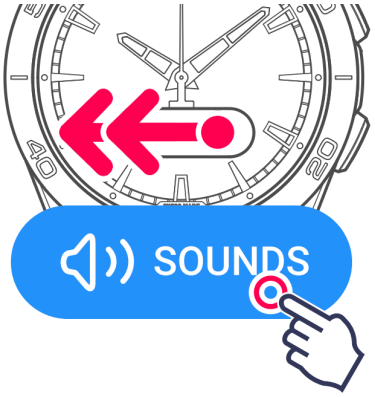
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg lydindstillingen



Uret giver 3 muligheder:

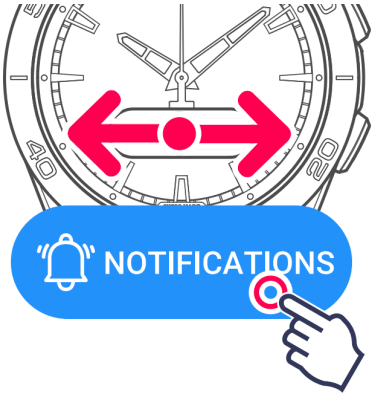
- **Alarm og timer:** Vælg for at indstille lyde og vibrationer for alarmer og timere, når en alarm eller timer ringer.
- **Notifikationer:** Vælg for at indstille lyde og vibrationer for notifikationer/indgående opkald.

> **BEMÆRK**
>
> Når telefonen er i "Stør ikke"-tilstand, modtager uret ikke indgående opkald eller notifikationer.

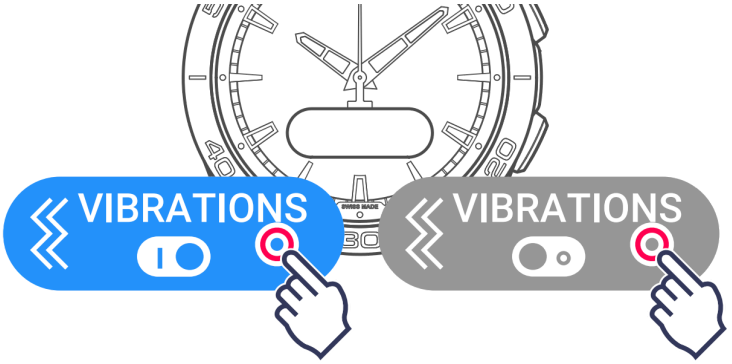
- **Browsing:** Administrer lyde og vibrationer, når du gennemser urets menuer.

Under Browsing kan du konfigurere lyde og vibrationer separat. For hver kan du vælge en af tre tilstande: Til, Fra eller Bekræftelse. Med Bekræftelse giver uret kun feedback, når du bekræfter en indstilling eller handling – for eksempel når du indstiller timer eller minutter for en alarm.

4 Vis og vælg indstillingen

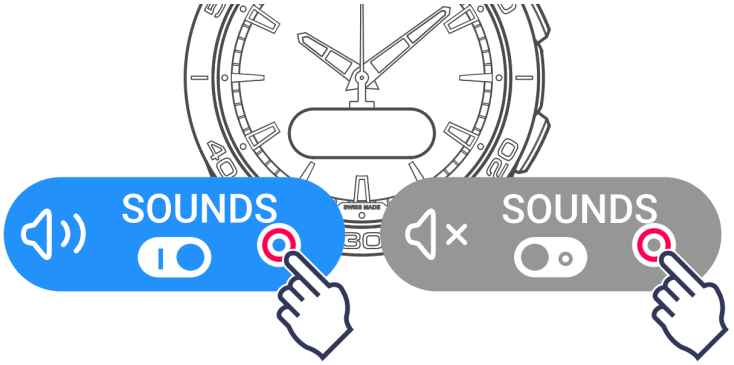


5 Aktivér/deaktiver vibrationer



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

6 Aktivér/deaktiver lyde



BEMÆRK

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

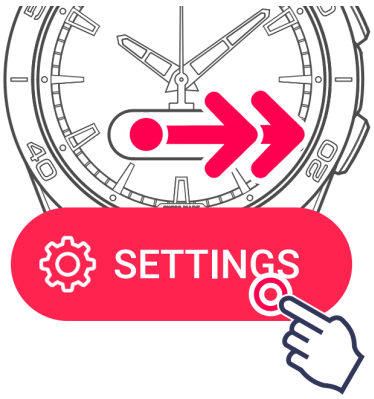
Sprog

Valg af skærmsprog

1 Aktivér uret



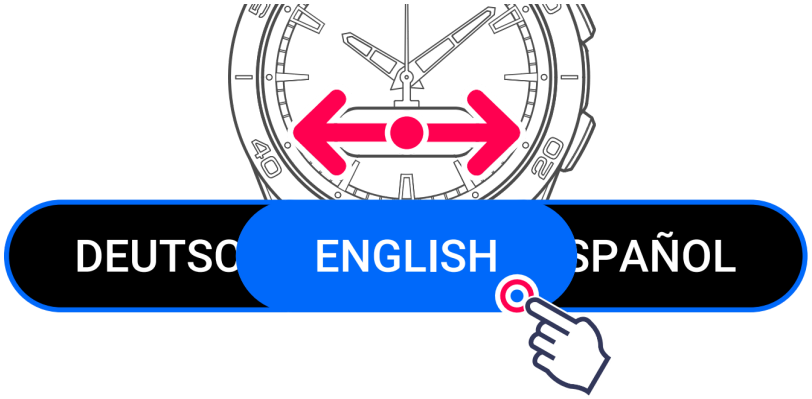
2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vælg sprogindstilling



4 Vis og vælg det ønskede sprog



Avanceret

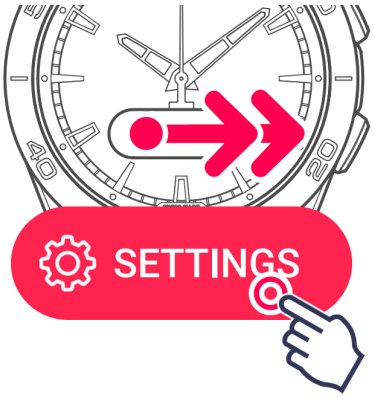
Brug af avancerede indstillinger

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

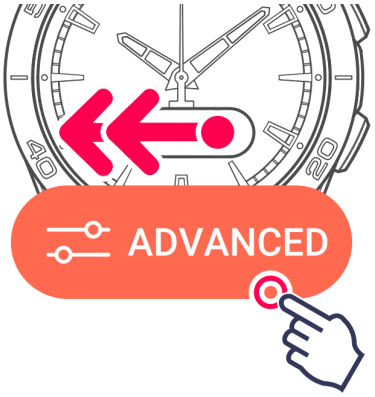
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



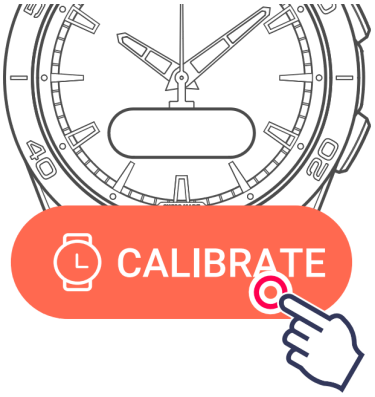
3 Vis og vælg avancerede indstillinger



CALIBRATE

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

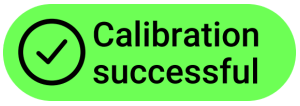
1 Vis og start kalibrering af visere



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



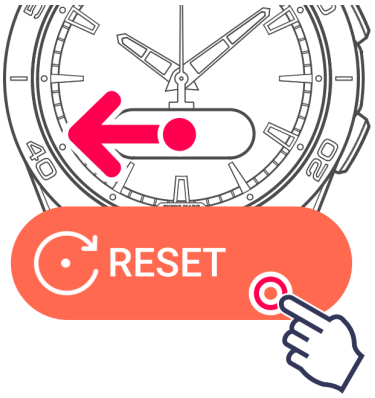
Slut på kalibrering



RESET

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

2 Vis og start geninitialisering af uret



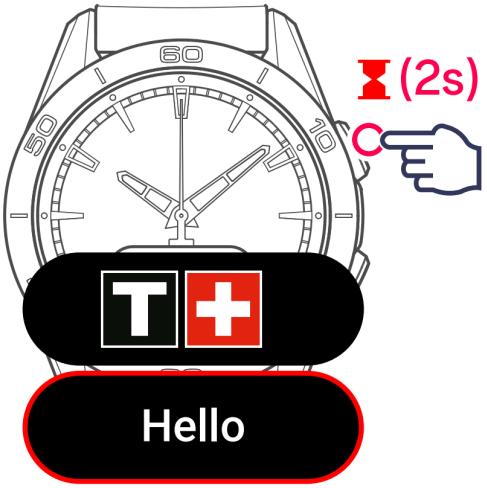
3 Bekræft sletning af data

Tryk på den skærmzone, der matcher dit valg.



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

Annuller: Proceduren annulleres.



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

Fortsæt opstartsproceduren

Tidsformat og dato

Indstil det foretrukne tidsformat og datoen.

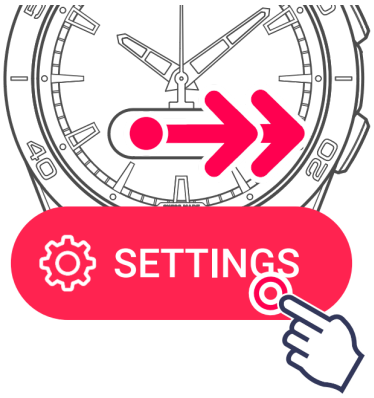
> **BEMÆRK**
>
> De tilgængelige muligheder på denne side afhænger af, om uret er i **parret tilstand** eller **ikke-parret tilstand**. Denne tilstand vælges under urets første Opstart.

Indstil tidsformatet

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg indstillingen TID/DATO



4 Tryk på TIDSFORMAT



5 Vælg 24-timers eller 12-timers



Indstil datoen

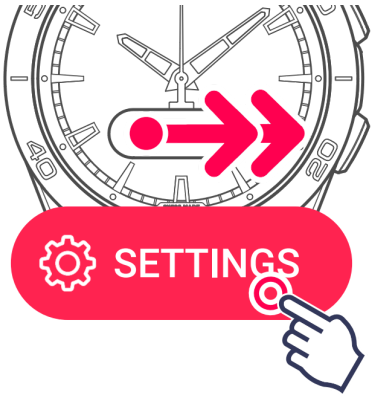
ADVARSEL

INDSTIL DATO er kun tilgængelig i ikke-parret tilstand. I parret tilstand synkroniseres datoen automatisk fra din smartphone.

1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis og vælg indstillingen TID/DATO



4 Tryk på INDSTIL DATO



5 Juster år, måned, dag

Tryk på skærmen, eller tryk på den øverste trykknap for at bekræfte.

6 Bekræft



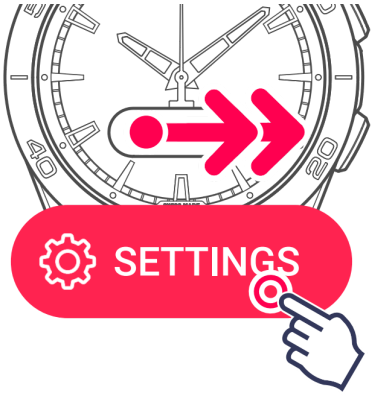
About

Oplysninger om dit ur

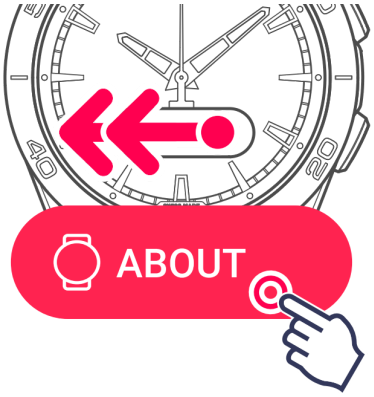
1 Aktivér uret



2 Vis og vælg indstillingsmenuen



3 Vis urets oplysninger



Urets id

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

Firmwareversion

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

> **BEMÆRK**
>
> Efter en opdatering gendannes indstillingerne fra mobilappen – du behøver ikke at anvende dem manuelt igen. Sørg for at forblive forbundet til mobilappen efter opdateringen, så indstillingerne kan gendannes.

Skrifttypeversion

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

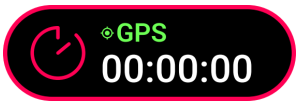
Information

Data

Aktivitetsdata

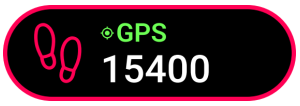
Data gemt under sporede aktiviteter.

Aktivitetstid



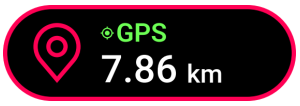
Dette er den tid, der er gået under en sporet aktivitet. Tiden tælles, indtil aktiviteten er færdig.

Antal skridt



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

Tilbagelagt afstand

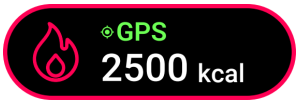


Den tilbagelagte afstand beregnes ud fra dine armbevægelser, som måles af det 3-aksede accelerometer, samt GPS-data.

> **BEMÆRK**
>
> Hvis aktiviteten er sat på pause, medregnes den tilbagelagte distance under pausen ikke. Kun den distance, der registreres, mens aktiviteten kører aktivt, lægges til totalen.
>
> Hvis GNSS-datapunkter mangler af en eller anden grund (f.eks. tilladelser, lav præcision, ingen fix eller afbrydelse), estimeres distancen for det pågældende tidsinterval ved

interpolation.

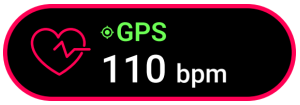
Forbrændt energi



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

Hjerteaktiviteter

Puls



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

> **ADVARSEL**
>
> For at sikre at din puls måles korrekt, skal du sørge for, at dit ur ligger helt an mod dit håndled.
>
> Under styrkebaserede aktiviteter (når dine håndledsmuskler er spændte), kan aflæsningen være mindre nøjagtig i nogle få sekunder.

Træningszoner

Træningszonerne viser pulsen under en aktivitet.

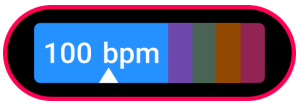
Pulsen defineres i henhold til de værdier, der er angivet i Tissot-appen. Medmindre andet er angivet, angives fødselsåret som standard til 1970. Maksimumværdien beregnes som følger: 220 - alder.

> **ADVARSEL**

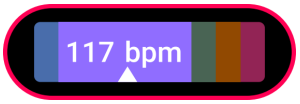
Standardværdierne for zonerne er ikke bpm (slag i minuttet), men % af din maksimale puls.

Den maksimale puls og procentdel kan redigeres i appen.

Træningszone 1: 50 %-60 %



Træningszone 2: 60 %-70 %



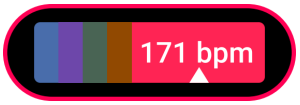
Træningszone 3: 70 %-80 %



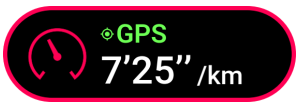
Træningszone 4: 80 %-90 %



Træningszone 5: 90 %-100 %

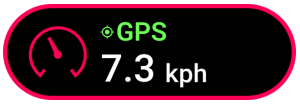


Tid pr. afstandsenhed (Tempo)



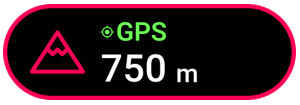
Den gennemsnitlige tid, det tager at tilbagelægge en kilometer (eller en mil) under en aktivitet. Appen beregner gennemsnitsværdien af den tid, det tager for hver kilometer.

Hastighed



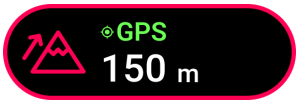
Gennemsnitlig hastighed under din aktivitet udtrykt i kilometer (eller mil) i timen.

Højde over havets overflade



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

Samlet højdeforøgelse



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

Statistiske data

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

Antal skridt



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

Forbrændt energi



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

Aktivitetstid



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

Tilbagelagt afstand



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

Batteri

Information

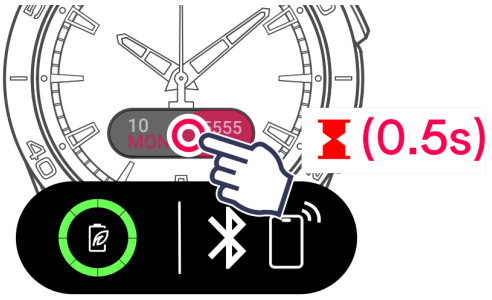
Dit T-Touch Connect Sport kører på et lithium-ion-polymerbatteri, der oplades ved hjælp af solsensoren i urskiven eller det medfølgende kabel.

Den gennemsnitlige levetid, alt efter dit aktivitetsniveau, er:

- Ubegrænset selvstændighed i Watch-tilstand (kræver udendørs lys > 20 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Op til 6 måneder i Standard Connected-tilstand (kræver udendørs lys > 35 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Op til 3 måneder i Sport Connected-tilstand (kræver udendørs lys > 60 min/dag med klar himmel, 20 kLux).

Få vist batteriniveauet

1 Tryk på skærmen i 0,5 sekunder



Opladning af batteriet

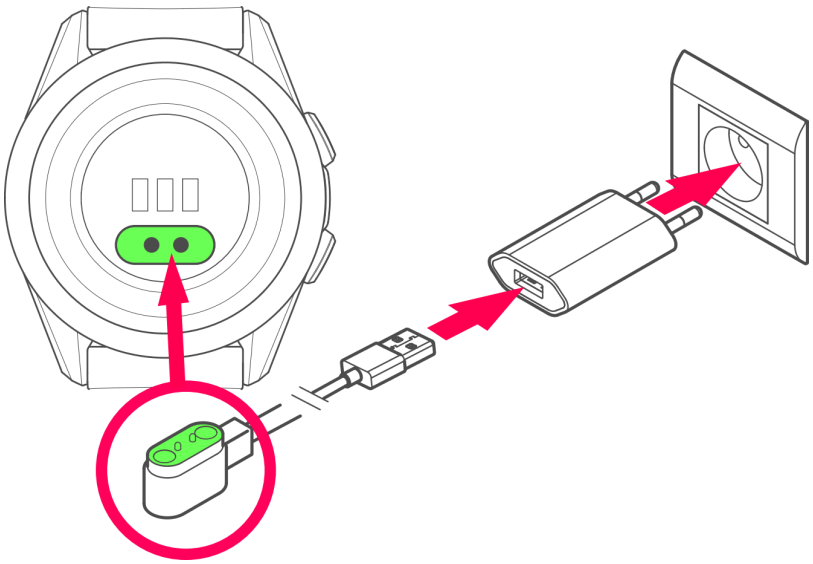
Uret leveres med et særligt USB-kabel til opladning, der er garanteret vandtæt.

> **ADVARSEL**
>
> Brug ikke en oplader på mere end 15 W.

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



1 Placer enden af kablet på stikket som vist



BEMÆRK

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

INFORMATION

Den komplette ladetid er ca. 90 minutter.

Tilstande

Brug i parret tilstand

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

Nogle funktioner kan også bruges via smartphonen:

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

Bluetooth®

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

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

Se under Indstillinger

ADVARSEL

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

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

BEMÆRK

Hvis dit ur ikke har oprettet forbindelse til T-Connect-appen i et stykke tid, viser det en "Åbn Tissot-appen"-pop-up – den samme påmindelse, der vises under den indledende opsætning – som beder dig om at åbne appen på din telefon. Ved at åbne appen kan dit

ur synkronisere dine data, så de forbliver sikkerhedskopieret. Denne påmindelse vises ikke igen i 24 timer.

Tilstande

Brug i ikke-parret tilstand

I denne tilstand fungerer uret autonomt.

Indstillingerne foretages direkte på uret i stedet for via appen.

Nogle data gemmes midlertidigt i uret:

- **Kronograf**: både sluttidsmålinger og mellemtider gemmes og kan slås op under tidtagningen.
- **Aktivitetssporingsdata**: disse gemmes på uret midlertidigt og kan slås op under aktiviteten.
- **Statistik**: disse kan slås op i løbet af dagen.

> **INFORMATION**
>
> **Lokalitet**: ingen placeringssporing og ingen højdemåling. Distance og hastighed måles ikke ved cykelaktiviteter.

GPS

Generelt

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

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

Brug med GPS

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

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

Aktivér forbindelsen

Parret tilstand

> **ADVARSEL**
>
> Medbring altid din smartphone under dine aktiviteter. Afstanden mellem de to enheder må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fod).
>
> Hvis uret er for langt fra smartphonen, afbrydes forbindelsen. Den genoprettes automatisk, så snart de to enheder bringes sammen.

Brug uden GPS

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

Følgende oplysninger kan ikke gemmes:

- Lokalitet
- Afstandsmåling
- Hastighed

Kompatibilitet

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

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

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

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

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

Understøttede lande

Albanien	Australien	Østrig

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

Taiwan	Thailand	Tyrkiet
Ukraine	Forenede Arabiske Emirater	UK
USA	Vatikanet	Venezuela

Understøttet tegnsæt (notifikationer)

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

Walisisk*		

*Bemærk, at der muligvis mangler nogle tegn.

App-sprog

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

Ur-sprog

Kinesisk (forenklet)	Engelsk	Fransk
Tysk	Italiensk	Japansk
Koreansk	Malajisk	Spansk
Thai		

Firmwareopdatering

Når en ny firmwareversion er tilgængelig, downloader T-Connect-appen den og overfører den automatisk til dit ur i baggrunden uden at installere den med det samme.

Gør et af følgende for at installere den:

- Tryk på Opdater i T-Connect-appen, eller
- Bekræft opdateringspåmindelsen, der vises på uret.



Versioner og nye funktioner

Version	Tilgængelighed	Ændringer
10.2	August 2026	**Fejlrettelser og forbedringer**
10.1	Juni 2026	**Fejlrettelser og forbedringer**
10.0	April 2026	**Nøjagtig distance under pause** Distance tilbagelagt, mens en aktivitet er sat på pause, tælles ikke længere med, og manglende GPS-datapunkter estimeres ved interpolation. **Alarm- & timerlyde og vibrationer** Alarmer og timere har deres egne lyd- og vibrationsindstillinger, adskilt fra urets generelle indstillinger. **Live-aktivitet cykling i Kina** Sporing af live-aktivitet for cykling er nu tilgængelig for brugere i Kina. **Fejlrettelser og forbedringer**
9.2	Februar 2026	**Udvidede målindstillinger & advarsler** Indstil daglige mål for skridt, kalorier, distance og aktiv tid på uret og i appen, og bliv underrettet, når et mål er nået. **Flere hurtige handlinger** Lommelygtefunktionen er tilbage, sammen med flere aktiviteter, nu tilgængelige som hurtige handlinger på trykknappen. **Filtrering af notifikationer på iOS** Filtrer smartphone-notifikationer efter kategori på iOS (efter individuel app på Android). **Fejlrettelser og forbedringer**

Version	Tilgængelighed	Ændringer
9.1	Oktober 2025	**Standby-tilstand** Dvaletilstand er blevet omdøbt til Standby-tilstand. **Sammenlægning af data fra daglige aktiviteter og sportsaktiviteter** Din daglige oversigt kombinerer nu hverdagsaktivitet og sportsaktiviteter: skridt, distance, kalorier og varighed. **Fejlrettelser og forbedringer**
9.0	Juni 2025	**Lommelygtefunktion deaktiveret** Lommelygtefunktionen er blevet deaktiveret. **Live-spejling af aktivitet** Se din cykelaktivitet i realtid i T-Connect app — målinger spejles automatisk til din telefons skærm. **Forstyr ikke & notifikationshistorik** Uret respekterer din telefons Forstyr ikke-tilstand og gør indgående opkald og notifikationer lydløse; se din notifikationshistorik på uret. **NBA-widget forenklet** Live NBA-resultater og -kampplaner er ikke længere tilgængelige på uret. Widgetten viser nu et banner med link til NBA's hjemmeside for de seneste nyheder. **Fejlrettelser og forbedringer**
8.3	April 2025	**Historik for indendørs aktivitet** Uret gemmer nu historik for din seneste indendørs aktivitet — synkroniser med T-Connect app for at gemme den permanent. **Indendørs aktiviteter på uret** Vælg og start løbebånd-, spinning- og trappeaktiviteter direkte fra uret — intet GPS nødvendigt.

Version	Tilgængelighed	Ændringer
		Administrer advarsler for automatisk pause/genoptagelse Konfigurer advarsler for, hvornår en aktivitet automatisk sættes på pause eller genoptages baseret på din bevægelse. **Fejlrettelser og forbedringer**
8.2	Marts 2025	**Hurtige handlinger på trykknappen** Tildel en hurtig handling til trykknappen for hurtig adgang til din foretrukne funktion. **Valg af urskive** Vælg mellem 5 tilgængelige urskiver direkte på din TTC Sport. **Gennemsigtige firmwareopdateringer** T-Connect app downloader firmwareopdateringer og overfører dem automatisk til dit ur i baggrunden uden at installere dem med det samme. **Fejlrettelser og forbedringer**
8.1	Januar 2025	**Hurtigere adgang til puls** Hvis uret går i dvale, mens det måler puls, fortsætter målingen i 30 sekunder — genaktiver inden for det tidsrum for at se den med det samme. **Registrering af håndledsløft under aktiviteter** Løft håndleddet under en aktivitet for at vække skærmen og tjekke dine data; registreringen slås automatisk fra, når aktiviteten er sat på pause. **Fejlrettelser og forbedringer**
8.0	Oktober 2024	**Historik for lysniveau** Se historikken for det lysniveau, som dit ur har opsamlet, i T-Connect app (parret tilstand).

Version	Tilgængelighed	Ændringer
		Auto Lap for aktiviteter Få detaljeret Auto Lap-indsigt for vandring, løb og cykling. **Solenerginiveau** Spor solenergitrends over tid og forstå bedre deres positive indvirkning på batterilevetiden. **Puls på efterspørgsel** Mål pulsen i realtid direkte fra uret med et enkelt tryk. **Lommelygtefunktion** Hold den nederste knap nede for straks at forvandle uret til en lommelygte. **Træningszoner på håndleddet** Se din aktuelle træningszone direkte på håndleddet under en aktivitet. **Anmodning om genoprettelse af forbindelse** Uret beder dig om at åbne T-Connect app, hvis det ikke er forbundet. **Automatisk pause og genoptagelse af dine aktiviteter** Vandre-, løbe- og cykelaktiviteter på TTC Sport sættes automatisk på pause, når du stopper med at bevæge dig, og genoptages, når du starter igen. **Fejlrettelser og forbedringer**

Dokumenter

Overensstemmelseserklæring

- Overensstemmelseserklæring

Garanti

- Garanti