



## T-Touch Connect Sport

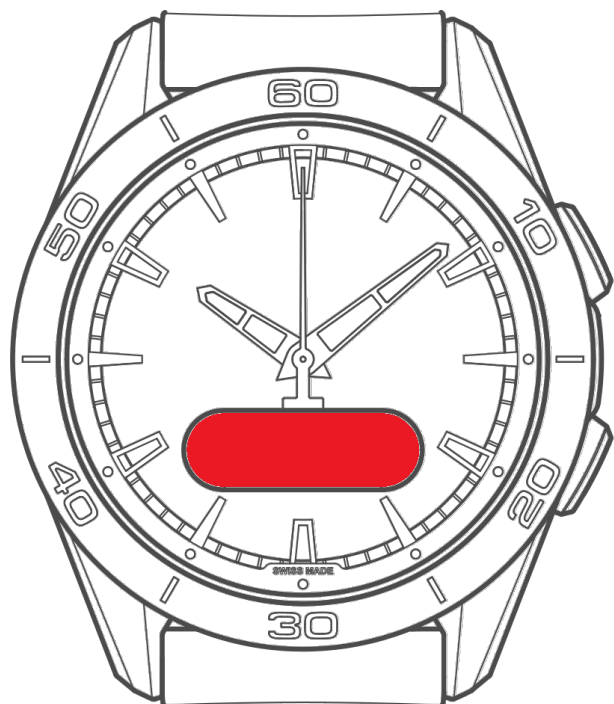


VELKOMMEN TIL MANUALEN TIL DIT T-TOUCH CONNECT SPORT

**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

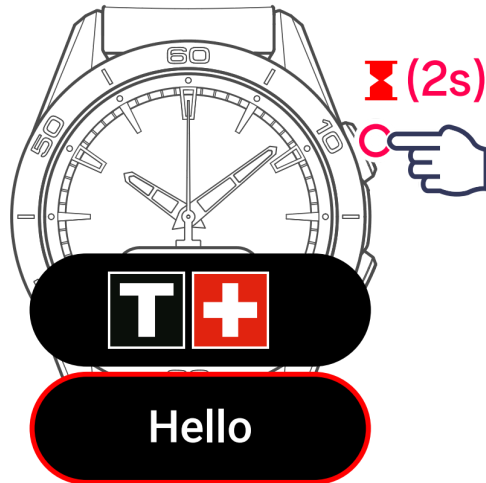
 Dokumenter

## Opstart/parring

## Opstart

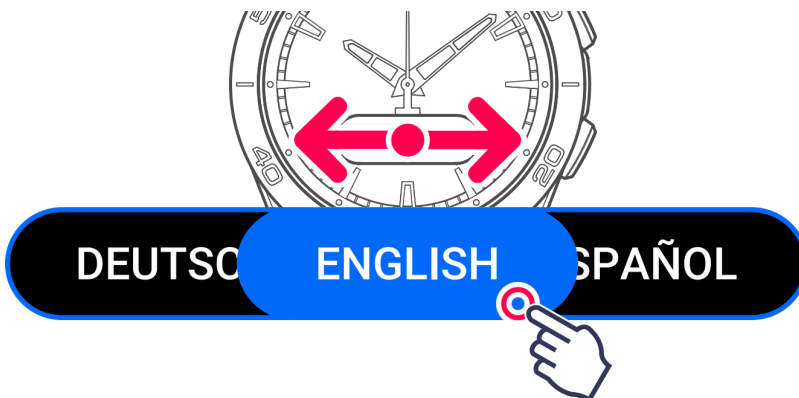
Ved første brug eller efter geninitialisering skal nogle parametre på dit T-Touch Connect Sport indstilles.

### 1 Aktivér uret



Tryk på den øverste trykknop i 2 sekunder.

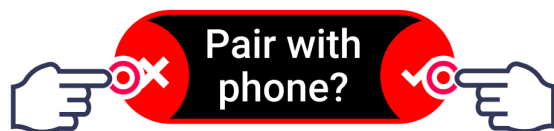
### 2 Vælg sprog



Swipe skærmen til siden for at få vist sprogene.



3 Tryk på skærmen for at vælge driftstilstand



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

Fortsæt i parret tilstand

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

Fortsæt i ikke-parret tilstand

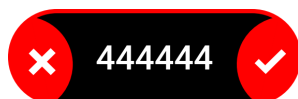
## Parret tilstand

### 1 Download og installer

Download og installer Tissot-appen på din smartphone.



Når appen er installeret, vises parringskoden på skærmen.

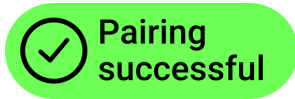


### 2 Kontrollér og bekræft koderne

Koderne er identiske, bekræft i appen og på uret.



Parringen er færdig.



ⓘ **PERSONLIGE DATA**

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

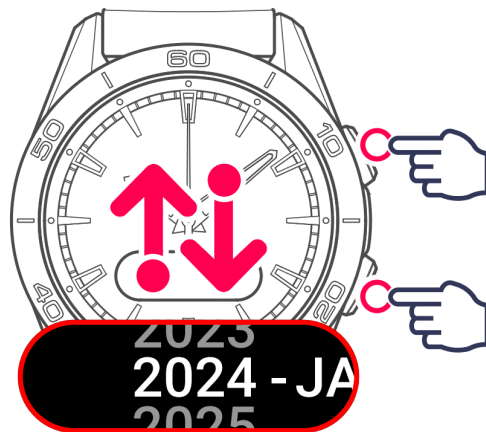
Dit ur er klar til brug. Bliv fortrolig med betjeningen og menuerne ved at følge introduktionsoplysningerne.

Introduktion

**Ikke-parret tilstand**

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

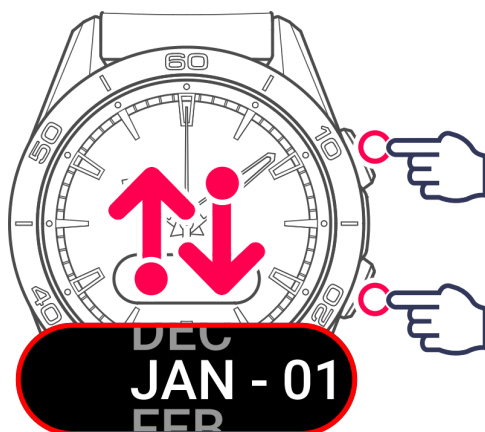
**1 Vælg år**



Gå derefter til den næste indstilling.



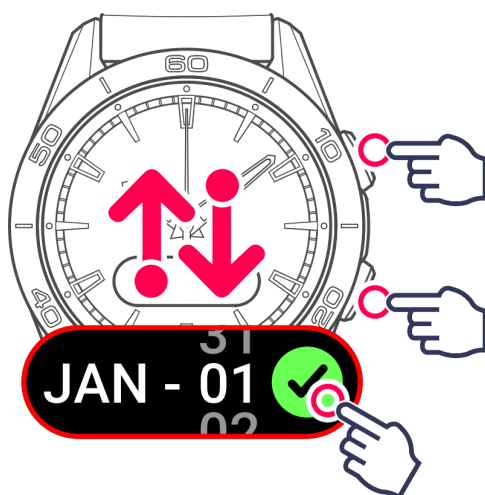
**2** Vælg måned



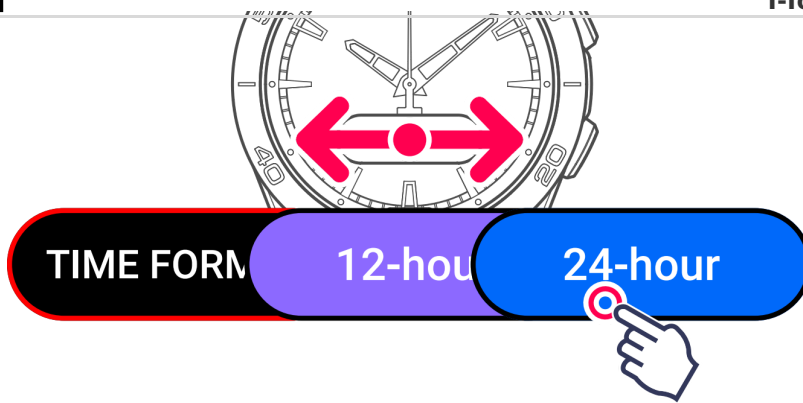
Gå derefter til den næste indstilling.



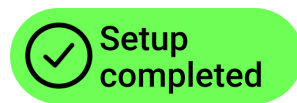
**3** Vælg dato, og bekræft



**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

### Tak

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. Uret er omhyggeligt designet med materialer og komponenter af højeste kvalitet, og det er beskyttet mod stød, temperaturudsving, vand og støv.

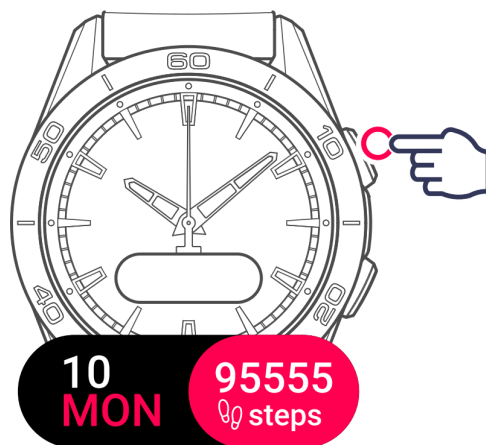
Dit T-Touch Connect Sport er et højtydende instrument, der ledsager dig i alle dine daglige aktiviteter.

[Se under Opstart/parring](#)

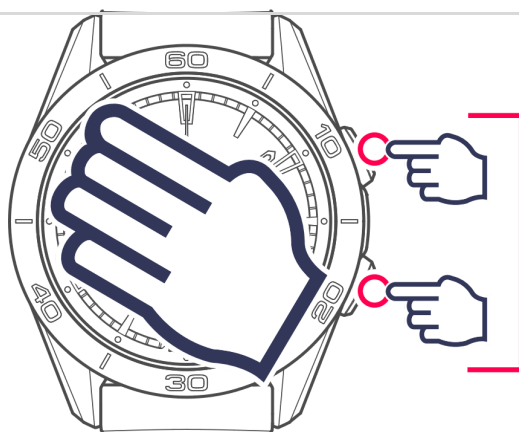
### Lås/oplås dit ur

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

#### 1 Lås uret op



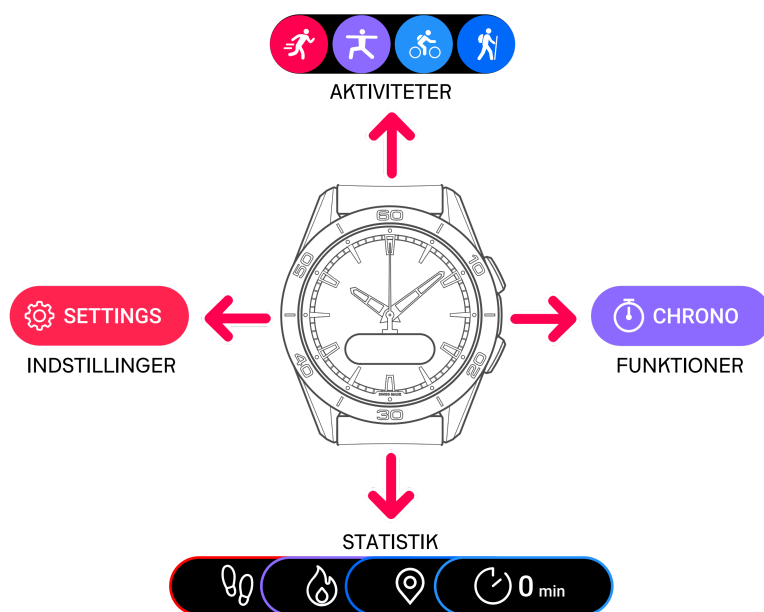
#### 2 Lås uret



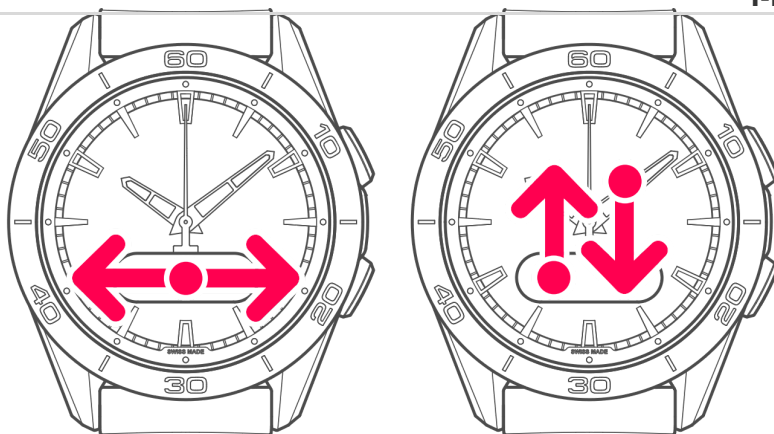
Enten ved at placere hånden på urskiven eller ved at trykke på begge trykknapper på samme tid.

## Gennemse menuerne

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

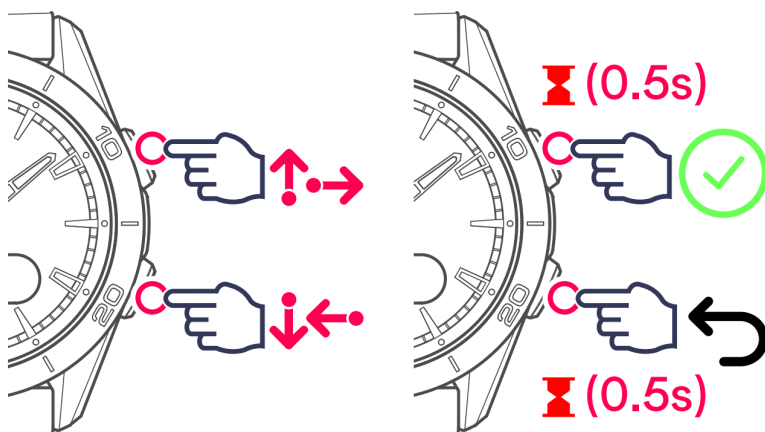


# 1 Swipe skærmen



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

## 2 Brug trykknapperne



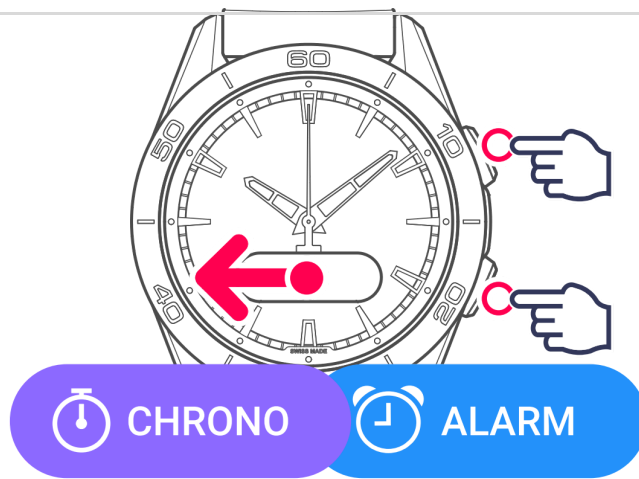
For at gennemsøge, bekræfte eller gå tilbage.

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

Nederste trykknop 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



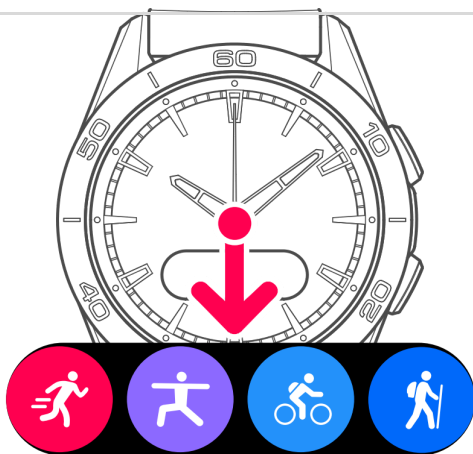
Se under Funktioner

**2** Swipe op for at få adgang til den daglige **STATISTIK**



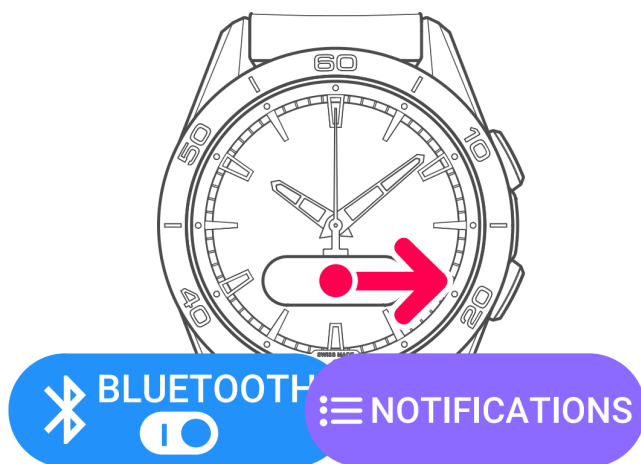
Se under Statistik

**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.

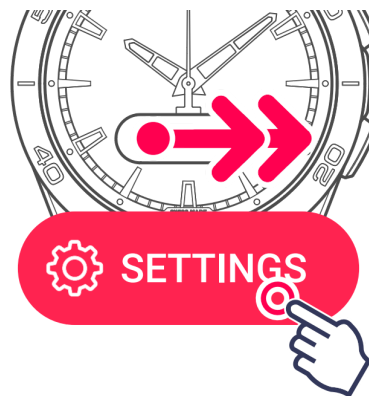
## Parring

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

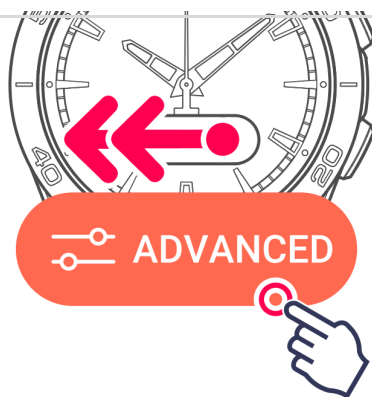
### 1 Aktivér uret



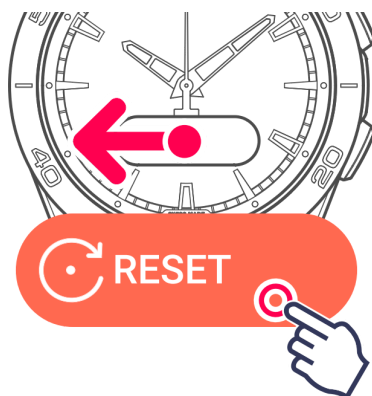
### 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



### 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.



**Acceptér:** 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.

**Afvis:** Proceduren annulleres.

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



## Start en aktivitet

## Løb

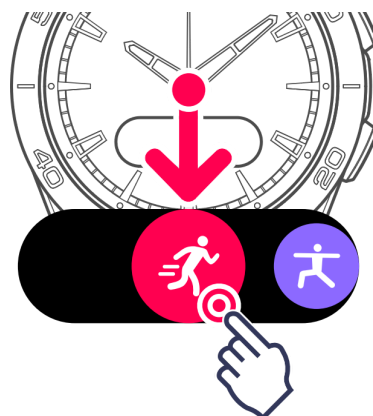
Spør din løbeaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

### 1 Aktivér uret



### 2 Vælg aktivitet



Uret opretter forbindelse til GPS.



! **INFORMATION**

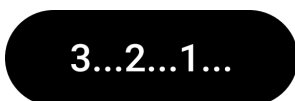
Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

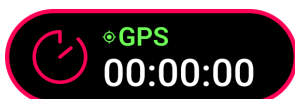
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

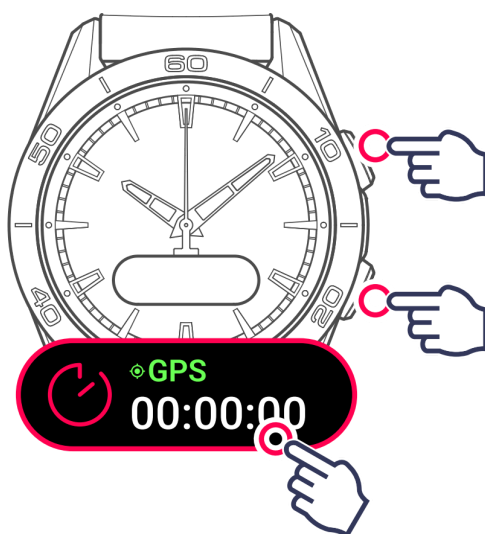


Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



**3** **Se aktivitetsdata**

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

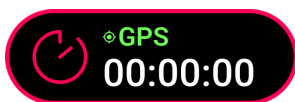


! **INFORMATION**

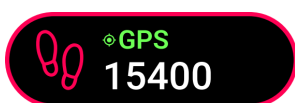
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

**Data, der gemmes:**

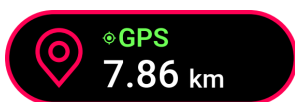
- Aktivitetstid



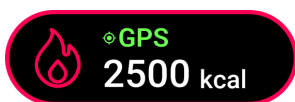
- Antal skridt



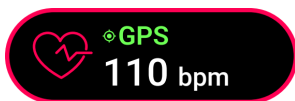
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



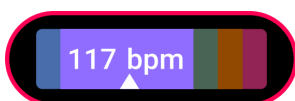
- Forbrændt energi



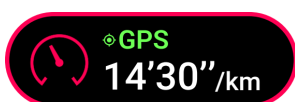
- Puls



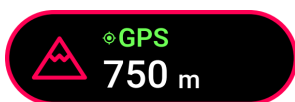
- Træningszone (puls)



- Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



- Maksimalt opnået højde

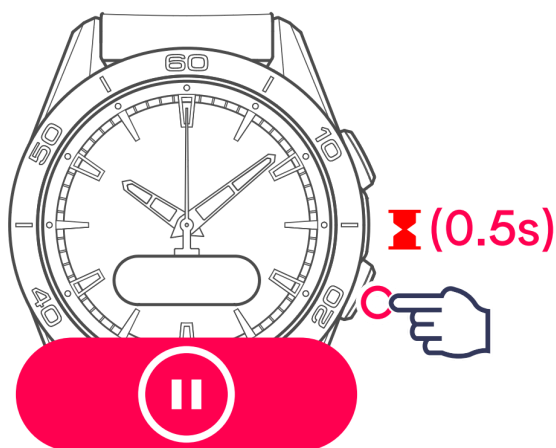


- Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger

## 4 Forlad aktivitet



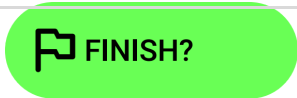
Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



## Træning

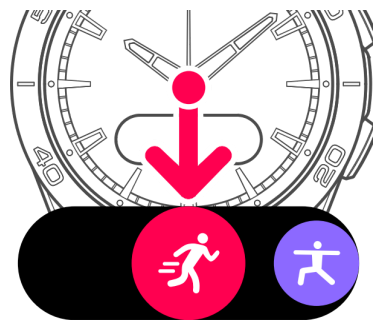
Spor din træningsaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

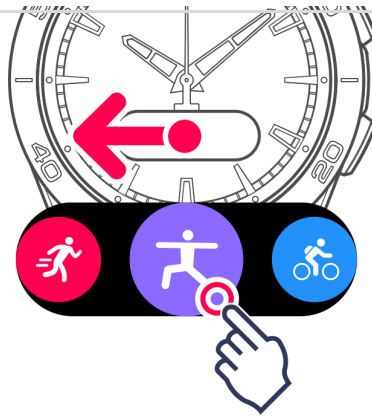
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis aktiviteter



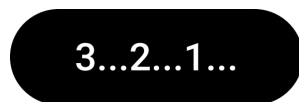
### 3 Vis og vælg aktiviteten



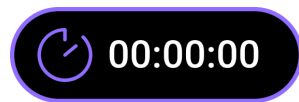
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

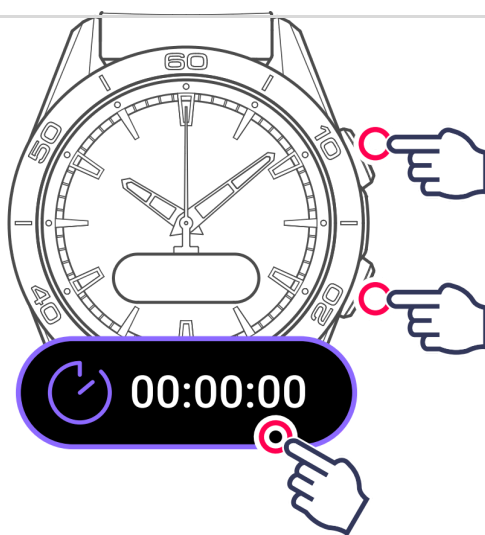


Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



#### 4 Se aktivitetsdata

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.




**! INFORMATION**


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

**Data, der gemmes:**


- Aktivitetstid

 00:00:00


- Antal skridt

 15400

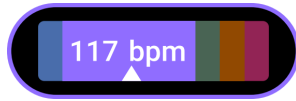
- Forbrændt energi

 2500 kcal

- Puls

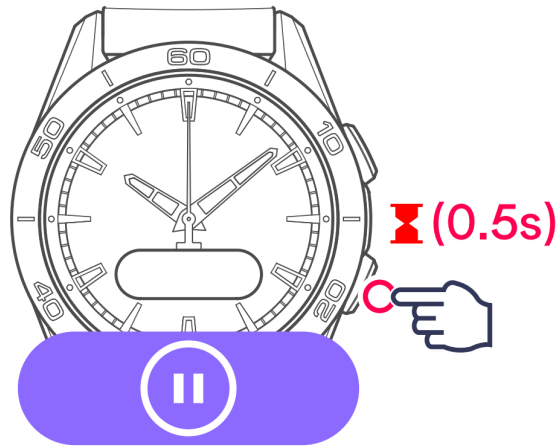
 110 bpm

- Træningszone (puls)



Flere oplysninger

**5 Forlad aktivitet**



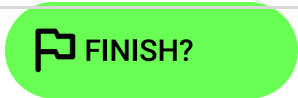
Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



## Cykling

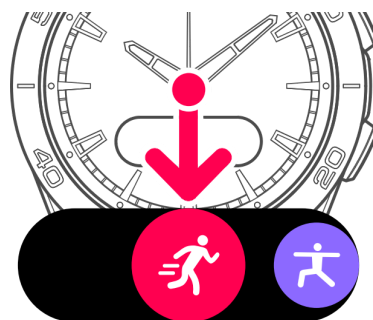
Spor din cykleaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

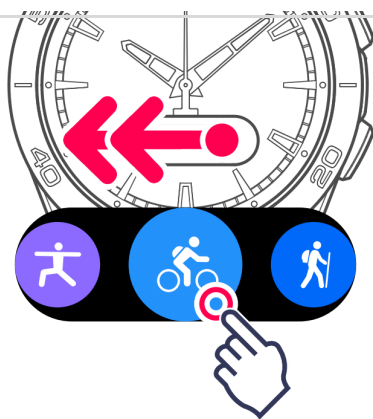
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis aktiviteter



### 3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



**! INFORMATION**

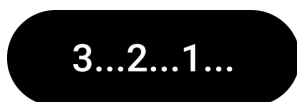
Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

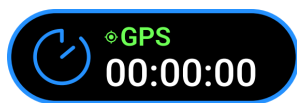
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.

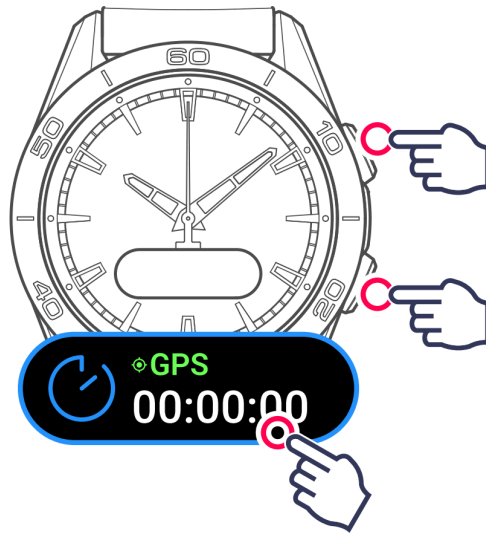


Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



**4 Se aktivitetsdata**

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

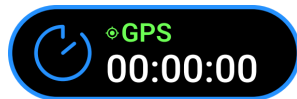


**! INFORMATION**

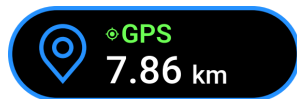
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

**Data, der gemmes:**

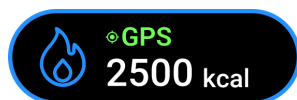
- Aktivitetstid



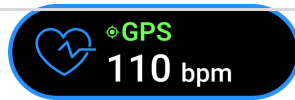
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



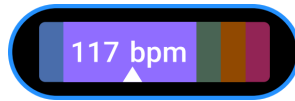
- Forbrændt energi



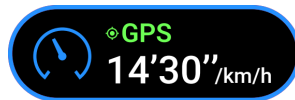
- Puls



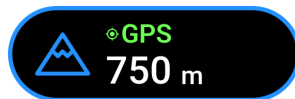
- Træningszone (puls)



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



- Maksimalt opnået højde

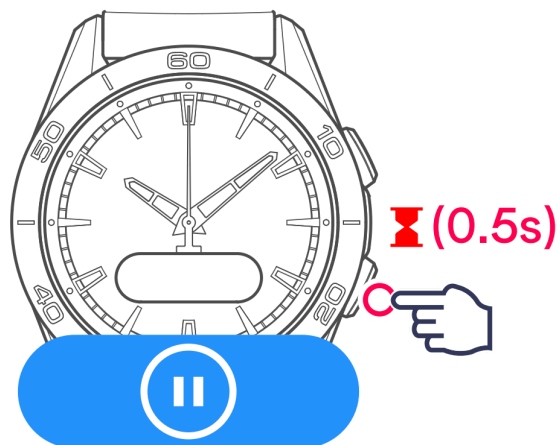


- Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger

**5** Forlad aktivitet



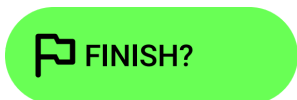
Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



## Vandring

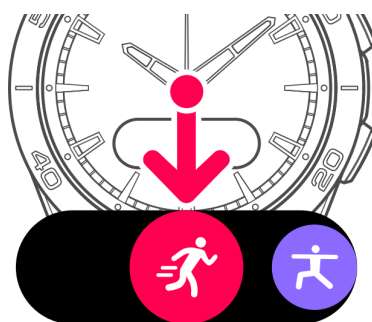
Spor din vandreaktivitet, og gem dine data.

Appen skal være åben på din smartphone.

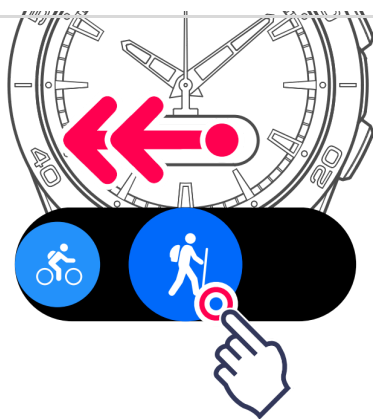
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis aktiviteter



### 3 Vis og vælg aktiviteten



Uret opretter forbindelse til GPS.



**! INFORMATION**

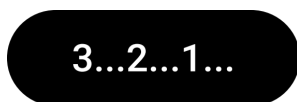
Tryk på skærmen for at starte aktiviteten uden at vente på GPS-forbindelsen.

Ruten gemmes, så snart der er oprettet forbindelse.

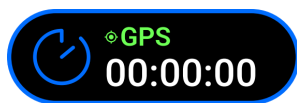
Uret er klar til at spore din aktivitet.



Nedtællingen starter automatisk.



Din aktivitet gemmes, og klokkeslættet vises.



**4 Se aktivitetsdata**

Brug urets trykknapper, eller tryk på skærmen.

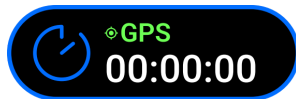


**! INFORMATION**

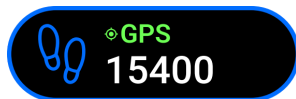
Under aktiviteten skifter uret til standby for at spare på batteriet. Tryk på skærmen for at genaktivere displayet.

**Data, der gemmes:**

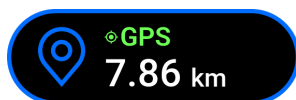
- Aktivitetstid



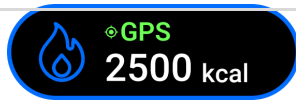
- Antal skridt



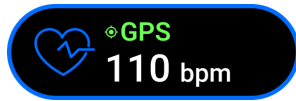
- Tilbagelagt afstand (km eller miles)



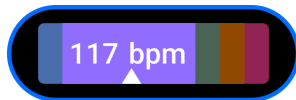
- Forbrændt energi



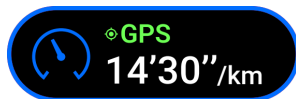
- Puls



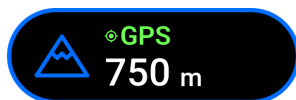
- Træningszone (puls)



- Tid pr. afstandsenhed (km eller miles)



- Maksimalt opnået højde

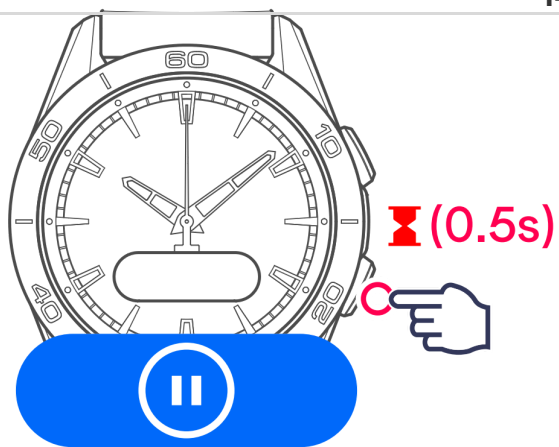


- Højdeforøgelse/-tab



Flere oplysninger

**5** Forlad aktivitet



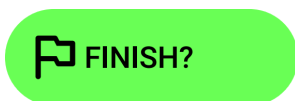
Uret giver to muligheder:



Genstart sporing af den aktuelle aktivitet



Afslut og bekræft afslutning af sporing



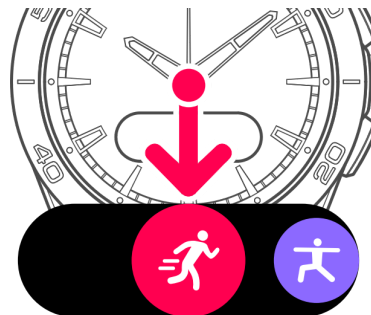
## Aktivitetshistorik

Dit ur viser data fra din seneste aktivitet.

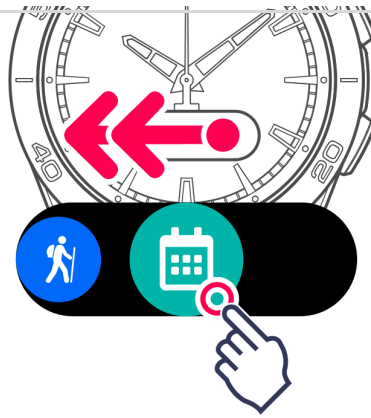
### 1 Aktivér uret



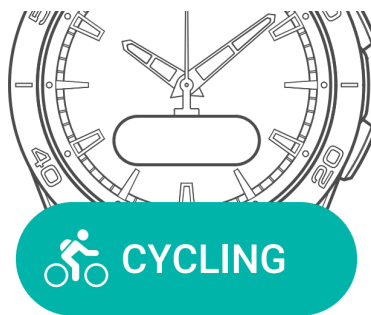
### 2 Vis aktiviteter



### 3 Vis og vælg aktivitetshistorik



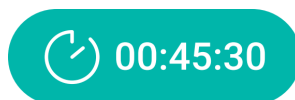
På skærmen vises den seneste aktivitet.



Sådan får du vist aktivitetsdata:



- Aktivitetstid



- Tilbagelagt afstand



- Forbrændt energi

 440 kcal

- Puls

 110 bpm

- Tid pr. afstandsenhed

 7'30" /km

ⓘ **INFORMATION**

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

[Flere oplysninger](#)

# Funktioner

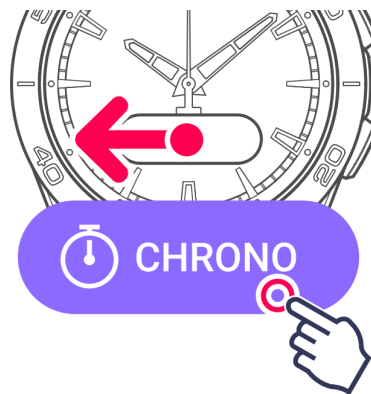
## Chrono

Et kronometer til måling af tider og mellemtider.

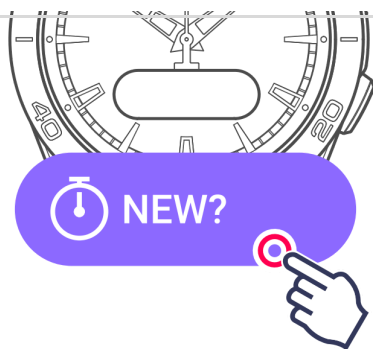
### 1 Aktivér uret



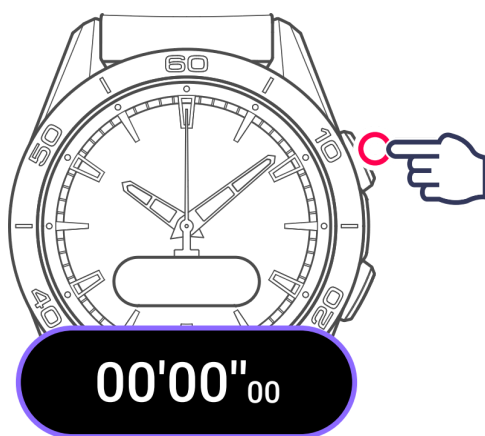
### 2 Vis og vælg funktionen



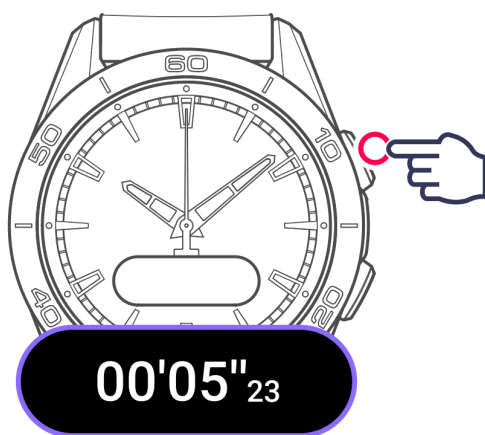
### 3 Bekræft en ny tidtagningssession



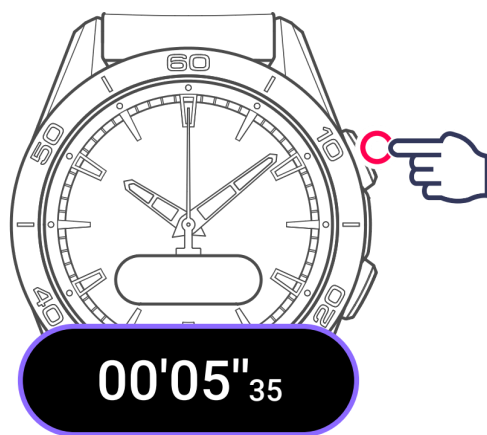
**4 Start kronometeret**



**5 Chronometer sat på pause**

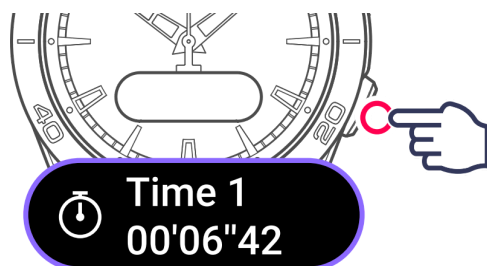


**6 Genstart kronometeret**

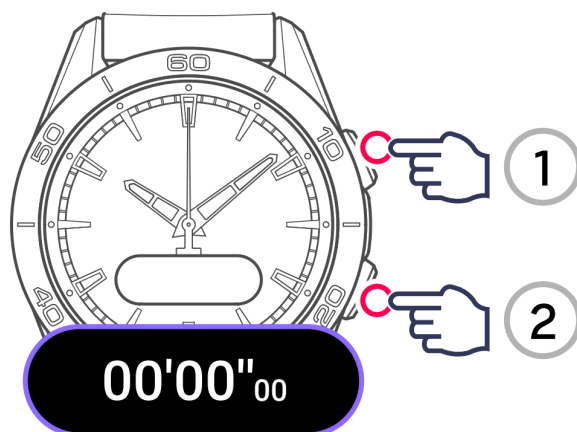


**7 Gem en mellemtid**

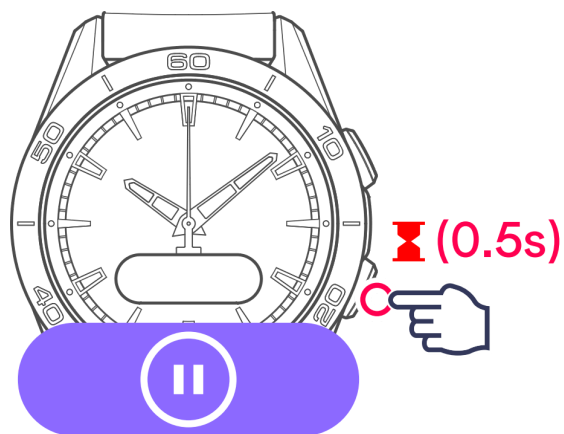
På skærmen vises mellemtiden i et par sekunder, hvorefter der skiftes tilbage til tidtagning.



**8 Stop med nulstilling**



**9 Afslut tidtagning**



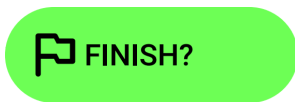
Uret giver to muligheder:



Genstart den aktuelle tidtagningssession



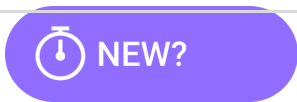
Afslut tidtagningssessionen



Når du er færdig med at tage tid, giver uret to muligheder:



Start en ny tidtagningssession



Afslut tidtagingsfunktionen



**! I PARRET TILSTAND**

Mellemtiderne gemmes i appen.

## Alarm

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

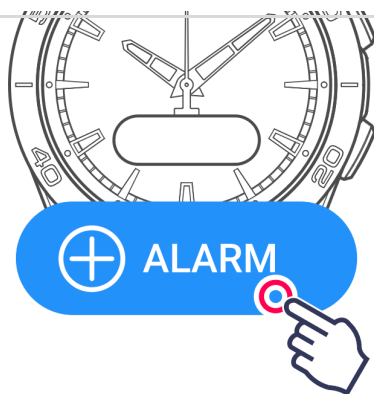
### 1 Aktivér uret



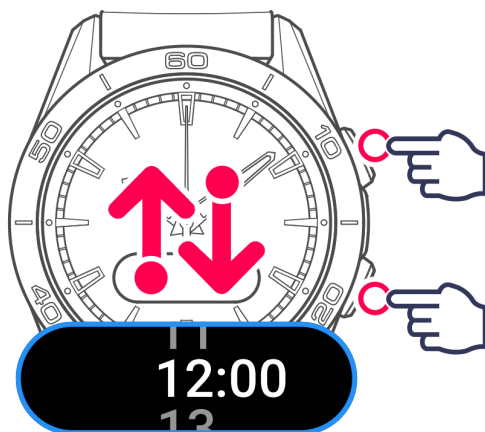
### 2 Vis og vælg funktionen



### 3 Opret en alarm



**4** Indstil timerne



Gå derefter til den næste indstilling.



**5** Indstil minutterne, og bekræft



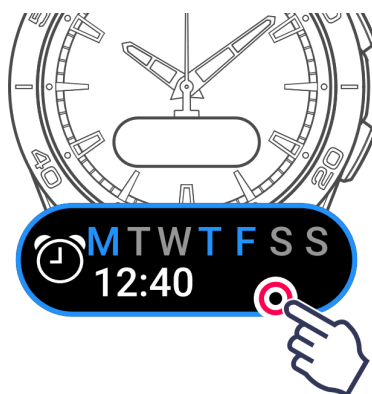
Angiv derefter alarmgentagelsen ved at vælge en forudindstillet menu eller brugertilpasse den.



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

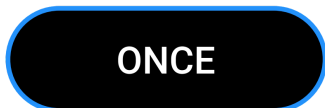


Slet den gemte alarm

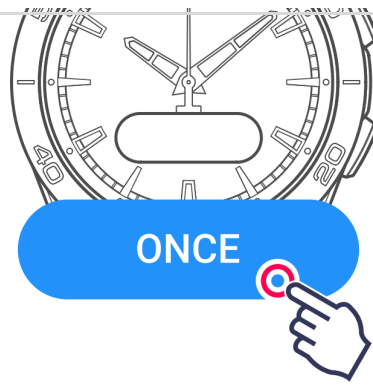


## Forudindstil alarmer

Uret giver 4 muligheder:



**1** Vælg de forudindstillede alarm

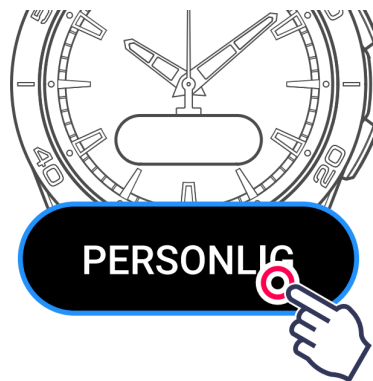


**2 Afslut og bekræft alarmen**

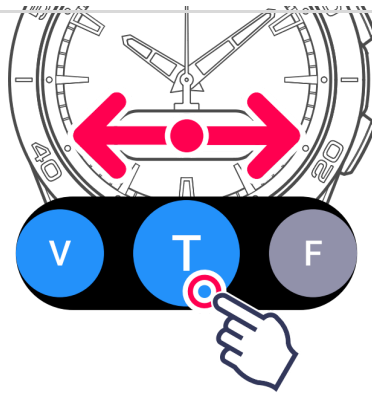


## Brugertilps alarm

**1 Vælg menuen**



**2 Vælg dage, og bekræft**



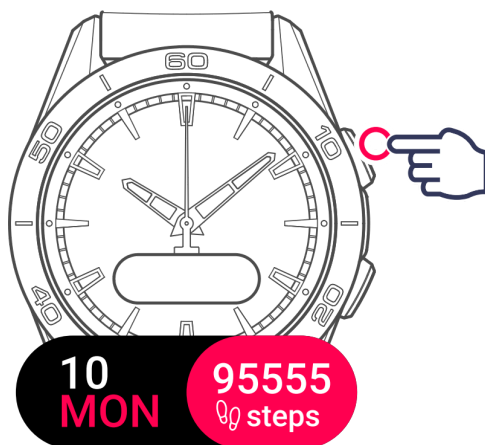
**3 Afslut, og bekræft dage**



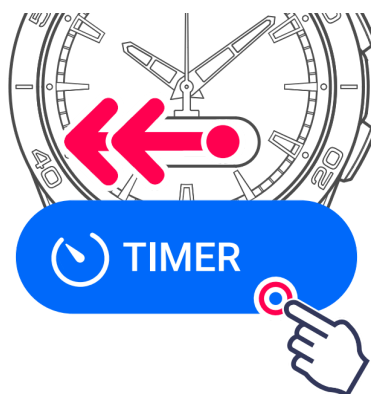
## Timer

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

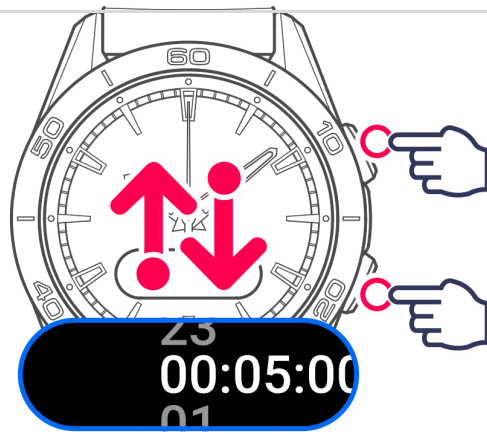
### 1 Aktivér uret



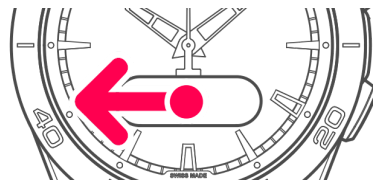
### 2 Vis og vælg funktionen



### 3 Indstil timerne



Gå derefter til den næste indstilling.



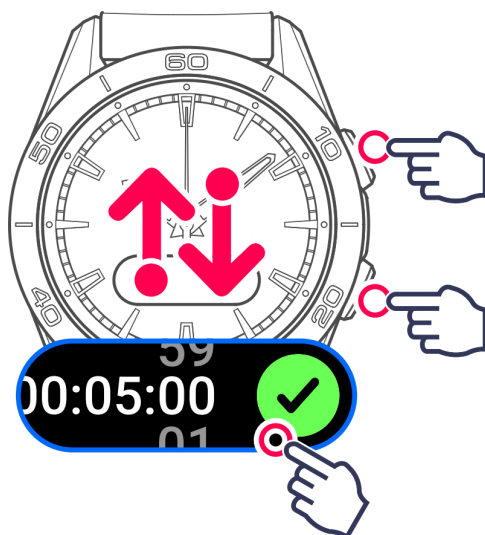
#### 4 Indstil minutterne



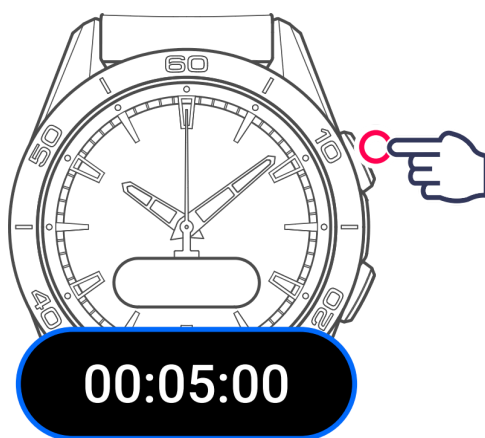
Gå derefter til den næste indstilling.



**5 Indstil sekunderne, og bekræft**



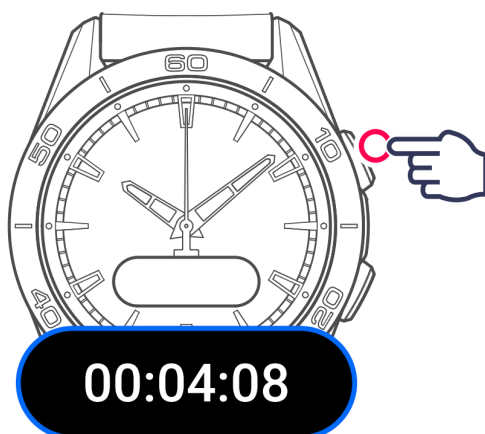
**6 Start timeren**



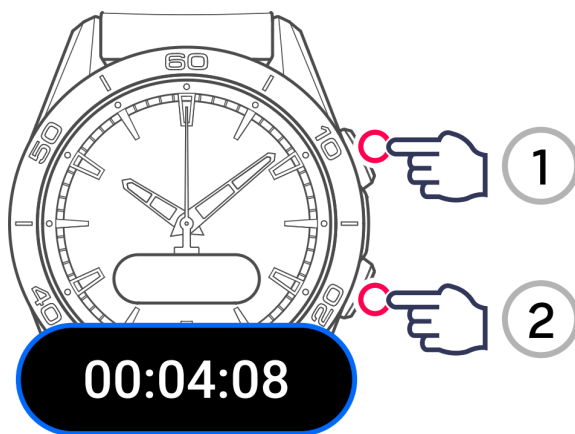
**7 Timer sat på pause**



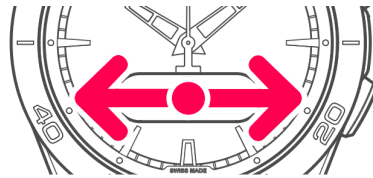
**8 Genstart timeren**



**9 Stop med nulstilling**



Når uret stopper, giver det tre muligheder:



Genstart timeren fra den indstillede værdi



Indstil en ny timerværdi



Stop og afslut funktionen



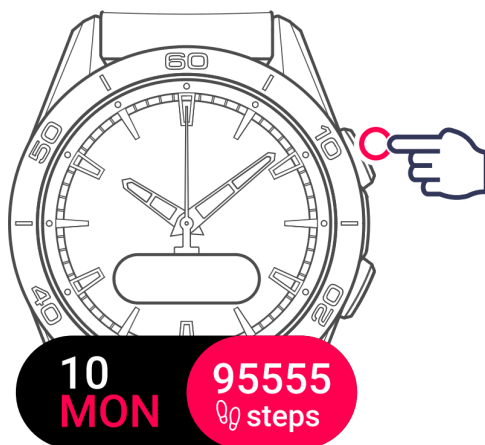
**! I PARRET TILSTAND**

Varigheden af timerens kan også indstilles i appen.

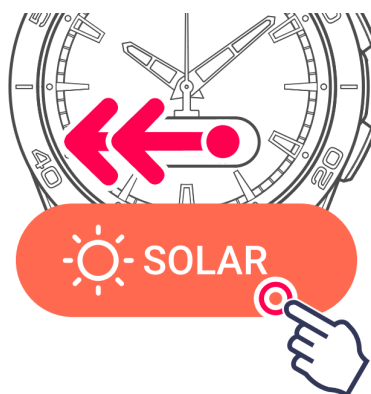
## Solar

Solareffektivitetsbaren viser din urs aktuelle solaropladningsniveau.

### 1 Aktivér uret

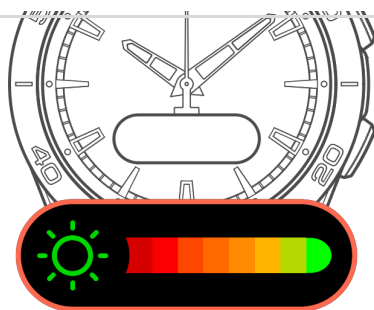


### 2 Vis og vælg funktionen

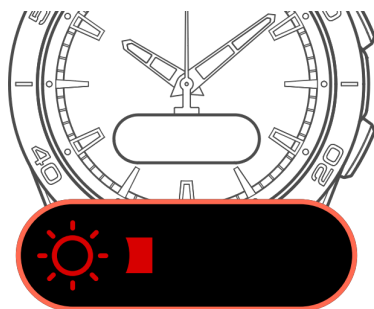


Uret viser lysstyrkeniveauet:

#### Optimalt niveau



**Minimalt niveau**



**! INFORMATION**

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

## Heart rate

On-demand-puls i en kort periode.

### **⚠ VIGTIGT!**

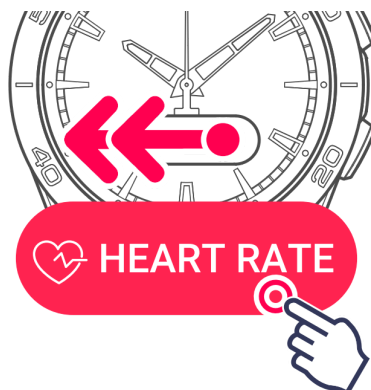
For at sikre at din puls måles korrekt, skal du sørge for, at dit ur ligger helt an mod dit håndled.

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

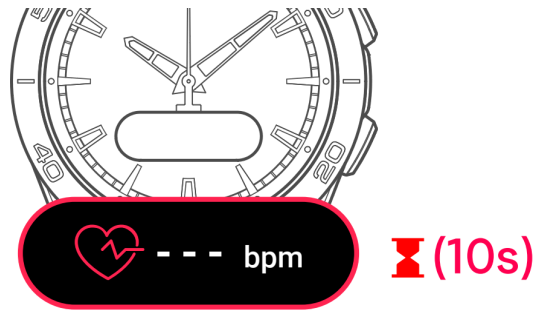
### **1 Aktivér uret**



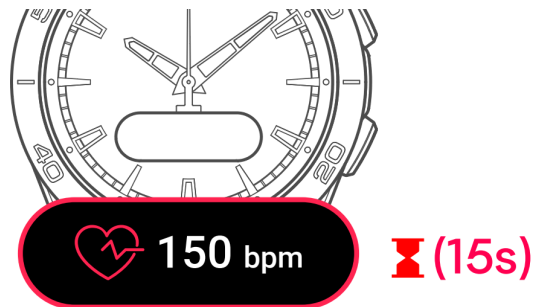
### **2 Vis og vælg funktionen**



Uret måler din puls.



Pulsen vises på uret.



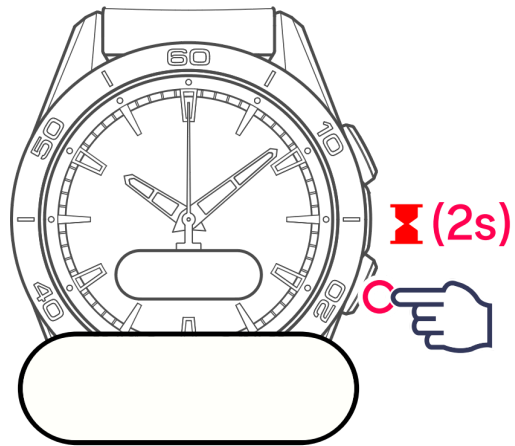
**! INFORMATION**

Uret skifter automatisk til standby efter nogle sekunder.

## Lommelygte

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

### Aktivér eller deaktiver funktionen



#### ⓘ INFORMATION

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

# 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.

### 1 Aktivér uret

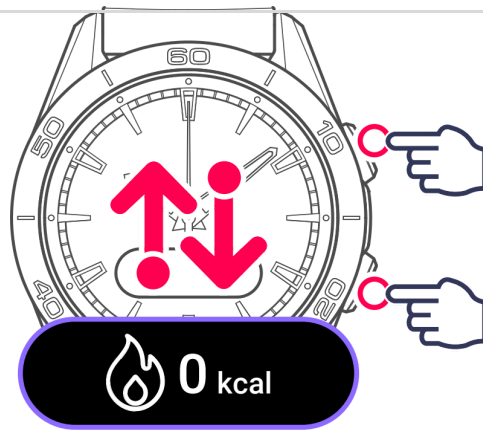


### 2 Vis statistik



### 3 Vis andre statistikker

Brug urets trykknapper, eller swipe på skærmen.



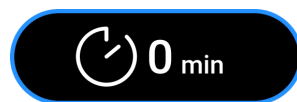
Antal skridt



Forbrændt energi



Aktivitetstid



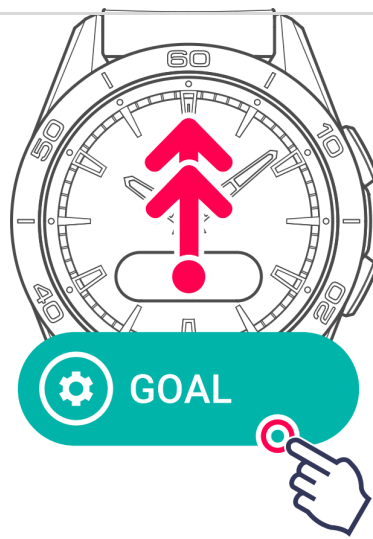
Tilbagelagt afstand



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 dit daglige mål ved at vælge en forudindstillet værdi eller et brugerdefineret mål.

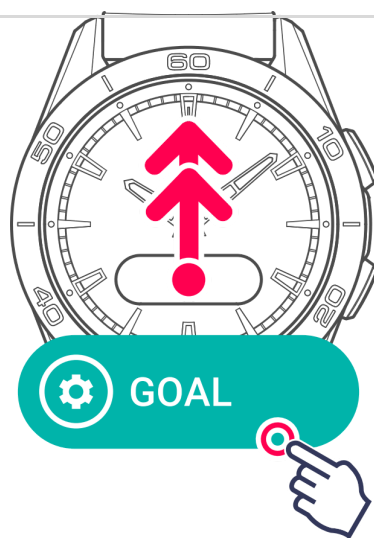
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis statistik



### 3 Vis og vælg målmenuen

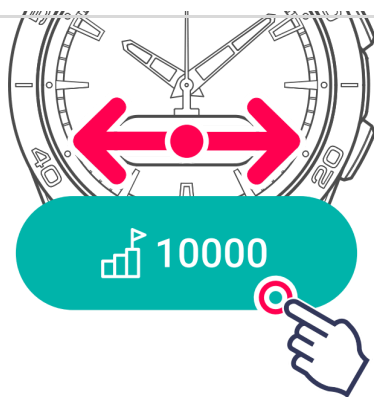


## Forudindstillede mål

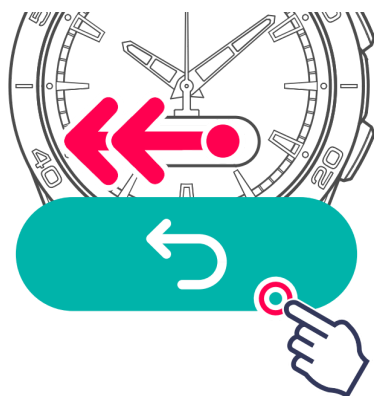
Dit ur giver tre muligheder:



### 4 Vælg det forudindstillede mål

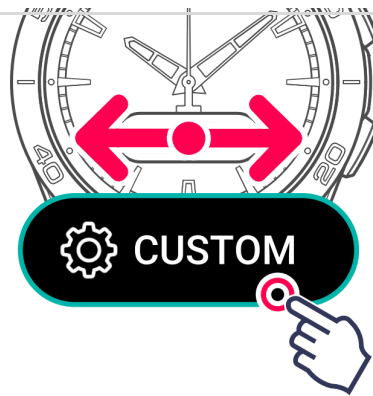


**5 Afslut og bekræft målet**

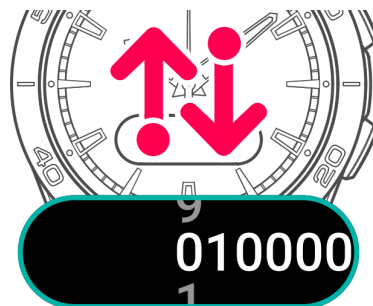


**Brugerdefineret mål**

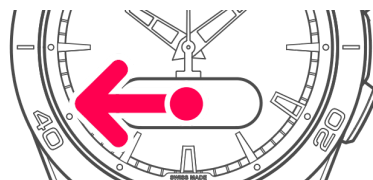
**1 Vælg menuen**



**2 Tilpas dit mål ved først at indstille hundredetusindedele**



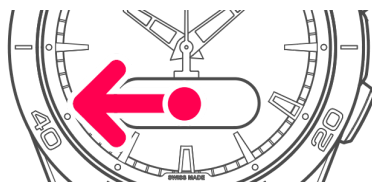
Gå derefter til den næste indstilling.



**3 Indstil derefter titusindedele**



Gå derefter til den næste indstilling.



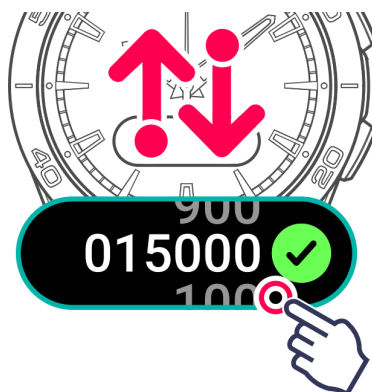
**4 Indstil tusindedele**



Gå derefter til den næste indstilling.



**5 Indstil hundreddele, og bekræft**



**6 Afslut og bekræft målet****ⓘ INFORMATION**

Hvis du når dit mål, bipper uret.

# Indstillinger

## Notifikationer

Notifikationshistorikken giver dig mulighed for at søge efter notifikationer, der er modtaget, men ikke slettet.

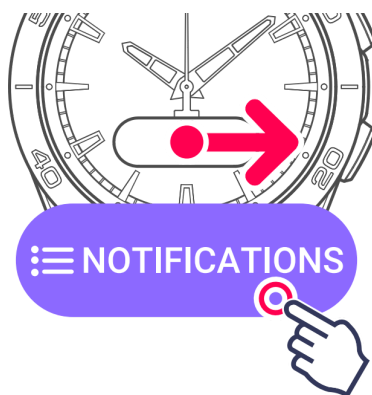
**⚠ VIGTIGT!**

Før du kan søge efter notifikationer, skal uret være i parret tilstand.

### 1 Aktivér uret



### 2 Vis og vælg indstillingen



Uret giver følgende muligheder:

Ingen notifikationer



Tilgængelige notifikationer



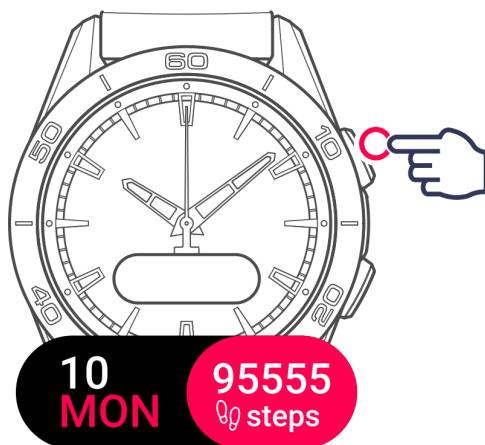
Slet notifikationer



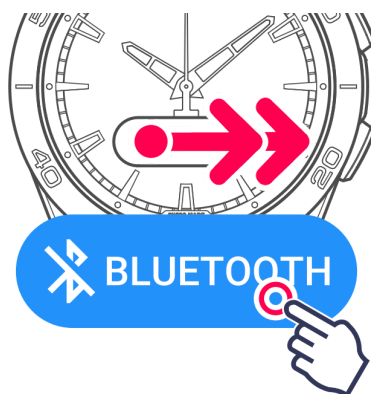
## Bluetooth®

Aktivering/deaktivering af Bluetooth®-forbindelse

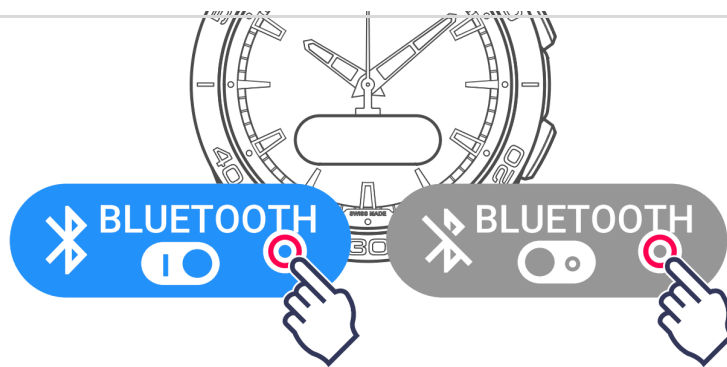
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis og vælg indstillingen



### 3 Aktivér eller deaktiver



**⚠ VIGTIGT!**

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.

## Find telefon

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

**⚠ VIGTIGT!**

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.

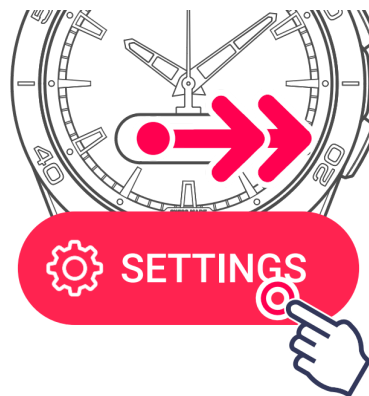
## Batteri

Brug af Standby- og Eco-tilstand

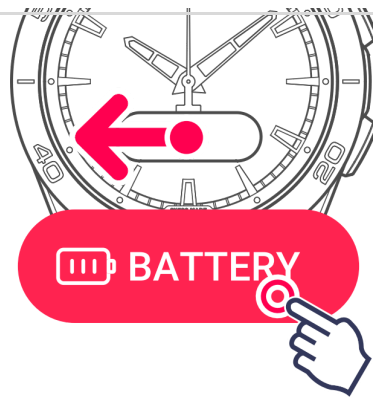
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



### 3 Vis og vælg batteriindstillingen



Uret giver 3 muligheder:

### Eco-tilstand



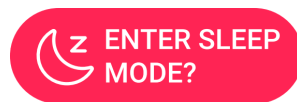
Når Eco-tilstand er aktiveret, slukker uret de funktioner, der bruger for meget batteri (Bluetooth®, vibrationer, lyde etc.).

### Automatisk standby-tilstand



Når automatisk standby-tilstand er aktiveret, registrerer uret ikke nogen bevægelser i 2 timer.

### Standby-tilstand



Hvis du vil deaktivere standby-tilstand, skal du trykke på den øverste trykknop i 2 sekunder.

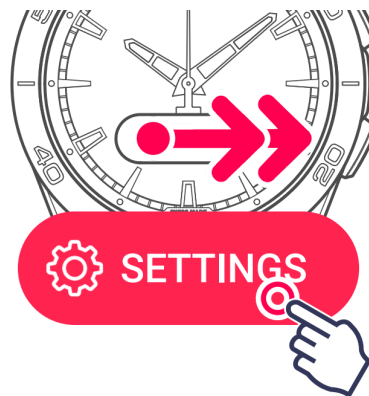
# Alarmer

Aktivering/deaktivering

## 1 Aktivér uret



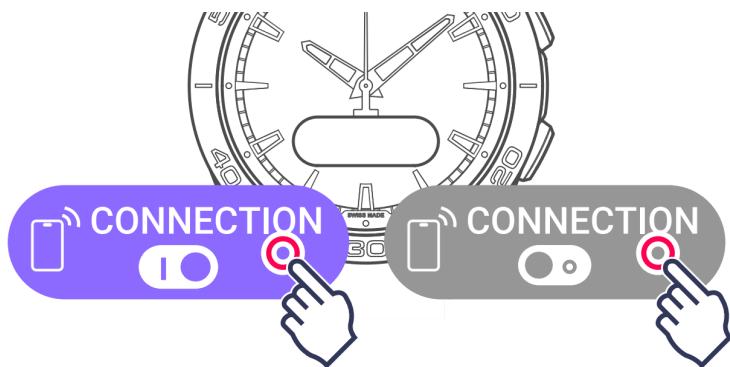
## 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



## 3 Vis og vælg alarmindstillingen



**4** Aktivér/deaktiver alarmer



**!** INFORMATION

Hvis alarmer er aktiveret, bipper uret, når forbindelsen til appen oprettes eller afbrydes.

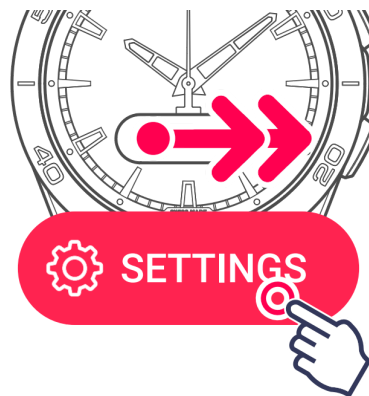
## Sounds

Styring af lyde og vibrationer

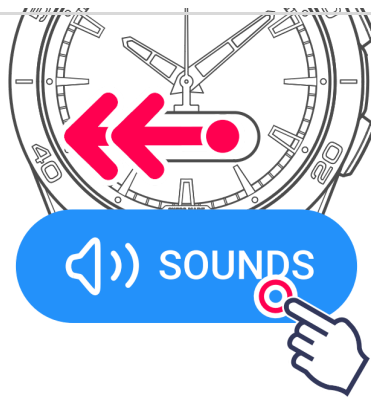
### 1 Aktivér uret



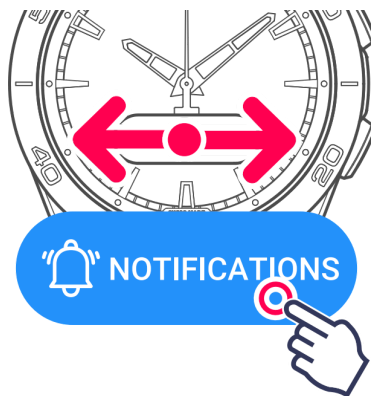
### 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



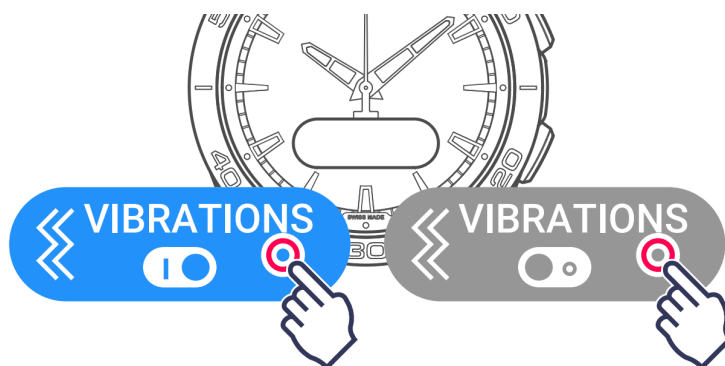
### 3 Vis og vælg lydindstillingen



**4** Vis og vælg indstillingen

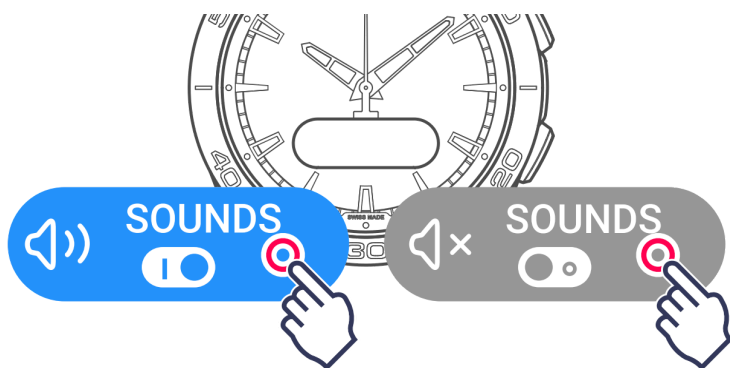


**5** Aktivér/deaktiver vibrationer



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

**6** Aktivér/deaktiver lyde

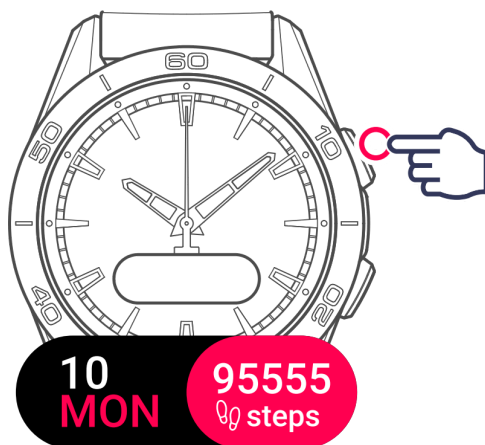


Hvis lyde er aktiveret, bipper uret, når der modtages en notifikation fra appen.

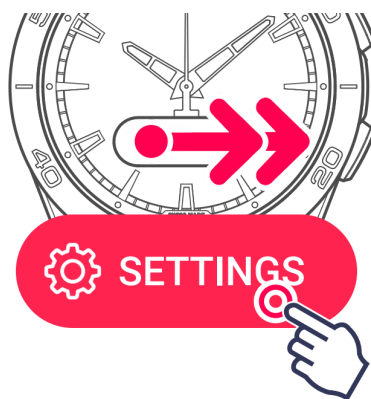
## Sprog

Valg af skærmsprog

### 1 Aktivér uret



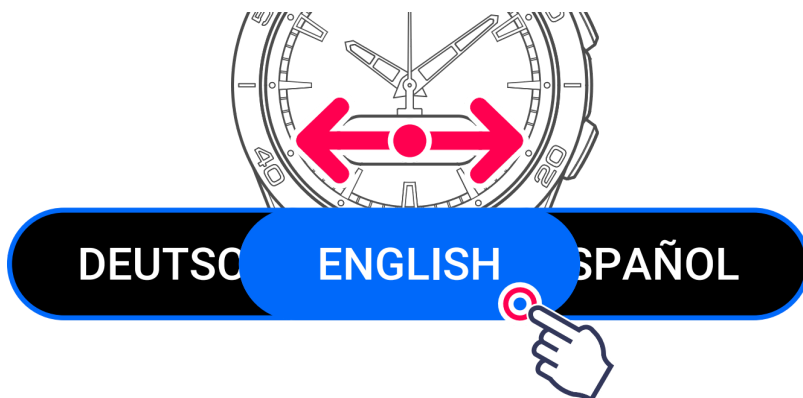
### 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



### 3 Vælg sprogindstilling



4 Vis og vælg det ønskede sprog



## Avanceret

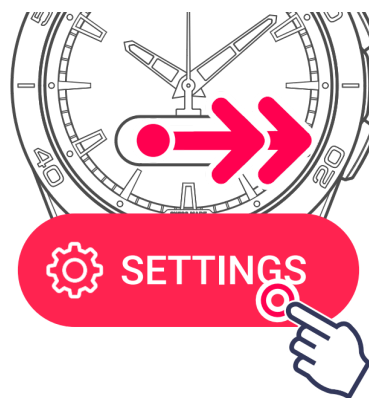
Brug af avancerede indstillinger

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

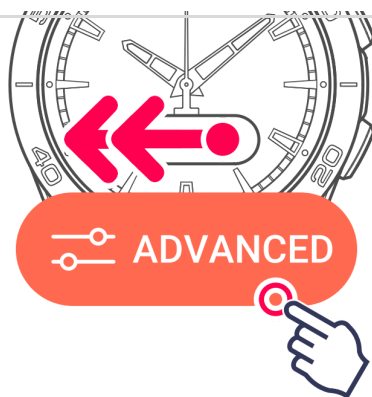
### 1 Aktivér uret



### 2 Vis og vælg indstillingsmenuen



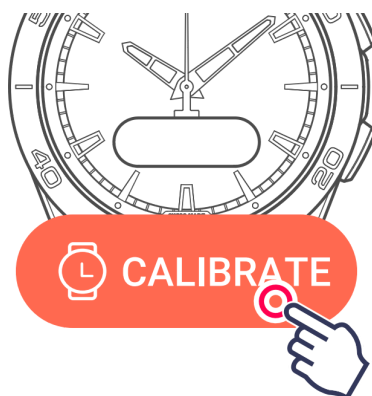
### 3 Vis og vælg avancerede indstillinger



## 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.

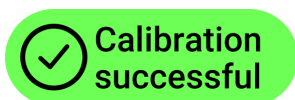
### 1 Vis og start kalibrering af visere



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



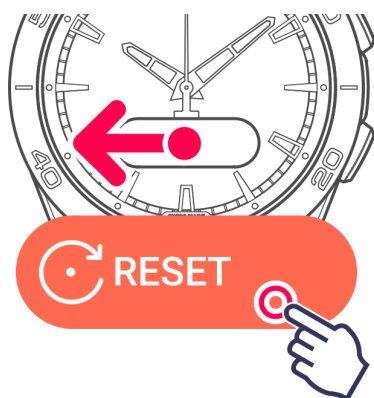
Slut på kalibrering



## RESET

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

### 2 Vis og start geninitialisering af uret



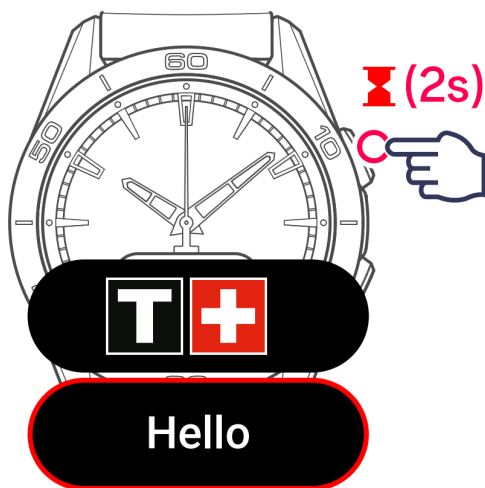
### 3 Bekræft sletning af data

Tryk på den skærmzone, der matcher dit valg.



**Acceptér:** 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.

**Afvis:** Proceduren annulleres.



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

Fortsæt opstartsproceduren

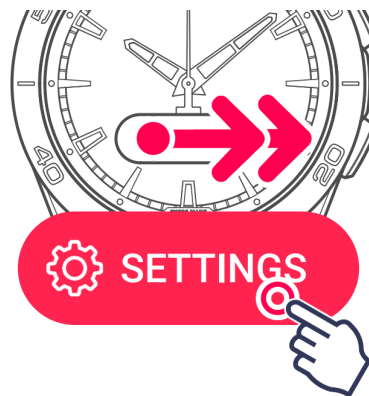
## About

Oplysninger om dit ur

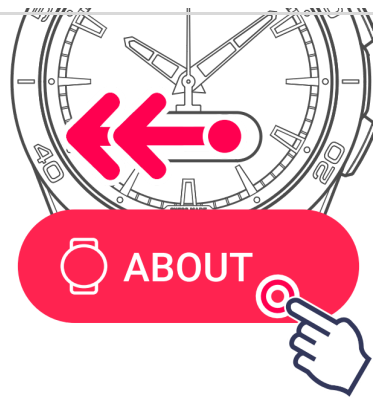
### 1 Aktivér uret



### 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.

## Skrifttypeversion

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

# Information

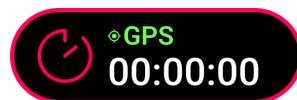
## Data

### Aktivitetsdata

Data gemt under sporede aktiviteter.

---

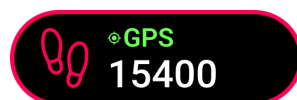
### Aktivitetstid



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.

---

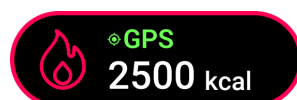
### Tilbagelagt afstand



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

---

### Forbrændt energi



Den forbrændte energi beregnes af appen baseret på flere data, den tilbagelagte afstand, bevægelsehastighed, 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.

#### **⚠ VIGTIGT!**

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:  $220 - \text{alder}$ .

#### **⚠ VIGTIGT!**

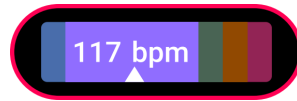
Standardværdierne for zonerne er ikke bpm (slag i minuttet), men % af din maksimale puls.

Den maksimale puls og procentdel kan redigeres i appen.

Træningszone 1: 50 %-60 %



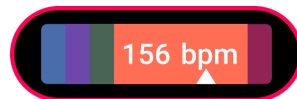
Træningszone 2: 60 %-70 %



Træningszone 3: 70 %-80 %



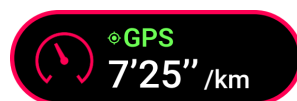
Træningszone 4: 80 %-90 %



Træningszone 5: 90 %-100 %



## Tid pr. afstandsenhed

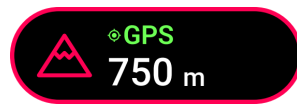


Den gennemsnitlige tid, det tager at tilbagelægge en kilometer (eller en mil) under en aktivitet. Appen beregner gennemsnitsværdien af den tid, det tager for hver kilometer.

## Hastighed



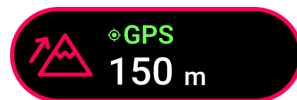
Gennemsnitlig hastighed under din aktivitet udtrykt i kilometer (eller mil) i timen.



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, bevægelsehastighed, 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

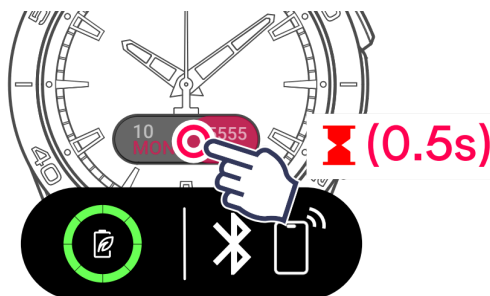
Dit T-Touch Connect Sport kører på et lithium-ion-polymerbatteri, der oplades ved hjælp af solsensoren i urskiven eller det medfølgende kabel.

Den gennemsnitlige levetid, alt efter dit aktivitetsniveau, er:

- 2 måneder med 3 aktiviteter om ugen
- 6 måneder i parret tilstand uden aktiviteter
- 1 år med lav aktivitet.

### 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.

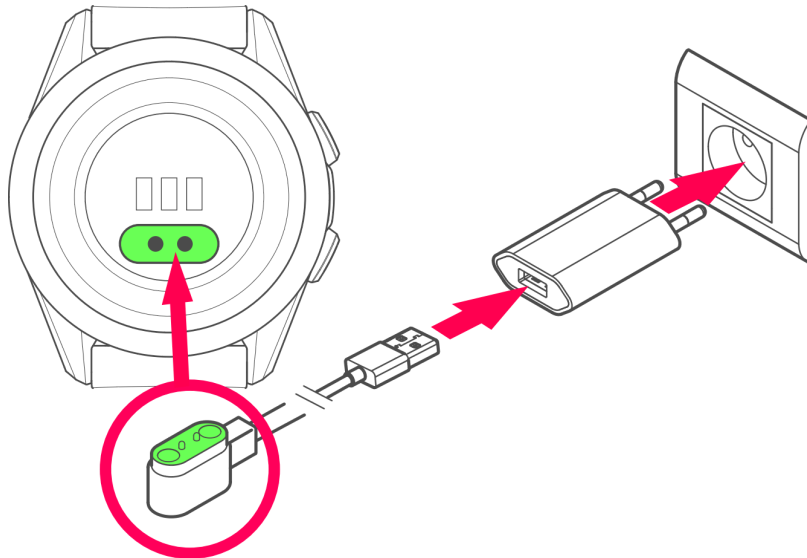
#### **⚠ VIGTIGT!**

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:

 **Battery low**

**1** Placer enden af kablet på stikket som vist



**NOTE**

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.
- **Chronometer:** 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](#)

#### **⚠ VIGTIGT!**

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.

## 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:

- **Chronometer:** 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.
- **Lokalitet:** ingen placering eller afstandsmåling.

## GPS

### Generelt

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

#### **⚠ VIGTIGT!**

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

#### **⚠ VIGTIGT!**

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:

- Lokaltet
- 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	Grækenland	Moldova

Tyskland	Grønland	Monaco
Australien	Guatemala	Montenegro
Østrig	Hong Kong	Norge
Hviderusland	Ungarn	New Zealand
Bosnien-Hercegovina	Færøerne	Holland
Belgien	Indien	Polen
Brasilien	Irland	Portugal
Bulgarien	Island	Tjekkiet
Canada	Israel	Rumænien
Chile	Italien	UK
Kina	Japan	San Marino
Cypern	Jordan	Serbien
Colombia	Kosovo	Singapore
Korea	Letland	Slovakiet
Kroatien	Liechtenstein	Slovenien
Danmark	Libanon	Sverige
Forenede Arabiske Emirater	Litauen	Schweiz
Spanien	Luxembourg	Taiwan
Estland	Macao	Thailand
USA	Nordmakedonien	Tyrkiet

Finland	Malta	Ukraine
Frankrig	Malaysia	Vatikanet
Gibraltar	Mexico	Venezuela

**Understøttet tegnsæt (notifikationer)**

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

Finsk*	Malajisk	

\*Bemærk, at der muligvis mangler nogle tegn.

### App-sprog

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

### Ur-sprog

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

## Versioner og nye funktioner

Version	Tilgængelighed	Ændringer
8.0	Oktober 2024	<p><b>Auto Lap for aktiviteter</b> Få detaljeret Auto Lap-indsigt for vandring, løb og cykling.</p> <p><b>Solenerginiveau</b> Spor solenergitrends over tid og forstå bedre deres positive indvirkning på batterilevetiden.</p> <p><b>Puls på efterspørgsel</b> Mål pulsen i realtid direkte fra uret med et enkelt tryk.</p> <p><b>Lommelygtefunktion</b> Hold den nederste knap nede for straks at forvandle uret til en lommelygte.</p> <p><b>Fejlrettelser og forbedringer</b></p>

## Dokumenter

# Overensstemmelseserklæring

- [Overensstemmelseserklæring](#)

## Garanti

- [Garanti](#)