



## T-Touch Connect Sport

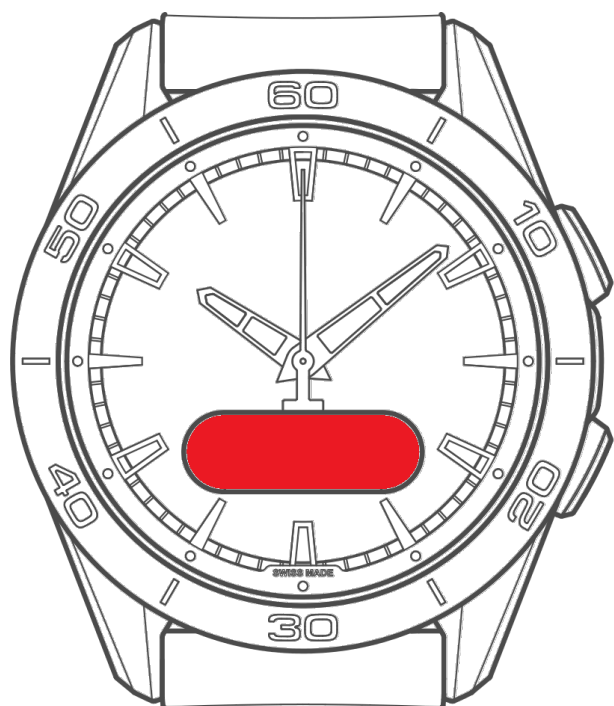








BENVENUTO ALLE ISTRUZIONI PER L'USO DEL TUO T-TOUCH CONNECT SPORT

[Home](#)

## Home

Complimenti per avere scelto un orologio del brand TISSOT™, azienda svizzera che ha sede a Le Locle sin dal 1853. Realizzato con grande cura utilizzando materiali e componenti di alta qualità, questo segnatempo è progettato per resistere a urti, variazioni di temperatura, acqua e polvere.



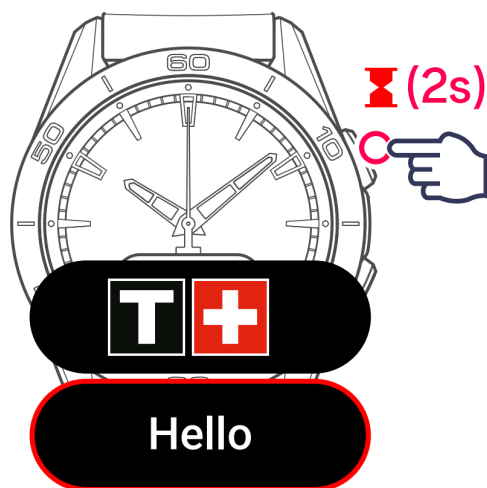
-  [Avvio / abbinamento](#)
-  [Avvio di un'attività](#)
-  [Funzioni](#)
-  [Statistiche](#)
-  [Impostazioni](#)
-  [Informazioni](#)
-  [Documenti](#)

## Avvio / abbinamento

## Avvio

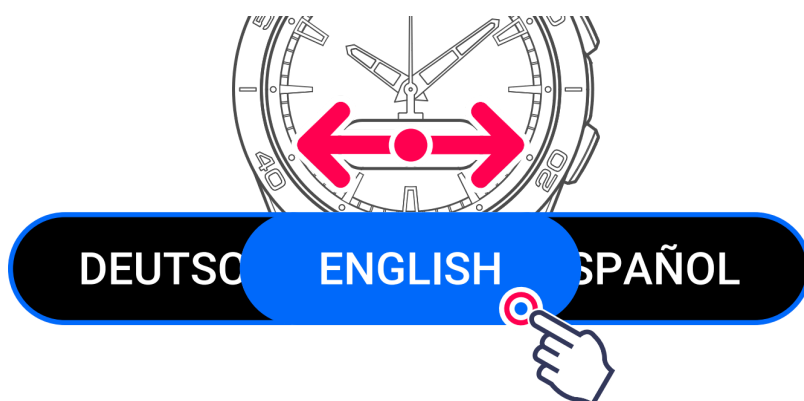
Al primo utilizzo o dopo un ripristino, occorrerà impostare alcuni parametri del T-Touch Connect Sport.

### 1 Attivare l'orologio



Premere per 2 secondi il pulsante superiore.

### 2 Selezionare la lingua



Scorrere lo schermo lateralmente per visualizzare le lingue.



3 Toccare lo schermo per selezionare la modalità di funzionamento



**Accettare:** l'orologio verrà connesso alla app Tissot che installerai sullo smartphone. Ora, data e altre informazioni verranno caricate automaticamente dalla app.

Continuare in modalità abbinata

**Rifiutare:** l'orologio funzionerà in modo autonomo. Occorrerà impostare data e ora.

Proseguire in modalità non abbinata

## Modalità abbinata

### 1 Scaricare e installare

Scaricare e installare la app Tissot sullo smartphone.



Una volta installata la app, lo schermo visualizzerà il codice di abbinamento.

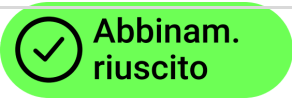


### 2 Verificare e confermare i codici

I codici sono identici, confermare sulla app e sull'orologio.



L'abbinamento è terminato.



**! DATI PERSONALI**

Consigliamo di inserire i dati personali nella app Tissot per migliorare la precisione di misura delle attività.

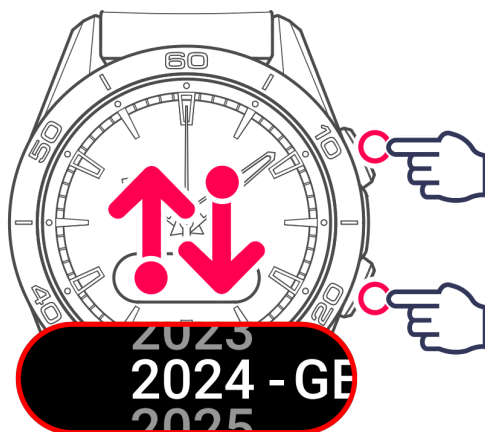
L'orologio è pronto all'uso. Acquisisci dimestichezza con operazioni e menu seguendo le informazioni di familiarizzazione.

Familiarizzazione

**Modalità non abbinata**

Utilizzo dell'orologio in modalità non abbinata (senza connessione allo smartphone).

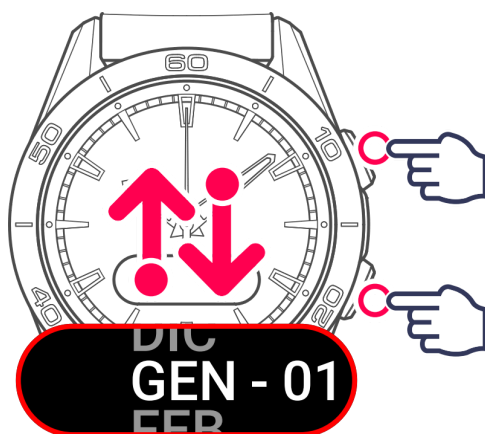
**1 Selezionare l'anno**



Quindi passare alla regolazione successiva.



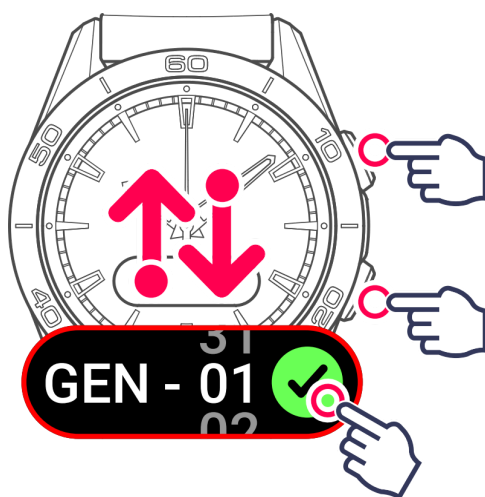
**2** Selezionare il mese



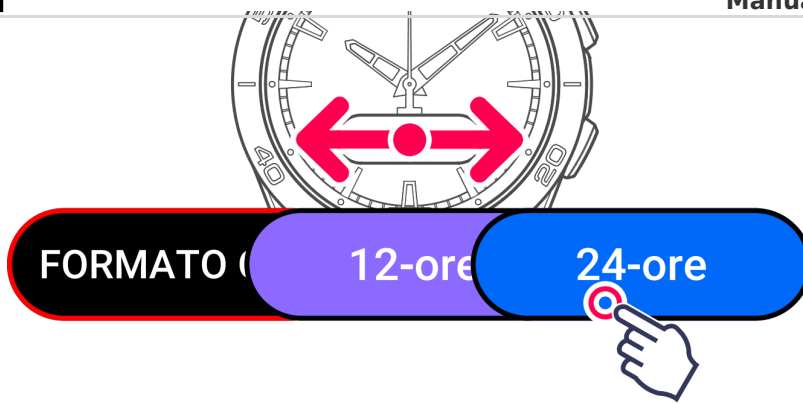
Quindi passare alla regolazione successiva.



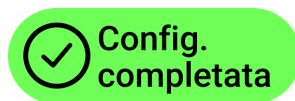
**3** Selezionare la data e confermare



**4** Selezionare il formato dell'ora



L'avvio in modalità non abbinata è terminato.



L'orologio è pronto all'uso. Acquisisci dimestichezza con operazioni e menu seguendo le informazioni di familiarizzazione.

Familiarizzazione

## Familiarizzazione

### Ringraziamenti

Complimenti per avere scelto un orologio del brand TISSOT™, azienda svizzera che ha sede a Le Locle sin dal 1853. Prodotto accuratamente, utilizzando materiali e componenti di alta qualità, è protetto contro gli urti, le variazioni di temperatura, l'acqua e la polvere.

Questo T-Touch Connect Sport è uno strumento ad alta precisione che ti accompagnerà in tutte le tue attività quotidiane.

[Vedere Avvio / abbinamento](#)

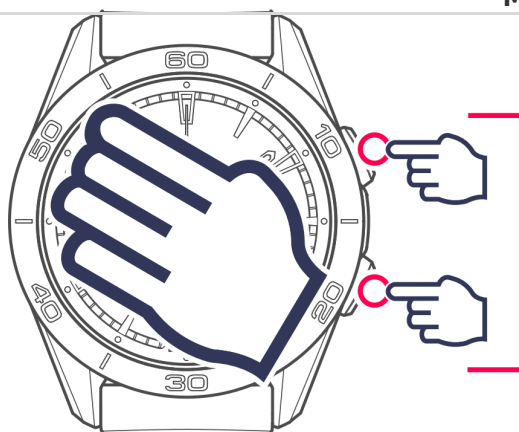
### Per bloccare/sbloccare l'orologio

Lo schermo tattile e i pulsanti consentono un accesso rapido a tutte le funzionalità dell'orologio.

#### 1 Sbloccare l'orologio



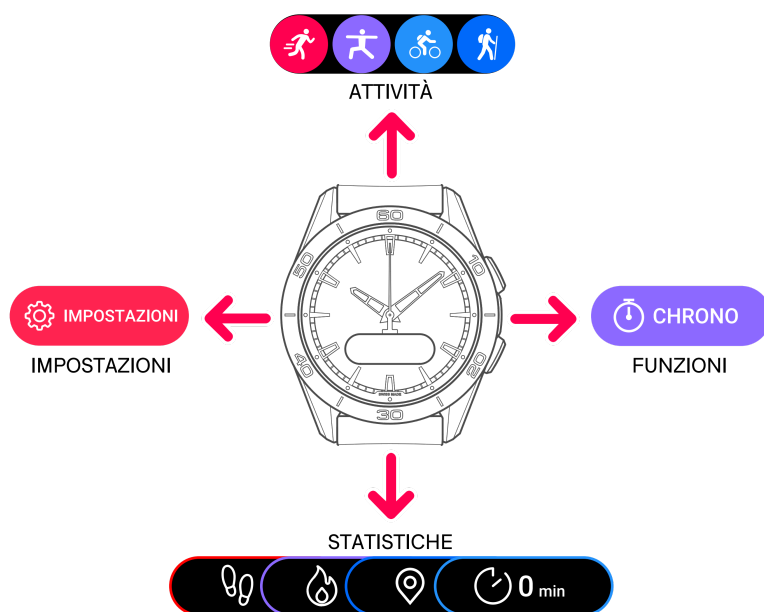
#### 2 Bloccare l'orologio



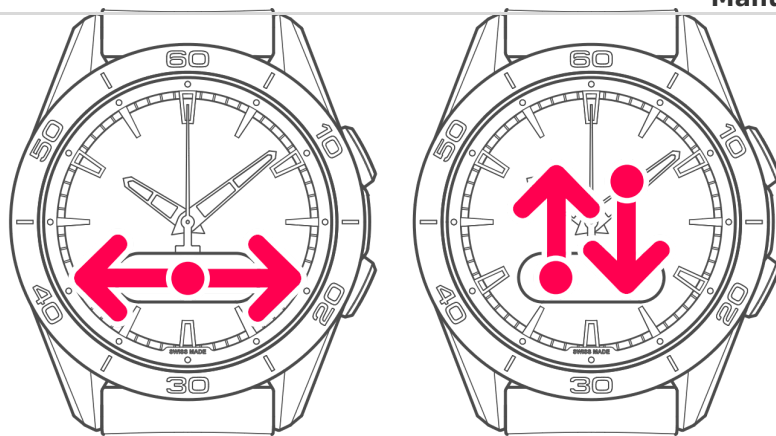
Mettendo la mano sul quadrante dell'orologio o premendo contemporaneamente i due pulsanti.

## Navigare nei menu

Il display del tuo orologio mostra tutte le funzioni disponibili. Naviga tra i menu scorrendo in una qualsiasi delle quattro direzioni.

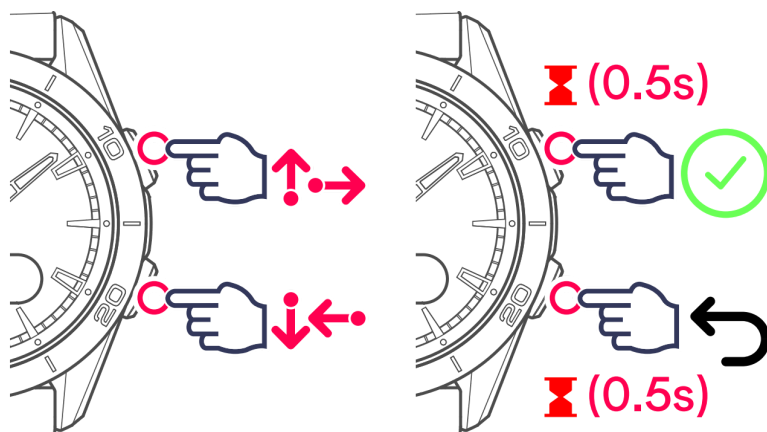


### 1 Scorrere lo schermo



Orizzontalmente o verticalmente (dal centro dell'orologio) per navigare nei menu.

## 2 Utilizzare i pulsanti



Per navigare, confermare o tornare indietro.

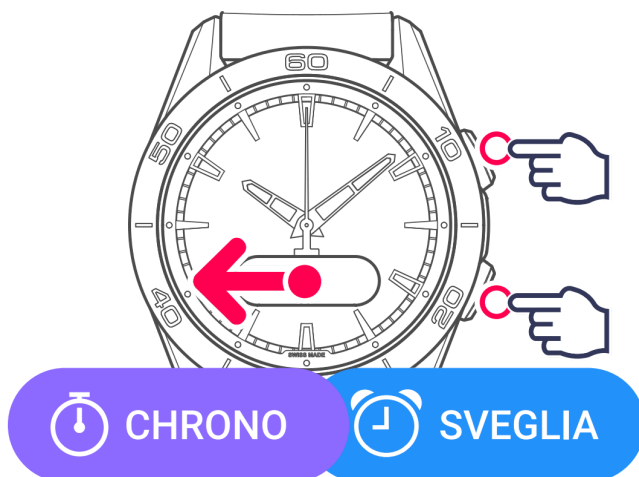
Il pulsante superiore per navigare verso il basso o a sinistra (pressione breve) e confermare (pressione lunga).

Pulsante inferiore per navigare verso l'alto o a destra (pressione breve) e tornare indietro (pressione lunga).

## Accesso a funzioni, attività, impostazioni e statistiche



**1 Scorrere verso sinistra per accedere alle FUNZIONI dell'orologio**



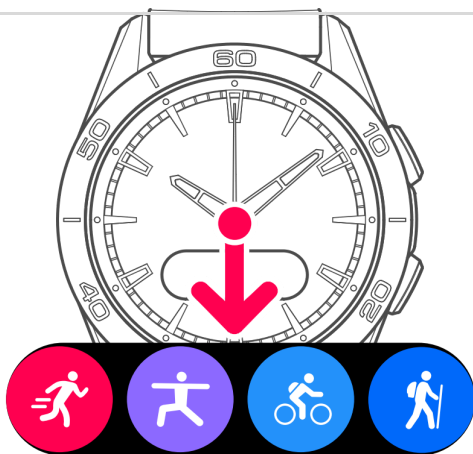
Vedere Funzioni

**2 Scorrere verso l'alto per accedere alle statistiche GIORNALIERE**



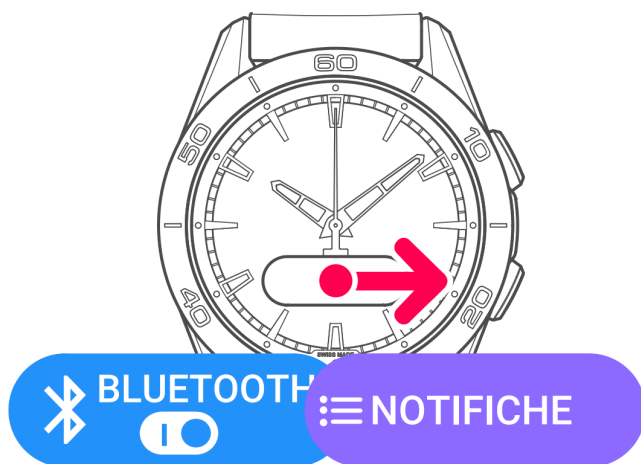
Vedere Statistiche

**3 Scorrere verso il basso per accedere alle ATTIVITÀ**



Vedere Avvio di un'attività

**4** Scorrere verso destra per accedere alle **IMPOSTAZIONI**



Vedere Impostazioni

**Letture dei messaggi**

Quando sull'orologio viene visualizzato un messaggio ricevuto sullo smartphone, è possibile leggerlo toccando lo schermo e facendolo scorrere verticalmente.

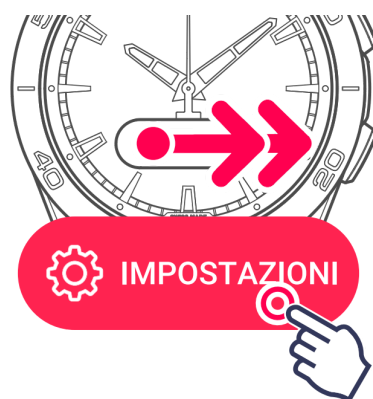
## Abbinamento

È possibile abbinare l'orologio se non è già stato fatto al primo utilizzo.

### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



### 3 Visualizzare e selezionare le impostazioni avanzate



**4** Visualizzare e avviare l'azzeramento dell'orologio



**5** Confermare la cancellazione dei dati

Toccare l'area dello schermo corrispondente alla scelta.



**Accettare:** i dati salvati nell'orologio verranno cancellati (cronometraggio, messaggi, ecc.) ma, se l'orologio è connesso alla app, i dati sincronizzati verranno salvati e saranno ancora accessibili.

**Rifutare:** la procedura è annullata.

L'orologio eseguirà un nuovo ciclo di inizializzazione, come in occasione del primo avvio.

Continuare la procedura di avvio

## Avvio di un'attività

## Corsa

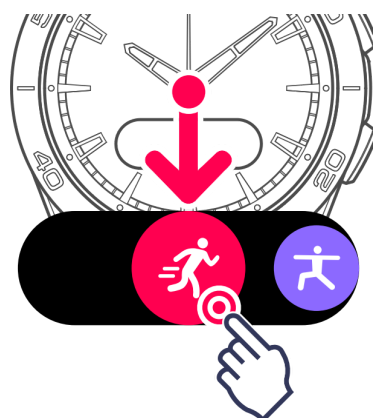
Monitorare l'attività 'corsa' e salvare i dati.

La app deve essere aperta sullo smartphone.

### 1 Attivare l'orologio



### 2 Selezionare l'attività



L'orologio si conatterà al GPS.



ⓘ **INFORMAZIONI**

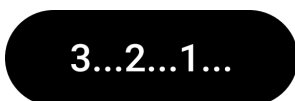
Toccare lo schermo per avviare l'attività senza aspettare la connessione GPS.

Il percorso inizierà ad essere salvato non appena si sarà stabilita la connessione.

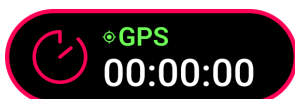
L'orologio è pronto a monitorare l'attività.



Il conto alla rovescia si avvia automaticamente.

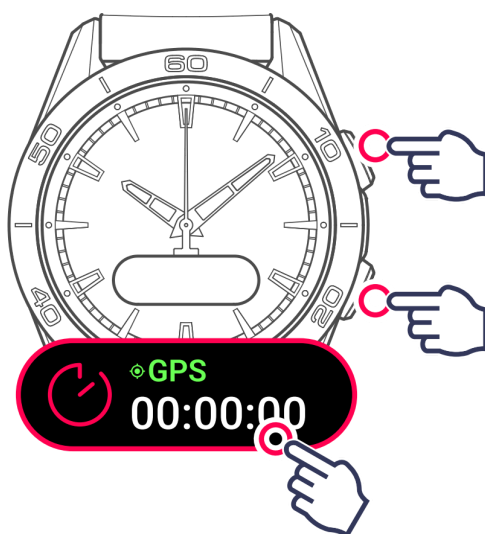


L'attività inizia ad essere salvata e viene visualizzato il tempo.



**3** **Vedere i dati dell'attività**

Utilizzare i pulsanti dell'orologio o toccare lo schermo.

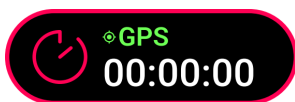


**! INFORMAZIONI**

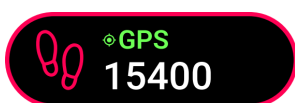
Durante l'attività, l'orologio passerà in standby per risparmiare energia. Toccare lo schermo per riattivare il display.

**Dati salvati:**

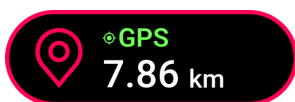
- Durata dell'attività



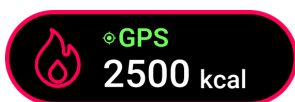
- Numero di passi



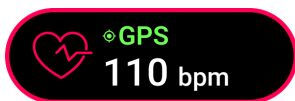
- Distanza percorsa (in km o miglia)



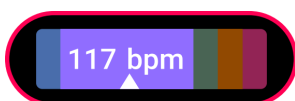
- Dispendio energetico



- Frequenza cardiaca



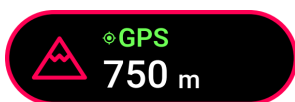
- Zona di allenamento (frequenza cardiaca)



- Tempo per unità di distanza (km o miglia)



- Altitudine massima raggiunta

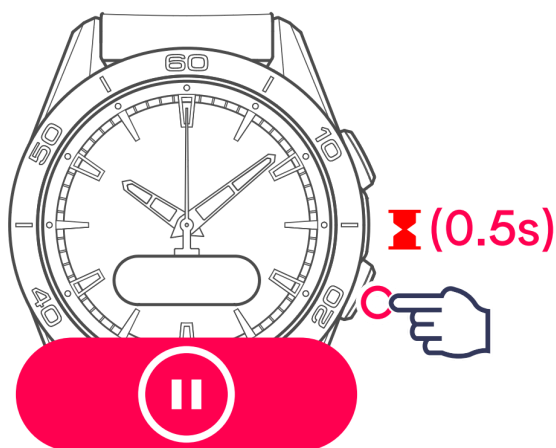


- Dislivello



Ulteriori informazioni

## 4 Uscita dall'attività



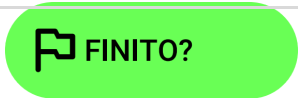
L'orologio offre 2 opzioni:



Riavviare il monitoraggio dell'attività corrente



Terminare e confermare la fine del monitoraggio



## Training

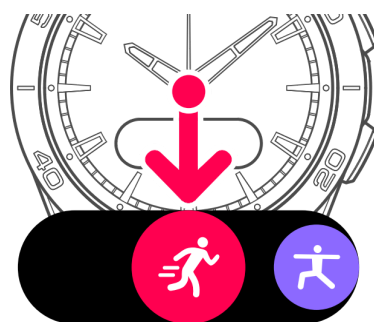
Monitorare l'attività 'training' e salvare i dati.

La app deve essere aperta sullo smartphone.

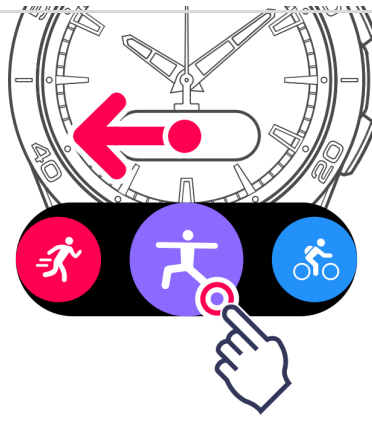
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare le attività



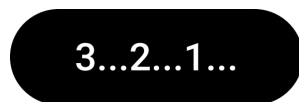
### 3 Visualizzare e selezionare l'attività



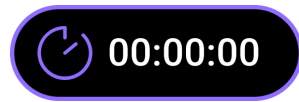
L'orologio è pronto a monitorare l'attività.



Il conto alla rovescia si avvia automaticamente.

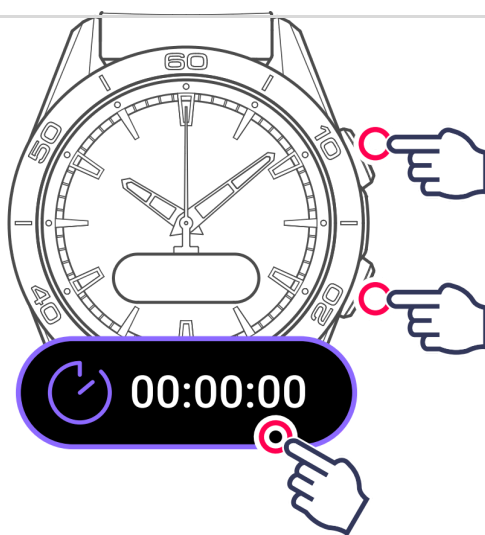


L'attività inizia ad essere salvata e viene visualizzato il tempo.



#### 4 Vedere i dati dell'attività

Utilizzare i pulsanti dell'orologio o toccare lo schermo.

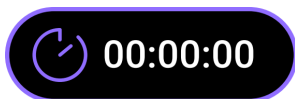


**! INFORMAZIONI**

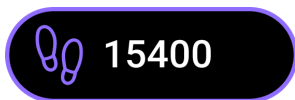
Durante l'attività, l'orologio passerà in standby per risparmiare energia. Toccare lo schermo per riattivare il display.

**Dati salvati:**

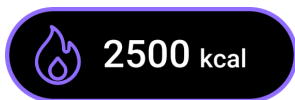
- Durata dell'attività



- Numero di passi



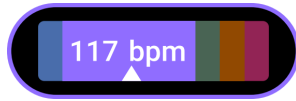
- Dispendio energetico



- Frequenza cardiaca

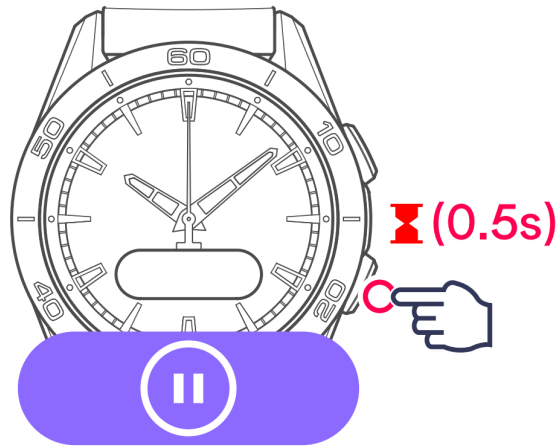


- Zona di allenamento (frequenza cardiaca)

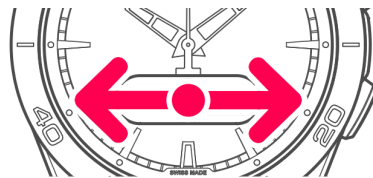


Ulteriori informazioni

**5** Uscita dall'attività



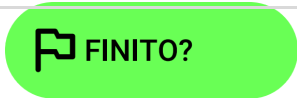
L'orologio offre 2 opzioni:



Riavviare il monitoraggio dell'attività corrente



Terminare e confermare la fine del monitoraggio



## Ciclismo

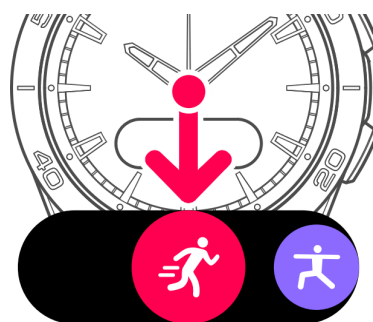
Monitorare l'attività 'ciclismo' e salvare i dati.

La app deve essere aperta sullo smartphone.

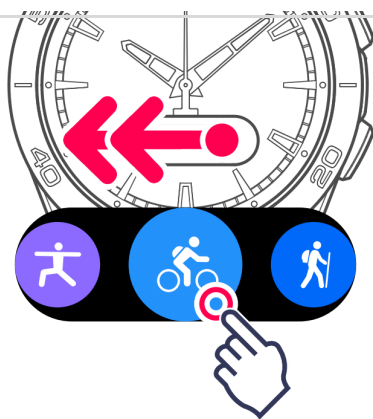
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare le attività



### 3 Visualizzare e selezionare l'attività



L'orologio si conetterà al GPS.



**! INFORMAZIONI**

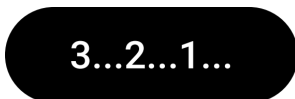
Toccare lo schermo per avviare l'attività senza aspettare la connessione GPS.

Il percorso inizierà ad essere salvato non appena si sarà stabilita la connessione.

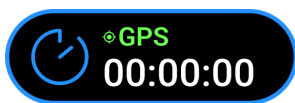
L'orologio è pronto a monitorare l'attività.



Il conto alla rovescia si avvia automaticamente.



L'attività inizia ad essere salvata e viene visualizzato il tempo.



**4 Vedere i dati dell'attività**

Utilizzare i pulsanti dell'orologio o toccare lo schermo.

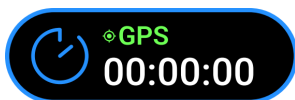


**! INFORMAZIONI**

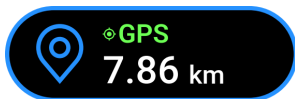
Durante l'attività, l'orologio passerà in standby per risparmiare energia. Toccare lo schermo per riattivare il display.

**Dati salvati:**

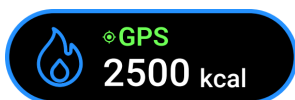
- Durata dell'attività



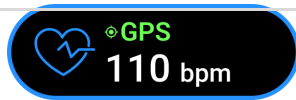
- Distanza percorsa (in km o miglia)



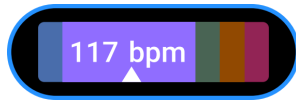
- Dispendio energetico



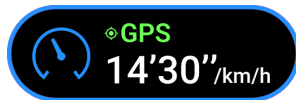
- Frequenza cardiaca



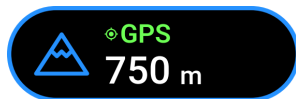
- Zona di allenamento (frequenza cardiaca)



- Tempo per unità di distanza (km/h o mph)



- Altitudine massima raggiunta

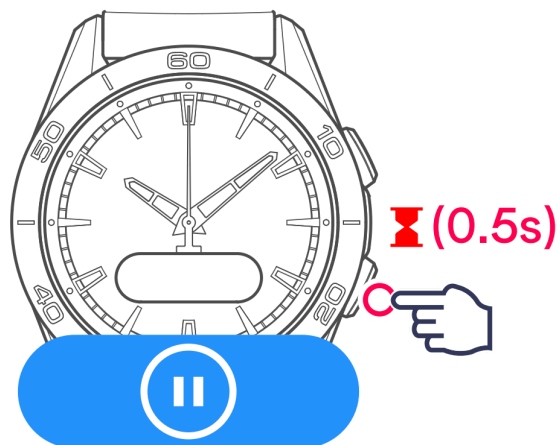


- Dislivello



Ulteriori informazioni

**5** Uscita dall'attività



L'orologio offre 2 opzioni:



Riavviare il monitoraggio dell'attività corrente



Terminare e confermare la fine del monitoraggio



## Escursioni

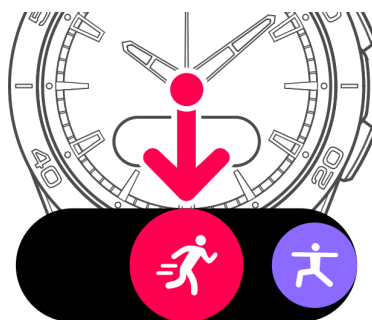
Monitorare l'attività 'escursioni' e salvare i dati.

La app deve essere aperta sullo smartphone.

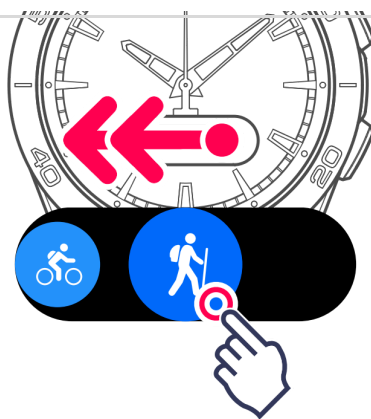
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare le attività



### 3 Visualizzare e selezionare l'attività



L'orologio si conetterà al GPS.



**! INFORMAZIONI**

Toccare lo schermo per avviare l'attività senza aspettare la connessione GPS.

Il percorso inizierà ad essere salvato non appena si sarà stabilita la connessione.

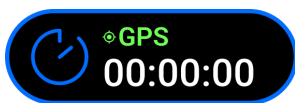
L'orologio è pronto a monitorare l'attività.



Il conto alla rovescia si avvia automaticamente.



L'attività inizia ad essere salvata e viene visualizzato il tempo.



**4 Vedere i dati dell'attività**

Utilizzare i pulsanti dell'orologio o toccare lo schermo.

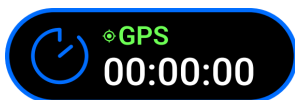


**! INFORMAZIONI**

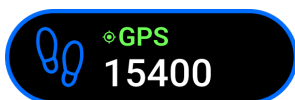
Durante l'attività, l'orologio passerà in standby per risparmiare energia. Toccare lo schermo per riattivare il display.

**Dati salvati:**

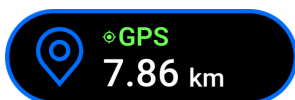
- Durata dell'attività



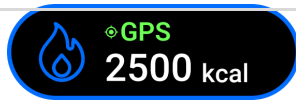
- Numero di passi



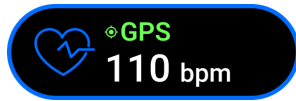
- Distanza percorsa (in km o miglia)



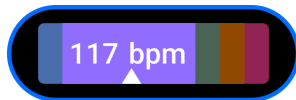
- Dispendio energetico



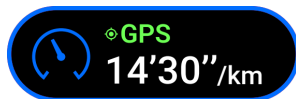
- Frequenza cardiaca



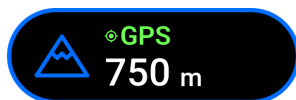
- Zona di allenamento (frequenza cardiaca)



- Tempo per unità di distanza (km o miglia)



- Altitudine massima raggiunta

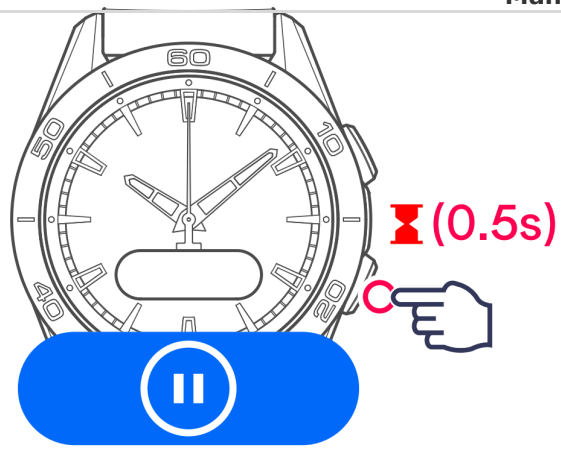


- Dislivello

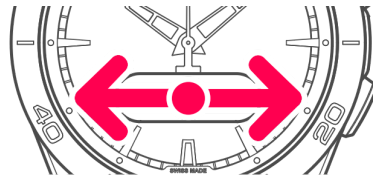


Ulteriori informazioni

## 5 Uscita dall'attività



L'orologio offre 2 opzioni:



Riavviare il monitoraggio dell'attività corrente



Terminare e confermare la fine del monitoraggio



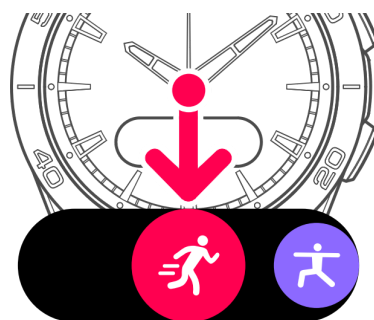
## Cronologia dell'attività

L'orologio visualizza i dati dell'attività più recente.

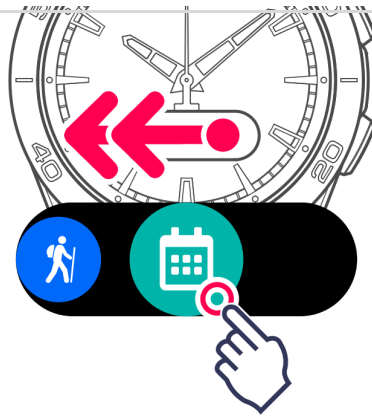
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare le attività



### 3 Visualizzare e selezionare la cronologia delle attività



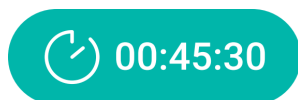
Lo schermo visualizzerà l'attività più recente.



Per vedere i dati dell'attività:



- Durata dell'attività



- Distanza percorsa



- Dispendio energetico

 440 Kcal

- Frequenza cardiaca

 110 bpm

- Tempo per unità di distanza

 7'30" /km

 **INFORMAZIONI**

I dati forniti variano in funzione dell'attività che si sta svolgendo.

[Ulteriori informazioni](#)

## Funzioni

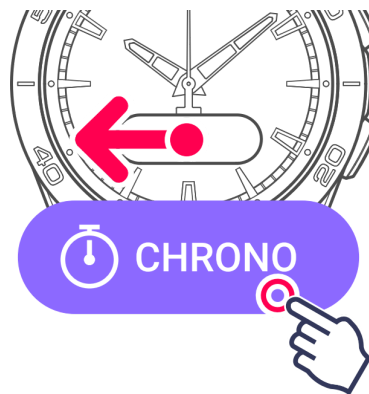
## Cronografo

Un cronometro per la misura di tempi e tempi parziali.

### 1 Attivare l'orologio



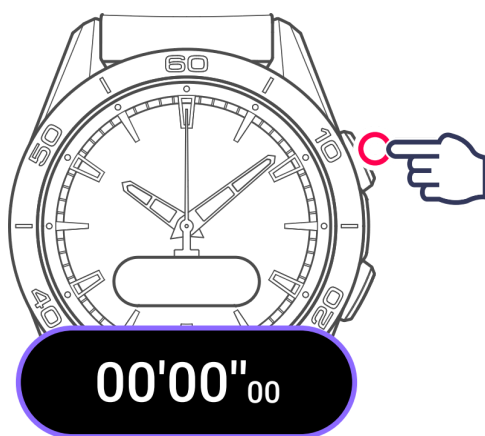
### 2 Visualizzare e selezionare la funzione



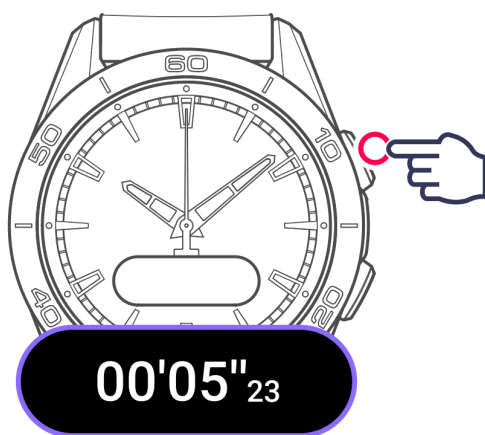
### 3 Confermare una nuova sessione di cronometraggio



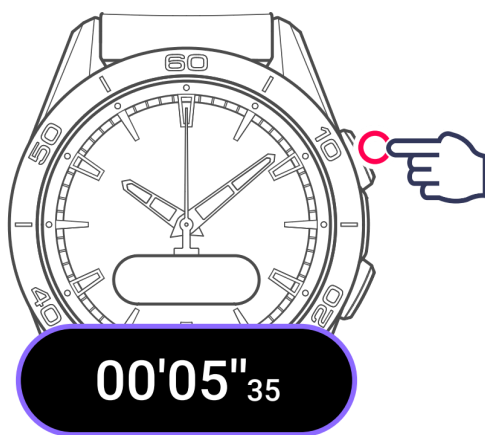
**4** Avviare il cronometro



**5** Cronometro in pausa

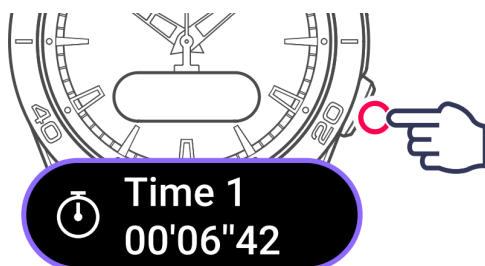


**6 Riavviare il cronometro**

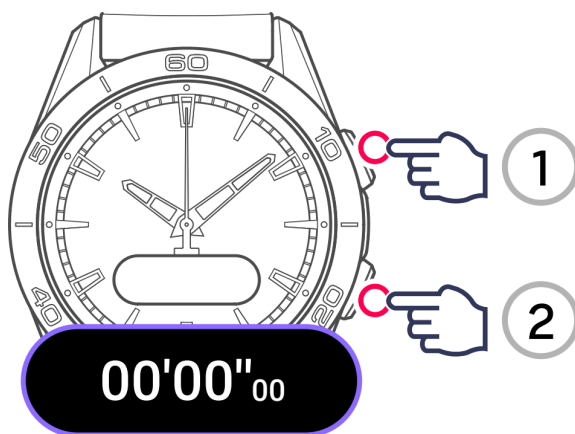


**7 Salvare un tempo parziale**

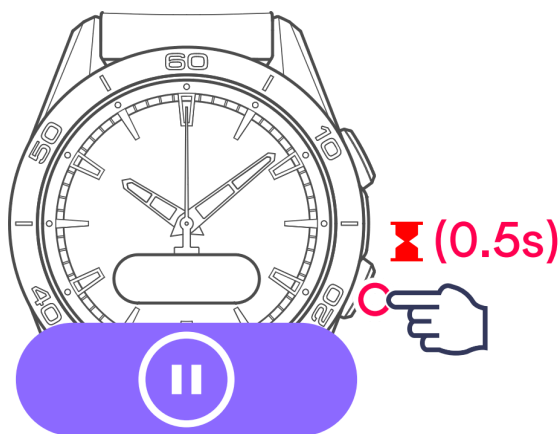
Lo schermo visualizza per alcuni secondi il tempo parziale quindi torna al cronometraggio.



**8 Arresto con azzeramento**



**9** Uscita dal cronometraggio



L'orologio offre 2 opzioni:



Riavviare la sessione di cronometraggio corrente



Terminare la sessione di cronometraggio



Quando si termina la sessione di cronometraggio, l'orologio offre 2 opzioni:



avviare una nuova sessione di cronometraggio



uscire dalla funzione cronometraggio



**! IN MODALITÀ ABBINATA**

I tempi parziali vengono salvati sulla app.

# Sveglia

La funzione sveglia imposta la suoneria dell'orologio per una determinata ora, con l'opzione di ripeterla per più giorni.

## 1 Attivare l'orologio



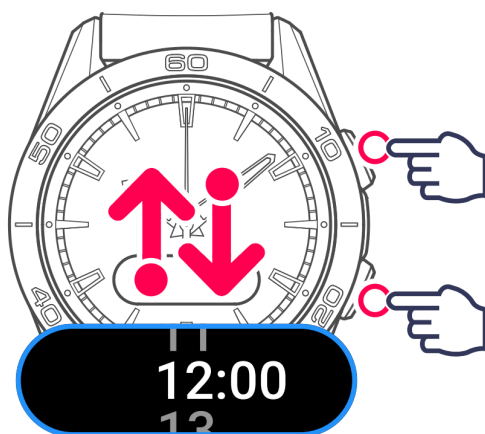
## 2 Visualizzare e selezionare la funzione



## 3 Creare una sveglia



**4** Regolare l'ora



Quindi passare alla regolazione successiva.



**5** Regolare i minuti e confermare



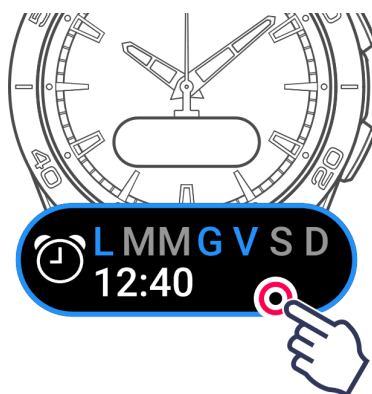
Definire quindi la ripetizione della sveglia selezionando un menu predefinito o personalizzandolo.



Sveglie predefinite

Sveglia personalizzata

## 6 Modificare o eliminare una sveglia attiva/inattiva



Quando si seleziona la sveglia, l'orologio offre 4 opzioni:

modificare l'ora e/o ripetizione



attivare la sveglia salvata



disattivare la sveglia salvata



cancellare la sveglia salvata

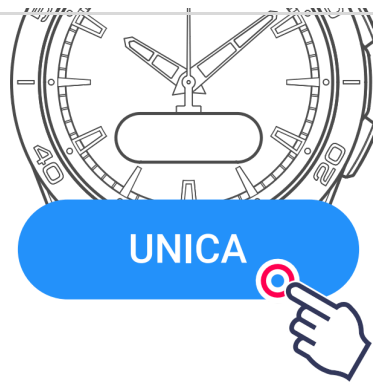


## Sveglie predefinite

L'orologio offre 4 opzioni:



**1** Selezionare la sveglia predefinita



**2** Terminare e confermare la sveglia

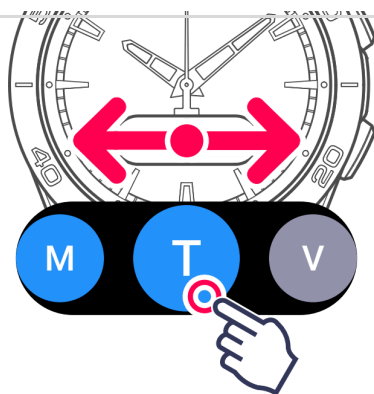


## Sveglia personalizzata

**1** Selezionare il menu



**2** Selezionare i giorni e confermare



**3 Terminare e confermare i giorni**



# Timer

Conto alla rovescia fino a 23 h 59 min. 59 s.

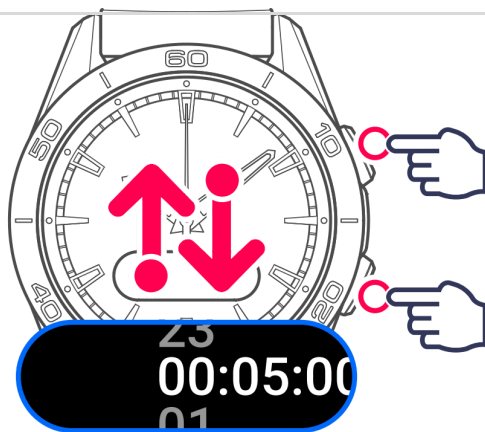
## 1 Attivare l'orologio



## 2 Visualizzare e selezionare la funzione



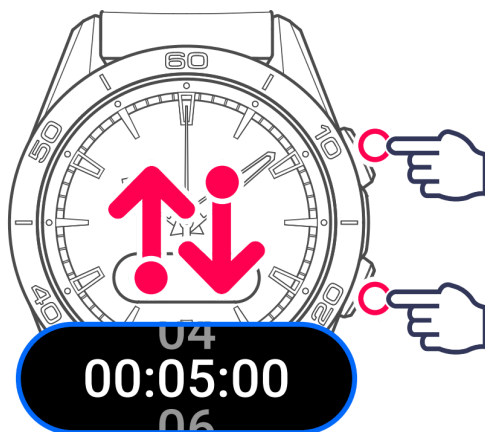
## 3 Regolare l'ora



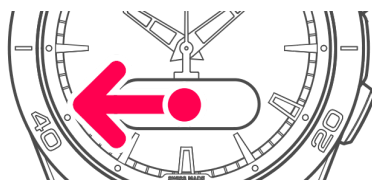
Quindi passare alla regolazione successiva.



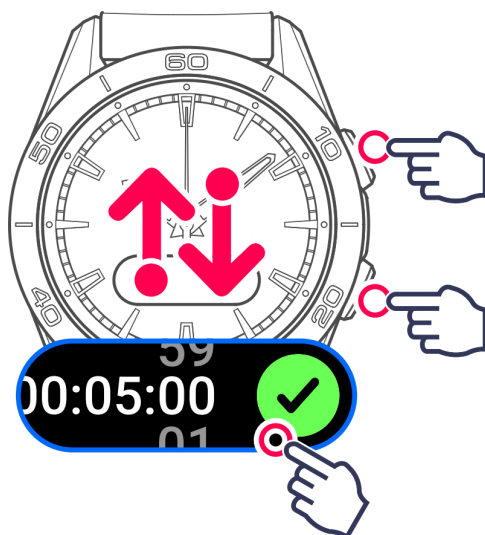
**4** Regolare i minuti



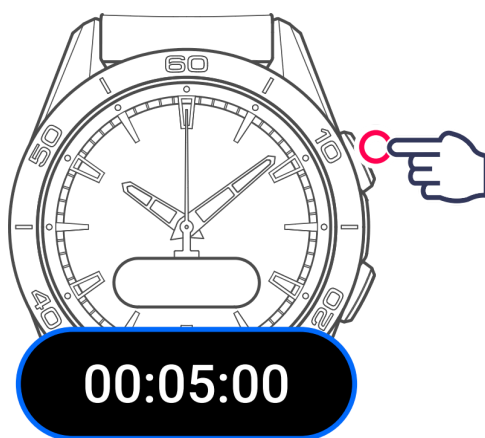
Quindi passare alla regolazione successiva.



**5** Regolare i secondi e confermare



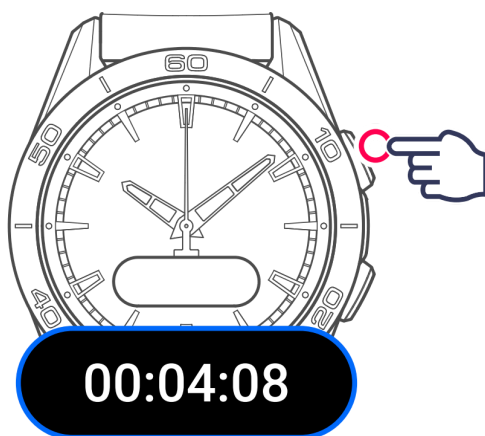
**6** Avviare il timer



**7** Timer in pausa



**8 Riavviare il timer**



**9 Arresto con azzeramento**



All'arresto, l'orologio offre 3 opzioni:



riavviare il timer dal valore impostato



impostare in nuovo valore del timer



arrestare e uscire dalla funzione



**! IN MODALITÀ ABBINATA**

Nella app è anche possibile impostare la durata del timer.

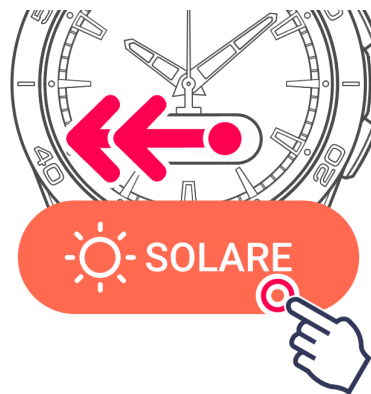
# Solare

La barra di efficienza solare mostra il livello attuale di ricarica solare del tuo orologio.

## 1 Attivare l'orologio

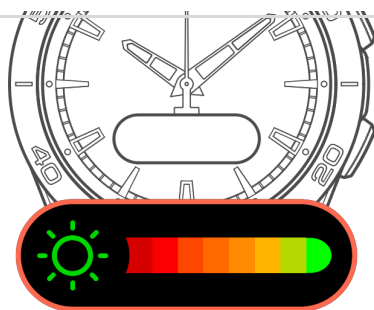


## 2 Visualizzare e selezionare la funzione

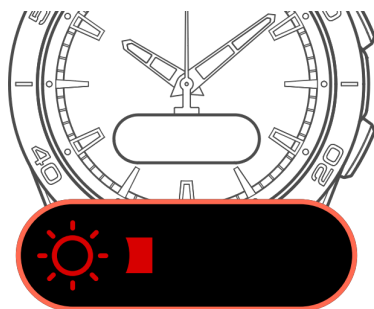


L'orologio mostra il livello di luminosità:

### Livello ottimale



**Livello minimo**



**ⓘ INFORMAZIONI**

Dopo pochi secondi, l'orologio passa automaticamente in standby.

## Battito

Frequenza cardiaca su richiesta per un breve periodo.

**⚠ IMPORTANTE:**

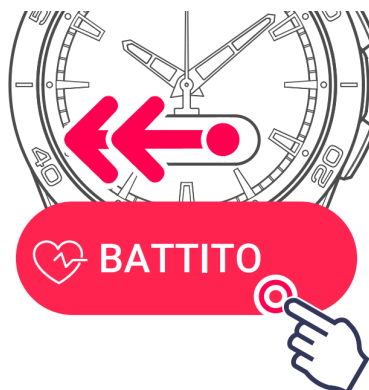
per garantire che la frequenza cardiaca sia misurata correttamente, accertarsi che l'orologio poggi sul polso.

Durante le attività basate sulla forza (quando i muscoli del polso sono in tensione), per alcuni secondi la lettura può essere meno precisa.

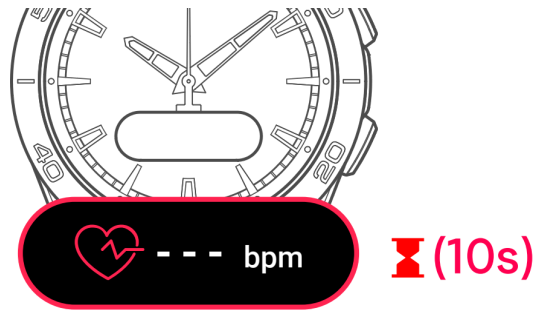
### 1 Attivare l'orologio



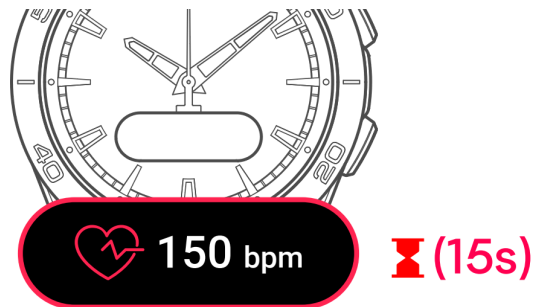
### 2 Visualizzare e selezionare la funzione



L'orologio misura la frequenza cardiaca.



La frequenza cardiaca viene visualizzata sull'orologio.



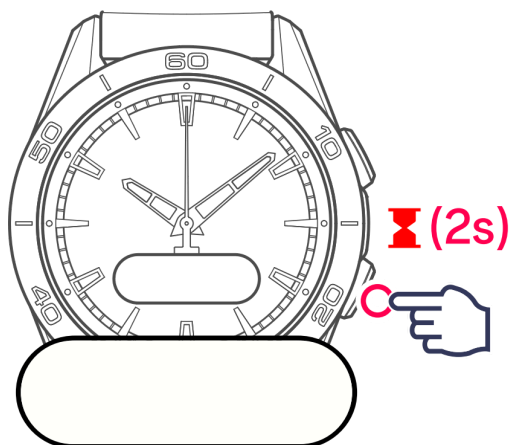
**! INFORMAZIONI**

Dopo pochi secondi, l'orologio passa automaticamente in standby.

## Torcia

Lo schermo dell'orologio si illumina per migliorare la visibilità in condizioni di luce scarsa.

### Attivare o disattivare la funzione



#### ⓘ INFORMAZIONI

Se l'orologio è in modalità risparmio energetico, questa funzione non può essere attivata.

# Statistiche

## Controllo

L'orologio registra le statistiche giornaliere per aiutarti a monitorare le tue attività e i tuoi progressi. Puoi consultarle in qualsiasi momento sull'orologio e sulla app Tissot.

**NOTA**

I dati statistici giornalieri vengono azzerati quotidianamente a mezzanotte.

### 1 Attivare l'orologio

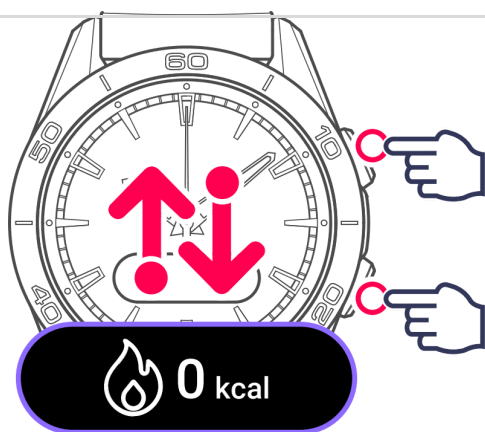


### 2 Visualizzare le statistiche



### 3 Visualizzare altre statistiche

Utilizzare i pulsanti dell'orologio o scorrere lo schermo.



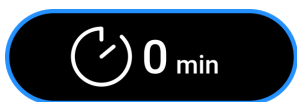
Numero di passi



Dispendio energetico



Durata dell'attività



Distanza percorsa



Ulteriori informazioni sui dati

**È anche possibile personalizzare l'obiettivo di passi giornalieri.**

**Visualizzare e selezionare il menu 'obiettivo'**



Impostare l'obiettivo desiderato

## Il tuo obiettivo

Impostare l'obiettivo giornaliero selezionando un valore predefinito o un obiettivo personalizzato.

### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare le statistiche



### 3 Visualizzare e selezionare il menu 'obiettivo'

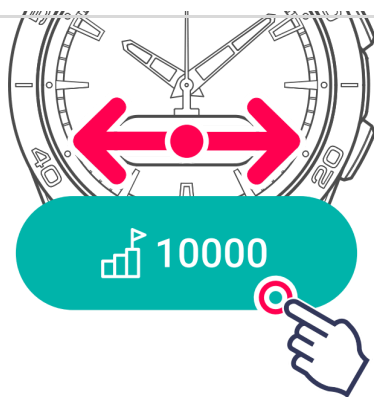


## Obiettivi predefiniti

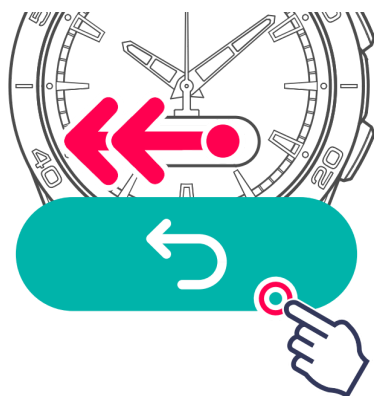
L'orologio offre 3 opzioni:



### 4 Selezionare l'obiettivo predefinito



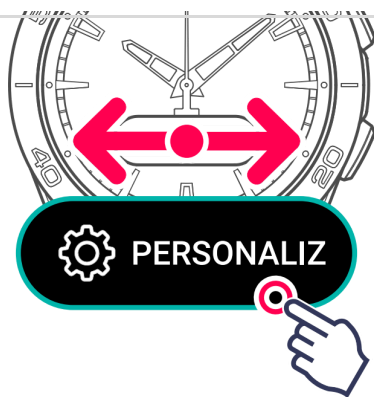
**5 Terminare e confermare l'obiettivo**



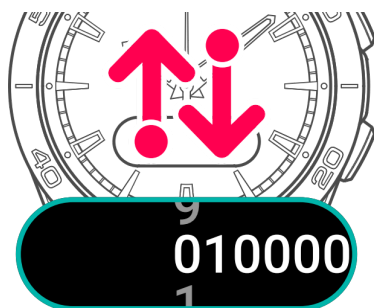

---

**Obiettivo personalizzato**

**1 Selezionare il menu**



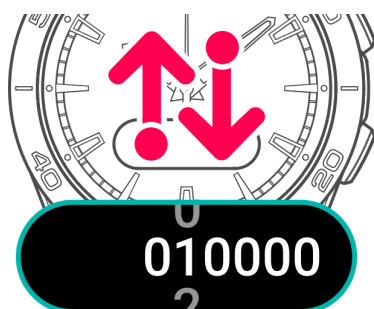
- 2 Personalizzare l'obiettivo impostando innanzitutto l'unità delle centinaia di migliaia



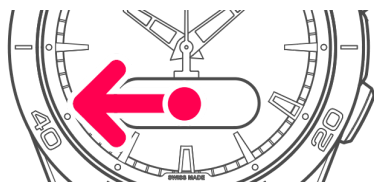
Quindi passare alla regolazione successiva.



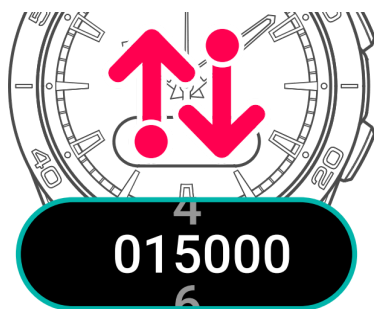
- 3 Impostare l'unità delle decine di migliaia



Quindi passare alla regolazione successiva.



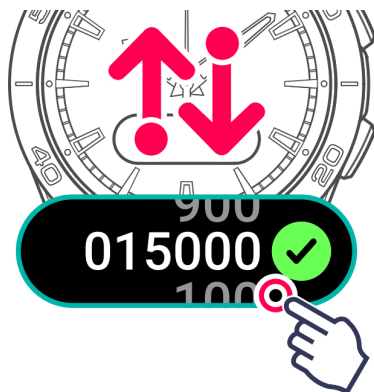
#### 4 Impostare l'unità delle migliaia



Quindi passare alla regolazione successiva.



#### 5 Impostare l'unità delle centinaia e confermare



**6 Terminare e confermare l'obiettivo****ⓘ INFORMAZIONI**

Al raggiungimento dell'obiettivo, l'orologio emette un segnale acustico.

# Impostazioni

## Notifiche

La cronologia delle notifiche consente la ricerca di notifiche ricevute e non cancellate.

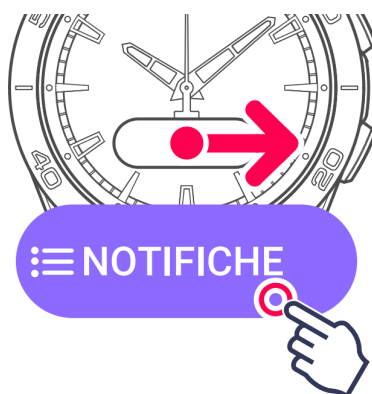
**⚠ IMPORTANTE:**

Per la ricerca delle notifiche, l'orologio deve essere in modalità abbinata.

### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare l'impostazione



L'orologio offre le opzioni seguenti:

Nessuna notifica

VUOTO

Notifiche disponibili

 Jeremy Bult

Cancella notifiche

 CANC. TUTTO?

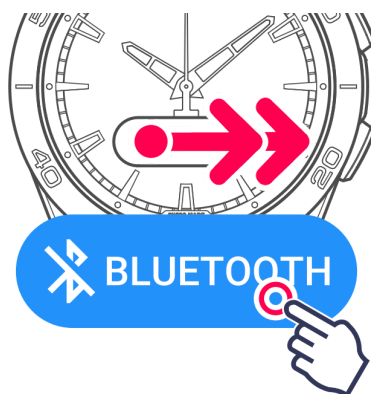
## Bluetooth®

Attivazione / disattivazione della connessione Bluetooth®

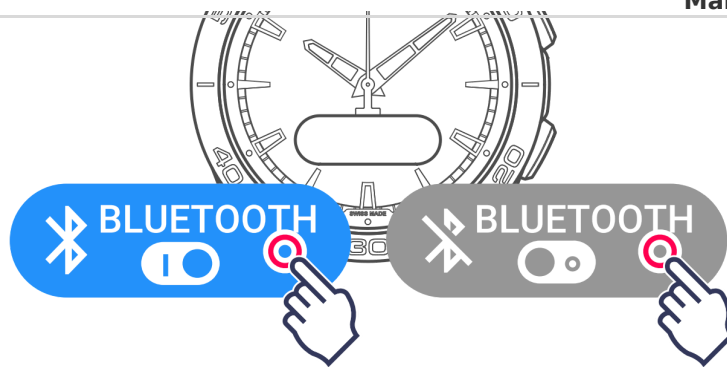
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare l'impostazione



### 3 Attivare o disattivare



**⚠ IMPORTANTE:**

Per la comunicazione tra l'orologio e lo smartphone è necessaria la connessione Bluetooth®. Se è disattivata, le funzioni dell'orologio non possono essere utilizzate in modalità abbinata.

## Trova telefono

L'orologio innesca la suoneria del tuo smartphone per localizzarlo.

**⚠ IMPORTANTE:**

per trovare lo smartphone, l'orologio deve essere in modalità abbinata.

### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare l'impostazione



Lo smartphone suona



La suoneria dello smartphone può essere disattivata mediante la app o l'orologio.

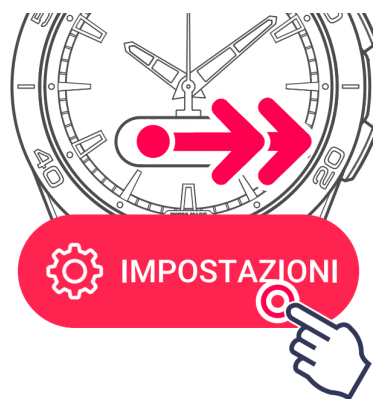
## Batteria

Utilizzo delle modalità Standby e Risparmio energetico

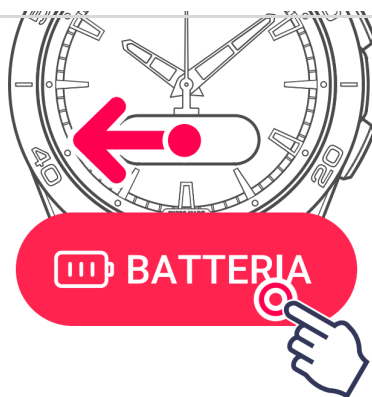
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



### 3 Visualizzare e selezionare l'impostazione della batteria



L'orologio offre 3 opzioni:

### Modalità risparmio energetico



Quando viene attivata la modalità risparmio energetico, l'orologio disattiva le funzioni con maggior impatto sulla durata della batteria (Bluetooth®, Vibrazioni, Suoni, ecc.).

### Modalità standby automatico



Quando viene attivata la modalità standby automatico, l'orologio non rileva alcun movimento per 2 ore.

### Modalità standby



Per disattivare la modalità standby, premere per 2 secondi il pulsante superiore.

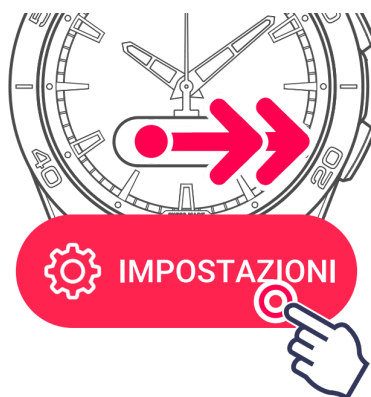
## Avvisi

Attivazione / disattivazione

### 1 Attivare l'orologio



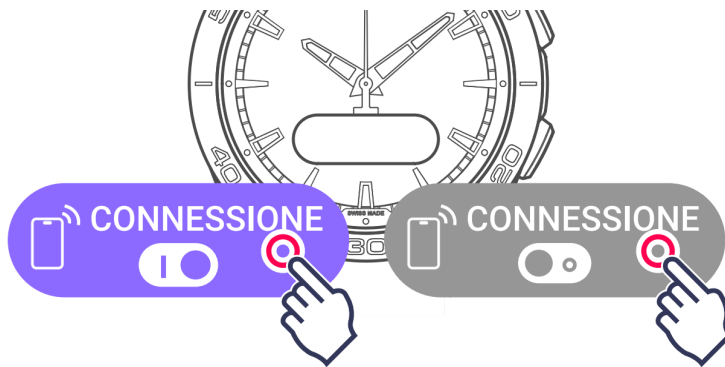
### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



### 3 Visualizzare e selezionare l'impostazione degli avvisi



**4 Attivare / disattivare gli avvisi**



**! INFORMAZIONI**

Se gli avvisi sono attivati, l'orologio emetterà un segnale acustico quando si connette o si disconnette dalla app.

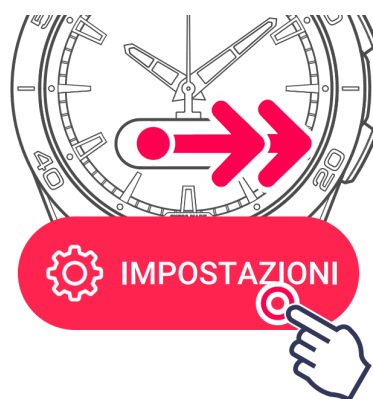
## Suoni

Gestione di suoni e vibrazioni

### 1 Attivare l'orologio



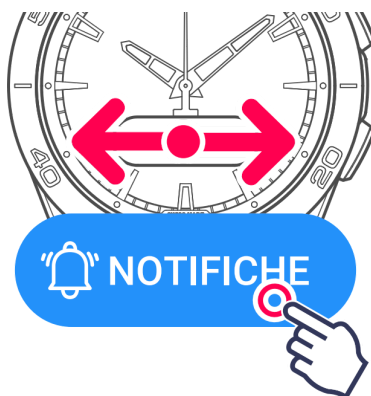
### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



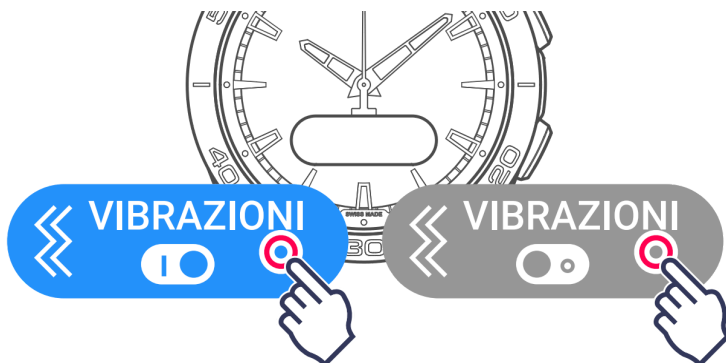
### 3 Visualizzare e selezionare l'impostazione dei suoni



**4** Visualizzare e selezionare l'impostazione

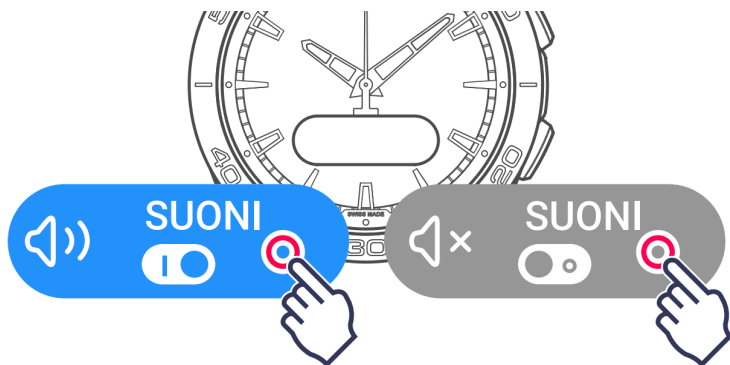


**5** Attivare / disattivare le vibrazioni



Se le vibrazioni sono attivate, l'orologio vibrerà brevemente all'arrivo di una notifica dalla app.

**6 Attivare / disattivare i suoni**



Se i suoni sono attivati, l'orologio emetterà un breve segnale acustico all'arrivo di una notifica dalla app.

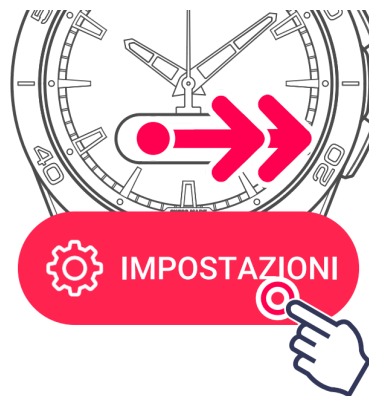
# Lingua

Selezione della lingua di visualizzazione

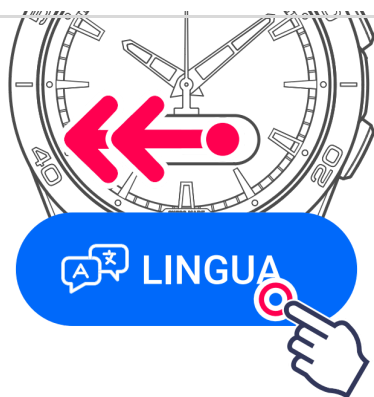
## 1 Attivare l'orologio



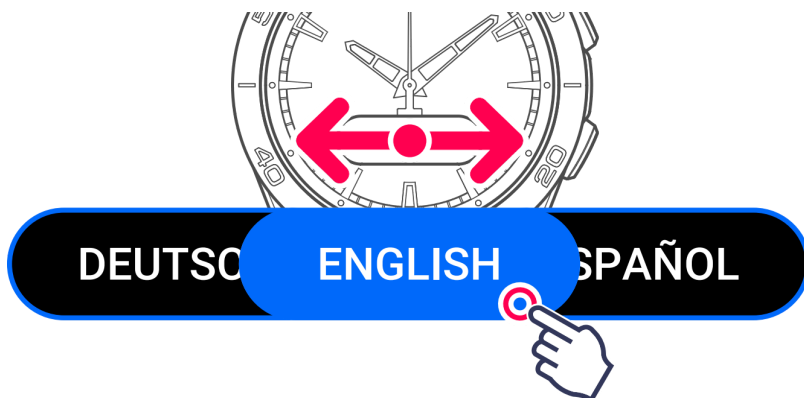
## 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



## 3 Selezionare l'impostazione della lingua



**4** Visualizzare e selezionare la lingua desiderata



## Impostazioni avanzate

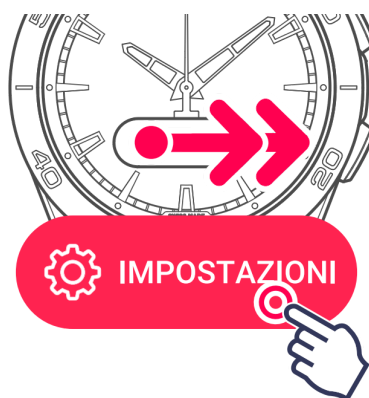
Uso delle impostazioni avanzate

Queste impostazioni sono utilizzate per calibrare le lancette o ripristinare l'orologio.

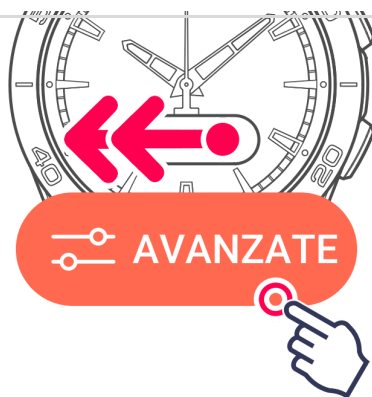
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



### 3 Visualizzare e selezionare le impostazioni avanzate



## CALIBRARE

Questo comando viene utilizzato per calibrare le lancette quando non sono più posizionate correttamente. Questo può avvenire dopo un urto o quando l'orologio si trova in prossimità di un potente campo magnetico.

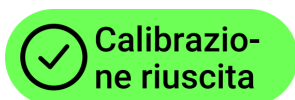
### 1 Visualizzare e avviare la calibrazione delle lancette



L'orologio esegue un ciclo di calibrazione delle lancette per garantirne il posizionamento preciso.



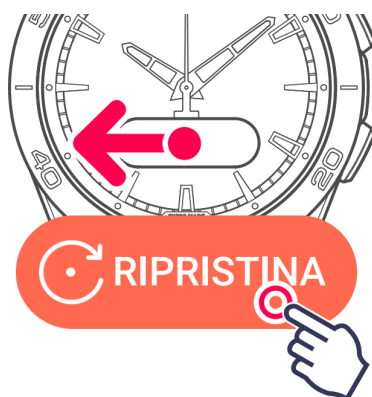
Fine del ciclo di calibrazione



## RIPRISTINA

Questo comando ripristina l'orologio consentendo di selezionare nuovamente la modalità abbinata o non abbinata.

### 2 Visualizzare e avviare l'azzeramento dell'orologio



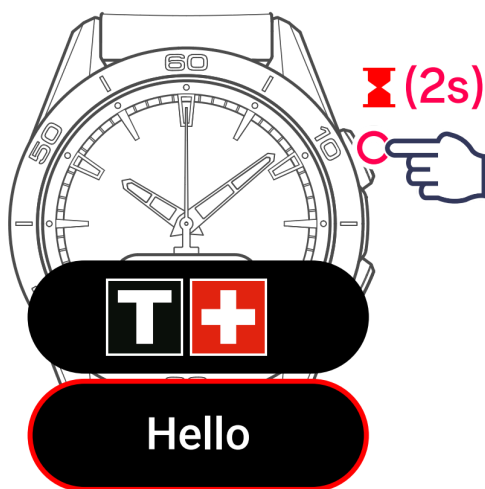
### 3 Confermare la cancellazione dei dati

Toccare l'area dello schermo corrispondente alla scelta.



**Accettare:** i dati salvati nell'orologio verranno cancellati (cronometraggio, messaggi, ecc.) ma, se l'orologio è connesso alla app, i dati sincronizzati verranno salvati e saranno ancora accessibili.

**Rifiutare:** la procedura è annullata.



L'orologio eseguirà un nuovo ciclo di inizializzazione, come in occasione del primo avvio.

[Continuare la procedura di avvio](#)

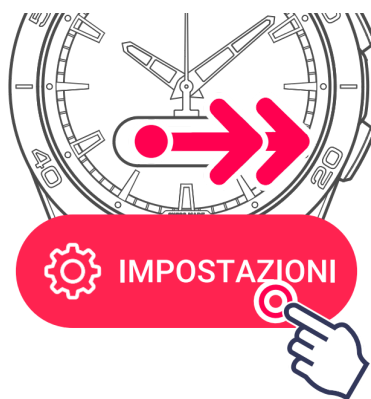
## Info

Informazioni sull'orologio

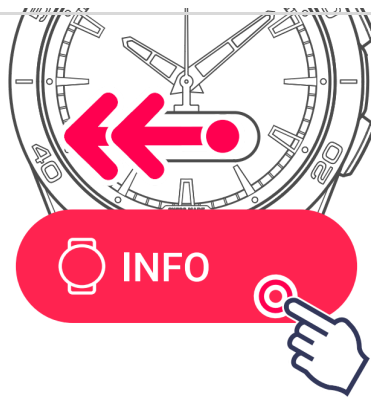
### 1 Attivare l'orologio



### 2 Visualizzare e selezionare il menu impostazioni



### 3 Visualizzare le informazioni sull'orologio



## **ID OROLOGIO**

Il tuo orologio ha un numero di identificazione unico che ne garantisce l'autenticità. Potrebbe venirti chiesto in occasione di una richiesta di assistenza.

## **Versione del firmware**

È la versione software dell'orologio. Tissot SA è impegnata a garantire il costante sviluppo dei suoi prodotti. Vengono regolarmente aggiunte nuove funzionalità. Quando si richiede un aggiornamento dalla app, il server verifica che l'orologio disponga della versione software più recente. Se così non fosse, suggerirà l'installazione dell'aggiornamento.

## **Versione caratteri**

Al fine di garantire una leggibilità ottimale, i caratteri dello schermo possono essere aggiornati per migliorare la visualizzazione di testo e valori sull'orologio.

# Informazioni

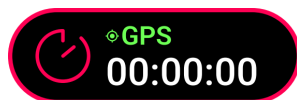
## Dati

### Dati dell'attività

Dati salvati durante le attività monitorate.

---

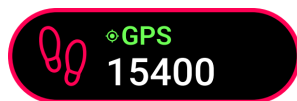
### Durata dell'attività



È il tempo trascorso durante il monitoraggio di un'attività. Il tempo viene calcolato fino al termine dell'attività.

---

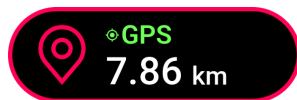
### Numero di passi



Il numero di passi viene calcolato in base ai movimenti del braccio misurati dall'accelerometro a 3 assi integrato nell'orologio.

---

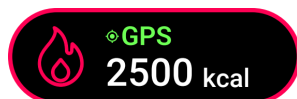
### Distanza percorsa



La distanza percorsa viene calcolate in base ai movimenti del braccio misurati dall'accelerometro a 3 assi e ai dati GPS.

---

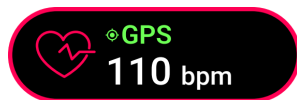
### Dispendio energetico



Il dispendio energetico viene calcolato dalla app in base a molteplici dati, la distanza percorsa, la velocità di spostamento, la percentuale di salita, ecc. e ai dati personali inseriti nella app Tissot.

## Attività cardiache

### Frequenza cardiaca



La frequenza cardiaca viene misurata da un sensore ottico inserito nel fondello dell'orologio. Misura la quantità di luce come funzione del flusso sanguigno nel polso.

#### **⚠ IMPORTANTE:**

per garantire che la frequenza cardiaca sia misurata correttamente, accertarsi che l'orologio poggi sul polso.

Durante le attività basate sulla forza (quando i muscoli del polso sono in tensione), per alcuni secondi la lettura può essere meno precisa.

### Zone di allenamento

Le zone di allenamento visualizzano la frequenza cardiaca durante un'attività.

La frequenza cardiaca viene definita in base ai valori specificati nella app Tissot. Se non specificato, il valore dell'anno di nascita sarà 1970. Il valore massimo viene calcolato come segue: 220 - età.

#### **⚠ IMPORTANTE:**

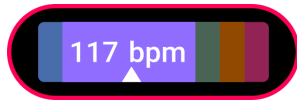
I valori predefiniti per le zone non sono i bpm (battiti al minuto), ma la % della tua frequenza cardiaca massima.

Frequenza cardiaca max. e percentuali possono essere modificate nella app.

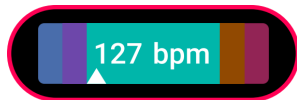
Zona di allenamento 1: 50% - 60%



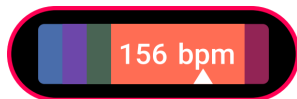
Zona di allenamento 2: 60% - 70%



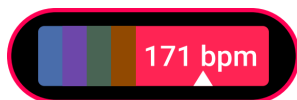
Zona di allenamento 3: 70% - 80%



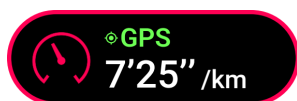
Zona di allenamento 4: 80% - 90%



Zona di allenamento 5: 90% - 100%



### Tempo per unità di distanza



Tempo medio impiegato a percorrere un chilometro (o un miglio) durante un'attività. La app calcola il valore medio del tempo impiegato per ogni chilometro.

### Velocità



Velocità media durante l'attività espressa in chilometri (o miglia) all'ora.



Altitudine massima raggiunta durante l'attività. Questo valore viene calcolato utilizzando i dati GPS dello smartphone.

---

### Aumento di altitudine totale



Totale di tutti gli spostamenti in salita durante l'attività espresso in metri (o piedi). Questo valore viene calcolato utilizzando i dati GPS dello smartphone.

---

### Dati statistici

I dati salvati nelle statistiche giornaliere e azzerati ogni giorno a mezzanotte.

---

### Numero di passi



Il numero di passi viene calcolato in base ai movimenti del braccio misurati da un accelerometro a 3 assi integrato nell'orologio.

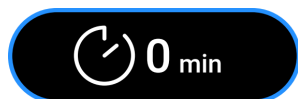
---

### Dispendio energetico



Il dispendio energetico viene calcolato dalla app in base a molteplici dati, la distanza percorsa, la velocità di spostamento, la percentuale di salita, ecc. e ai dati personali inseriti nella app Tissot.

## Durata dell'attività



Il tempo durante il quale ci si sposta o si pratica un'attività fisica. I tempi a riposo non vengono considerati.

---

## Distanza percorsa



La distanza percorsa viene calcolate in base ai movimenti del braccio misurati dall'accelerometro a 3 assi e ai dati GPS dello smartphone.

## Batteria

### Informazioni

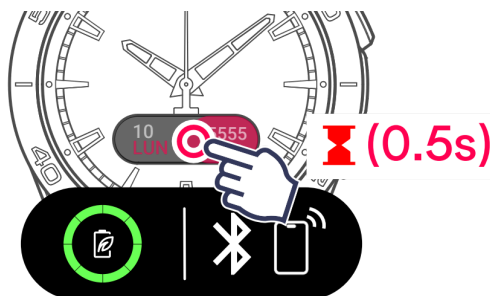
Il T-Touch Connect Sport funziona con una batteria polimerica agli ioni di litio caricata mediante un sensore solare inserito nel quadrante o col cavo in dotazione.

La sua durata media, a seconda del livello di attività, è:

- 2 mesi con 3 attività alla settimana;
- 6 mesi in modalità abbinata senza attività;
- 1 anno con attività ridotta.

### Controllare il livello della batteria

- 1** Toccare lo schermo per 0,5 secondi




### Carica della batteria

L'orologio è fornito con uno speciale cavo USB per la ricarica garantito impermeabile.

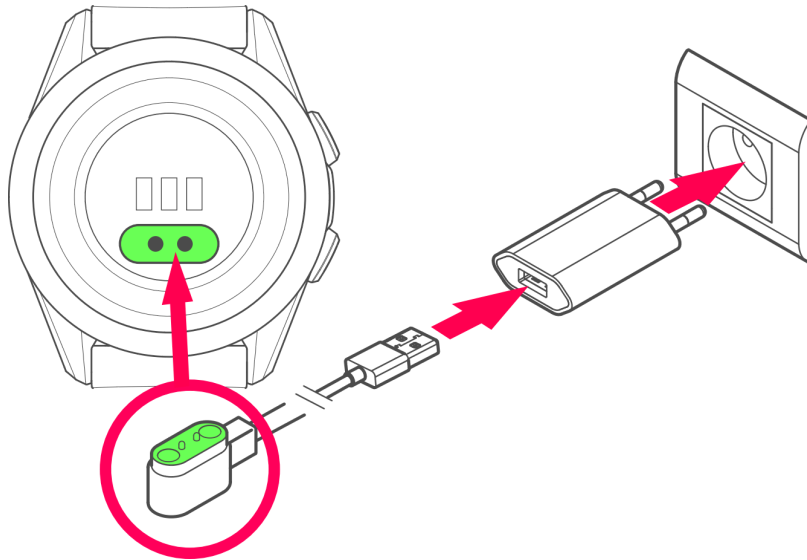
#### **⚠ IMPORTANTE:**

Non utilizzare un caricabatteria superiore a 15 Watt.

Quando il livello di carica della batteria è troppo basso per garantire un funzionamento corretto, sullo schermo viene visualizzato il messaggio seguente:

 Batt. scarica

**1** Mettere l'estremità del cavo nel connettore come illustrato



**NOTE**

Dei magneti assicurano l'orientamento corretto del connettore.

**INFORMAZIONI**

La carica completa richiede circa 90 minuti.

## Modalità

### Utilizzo della modalità abbinata

In questa modalità, l'orologio è connesso alla app Tissot installata sullo smartphone.

Alcune funzioni possono essere utilizzate anche tramite smartphone:

- **Timer:** la durata può essere impostata mediante l'app.
- **Cronometro:** i tempi cronometrati e i tempi parziali vengono salvati e possono essere controllati sulla app.
- **Dati di monitoraggio dell'attività:** vengono salvati e possono essere controllati sulla app.
- **Localizzazione:** il GPS dello smartphone salva i dati di localizzazione durante le attività ciclismo, escursioni e corsa.
- **Statistiche:** anche queste possono essere consultate sulla app.

### Bluetooth®

Lo scambio dei dati tra orologio e app avviene mediante il protocollo Bluetooth®.

La connessione Bluetooth® deve essere attivata sia sullo smartphone che sull'orologio.

[Vedere Impostazioni](#)

#### **▲ IMPORTANTE:**

tenere lo smartphone con sé durante le attività. La distanza tra i due dispositivi non deve essere superiore a 15 - 20 metri (50 - 65 piedi).

Se l'orologio è troppo lontano dallo smartphone, la connessione si interrompe. Si riattiva automaticamente non appena i due dispositivi si riavvicinano.

## Modalità

### Utilizzo della modalità non abbinata

In questa modalità, l'orologio funziona in modo autonomo.

Le impostazioni vengono eseguite direttamente sull'orologio invece che tramite app.

Alcuni dati vengono salvati temporaneamente sull'orologio:

- **Cronometro:** i tempi cronometrati e i tempi parziali vengono salvati e possono essere controllati durante il cronometraggio.
- **Dati di monitoraggio dell'attività:** vengono salvati temporaneamente sull'orologio e possono essere consultati durante l'attività.
- **Statistiche:** possono essere consultate durante il giorno.
- **Localizzazione:** nessuna localizzazione o misura della distanza.

## GPS

### Generalità

L'uso di alcune funzioni dell'orologio richiede l'accesso ai dati di posizionamento. A questo fine viene utilizzato il GPS dello smartphone.

**⚠ IMPORTANTE:**

lo smartphone deve sempre autorizzare la localizzazione per la app Tissot, non solo quando la app è attiva.

### Utilizzo con il GPS

Lo scambio delle informazioni GPS tra smartphone e orologio avviene tramite la connessione Bluetooth®.

Per il funzionamento della connessione Bluetooth® occorre che l'orologio sia utilizzato in modalità abbinata e che la connessione Bluetooth® sia attivata.

#### Attivare la connessione

#### Modalità abbinata

**⚠ IMPORTANTE:**

tenere lo smartphone con sé durante le attività. La distanza tra i due dispositivi non deve essere superiore a 15 - 20 metri (50 - 65 piedi).

Se l'orologio è troppo lontano dallo smartphone, la connessione si interrompe. Si riattiva automaticamente non appena i due dispositivi si riavvicinano.

### Utilizzo senza GPS

Se l'orologio non può utilizzare i dati GPS, le informazioni di localizzazione non sono disponibili e il monitoraggio dei dati per le attività corsa, ciclismo ed escursioni sarà limitato.

Le seguenti informazioni non possono essere salvate:

- Localizzazione
- Misura della distanza
- Velocità

## Compatibilità

Il T-Touch Connect Sport è dotato di funzione Bluetooth® e richiede l'uso di uno smartphone che soddisfi i seguenti requisiti:

Requisiti Android	Configurazione richiesta per Android: versione minima 9.0, versione consigliata 13 o 14. Questa versione di sistema è disponibile dal 7 Marzo 2018. La maggior parte degli apparecchi prodotti dopo quella data è dunque conforme a questo requisito.
Requisiti Apple iOS	Configurazione richiesta per Apple iOS: versione minima 16, versione consigliata 17.x o 18.x. Compatibile con iPhone disponibile dal Settembre 2022.
Requisiti Huawei	Configurazione richiesta per Huawei: versione minima HarmonyOS 2.0, versione consigliata Harmony 3.x or 4.x. Disponibile per alcuni smartphone Huawei a partire dal giugno 2021.

Tissot verifica la compatibilità dei propri prodotti con i dispositivi mobili Android più rinomati e diffusi su scala mondiale. Ciononostante, alcuni apparecchi non sono compatibili con il T-Touch Connect Sport:

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

L'app T-Touch Connect Sport è supportata soltanto nei paesi e nelle lingue seguenti:

## Paesi supportati

Albania	Grecia	Moldavia
---------	--------	----------

Germania	Groenlandia	Monaco
Australia	Guatemala	Montenegro
Austria	Hong Kong	Norvegia
Bielorussia	Ungheria	Nuova Zelanda
Bosnia ed Erzegovina	Isole Faroe	Paesi Bassi
Belgio	India	Polonia
Brasile	Irlanda	Portogallo
Bulgaria	Islanda	Repubblica Ceca
Canada	Israele	Romania
Cile	Italia	Regno Unito
Cina	Giappone	San Marino
Cipro	Giordania	Serbia
Colombia	Kosovo	Singapore
Corea	Lettonia	Slovacchia
Croazia	Liechtenstein	Slovenia
Danimarca	Libano	Svezia
Emirati Arabi Uniti	Lituania	Svizzera
Spagna	Lussemburgo	Taiwan
Estonia	Macao	Thailandia
Stati Uniti	Macedonia del Nord	Turchia

Finlandia	Malta	Ucraina
Francia	Malesia	Città del Vaticano
Gibilterra	Messico	Venezuela

## Set di caratteri supportati (notifiche)

Afrikaans	Francese	Mannese
Albanese	Gaelico scozzese	Olandese*
Tedesco	Galiziano	Norvegese
Inglese	Gallese*	Occitano
Basco	Ungheria*	Polacco
Bretone	Indonesiano	Portoghese
Catalano*	Irlandese	Retoromanzo
Cinese (semplificato)	Irlandese* (ortografia tradizionale)	Sami meridionale
Coreano	Islandese	Slovacco
Corso	Italiano	Svedese
Danese*	Giapponese	Swahili
Gaelico scozzese	Curdo	Tagalog
Spagnolo	Leonese	Ceco
Estone*	Lituano	Vallone
Faroese	Lussemburghese	

Finlandese*	Malese	

\*Attenzione: alcuni caratteri potrebbero risultare mancanti.

### **Lingue della app**

Tedesco	Spagnolo	Norvegese
Inglese	Finlandese	Polacco
Cinese (semplificato)	Francese	Portoghese
Cinese (tradizionale)	Italiano	Rumeno
Coreano	Giapponese	Svedese
Danese	Olandese	Thailandese

### **Lingue dell'orologio**

Tedesco	Spagnolo	Malese
Inglese	Francese	Russo
Cinese (semplificato)	Italiano	Thailandese
Coreano	Giapponese	

## Versioni e novità

Versione	Disponibilità	Modifiche
8.0	Ottobre 2024	<p><b>Auto Lap per le attività</b> Accedi a informazioni dettagliate sull'Auto Lap per escursionismo, corsa e ciclismo.</p> <p><b>Livello di energia solare</b> Monitora le tendenze dell'energia solare nel tempo e comprendi meglio il loro impatto positivo sulla durata della batteria.</p> <p><b>Frequenza cardiaca su richiesta</b> Misura la frequenza cardiaca in tempo reale direttamente dall'orologio con un semplice tocco.</p> <p><b>Funzione torcia</b> Tieni premuto il pulsante inferiore per trasformare istantaneamente l'orologio in una torcia.</p> <p><b>Correzioni di bug e miglioramenti</b></p>

## Documenti

# DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

- [DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ](#)

## Garanzia

- [Garanzia](#)