T-Touch Connect Sport

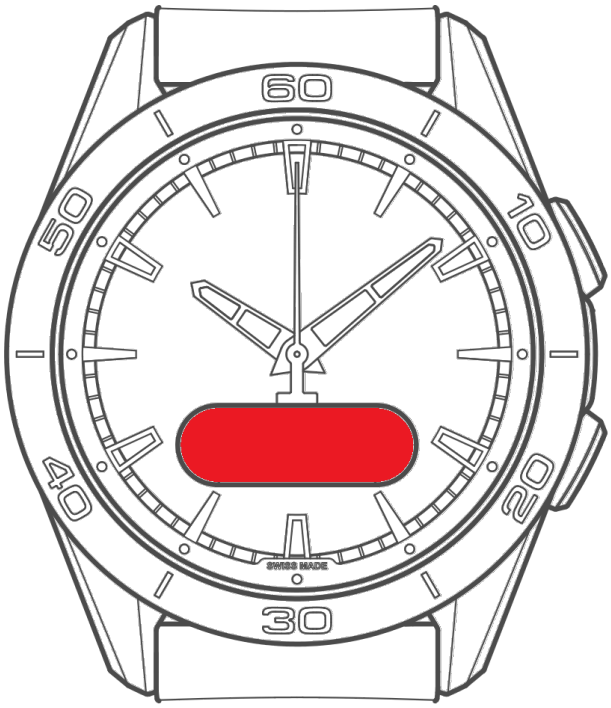


VELKOMMEN TIL HÅNDBOKEN FOR DIN T-TOUCH CONNECT SPORT

Hjem

Hjem

Vi setter pris på at du har valgt en klokke fra Tissot™, et sveitsisk selskap som ble grunnlagt i Le Locle i 1853 og som fortsatt har sin base der. Din klokke er laget med stor omtanke og av materialer og komponenter av høy kvalitet, og den er beskyttet mot støt, temperatursvingninger, vann og støv.



- Start/sammenkobling
- Starte en aktivitet
- Funksjoner
- Statistikk
- Innstillinger
- Informasjon
- Dokumenter

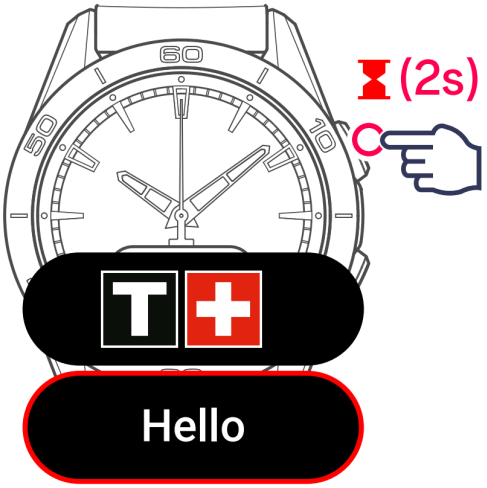
Start/sammenkobling

Start

Førstegangsoppsett

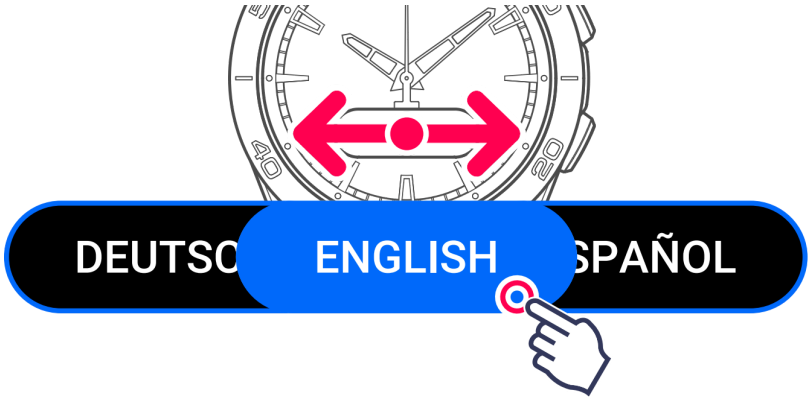
Det kan hende at enkelte parametere på din T-Touch Connect Sport må angis den første gangen klokken brukes etter ny initialisering.

1 Aktiver klokken



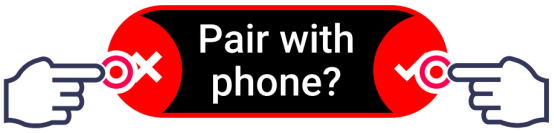
Trykk på den øvre trykknappen i to sekunder.

2 Velg språk



Sveip skjermen sidelengs på skjermen for å se språkene.

3 Berør skjermen for å velge driftsmodus



Bekreft: Klokken vil bli koblet til Tissot-appen du skal installere på smarttelefonen. Tid, dato og annen informasjon vil bli lastet inn automatisk fra appen.

Fortsett i sammenkoblet modus

Avbryt: Klokken fungerer alene. Du må stille datoen og tiden.

Fortsett i ikke-sammenkoblet modus

Sammenkoblet modus

1 Last ned og installer

Last ned og installer Tissot-appen på smarttelefonen din.



Når appen er installert, vises sammenkoblingskoden på skjermen.

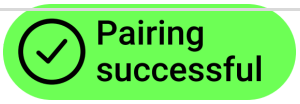


2 Kontroller og bekreft kodene

Kodene er identiske, bekreft i appen og på klokken.



Sammenkobling er fullført.



INFORMASJON

Personopplysninger: Vi anbefaler at du skriver inn personopplysningene dine i Tissot-appen for å forbedre nøyaktigheten til aktivitetsmålingen.

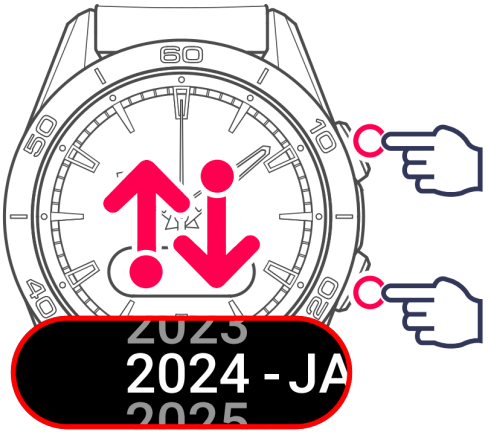
Klokken er klar til bruk. Sett deg inn i betjeningen og menyene ved å følge informasjonen i Bli kjent med klokken.

Bli kjent med klokken

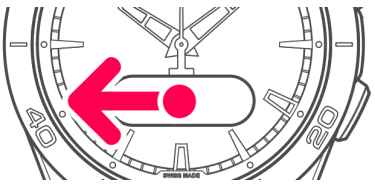
Ikke-sammenkoblet modus

Bruk klokken i ikke-sammenkoblet modus (uten å koble den til smarttelefonen din).

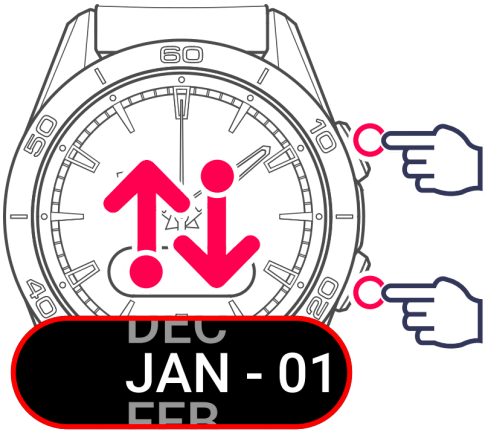
1 Velg år



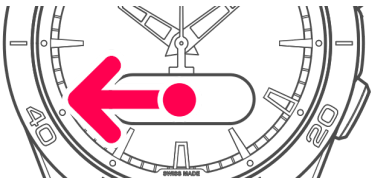
Gå deretter til den neste innstillingen.



2 Velg måned



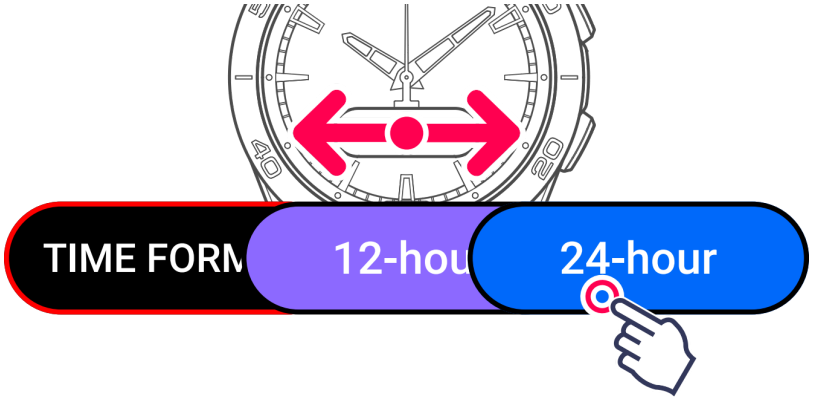
Gå deretter til den neste innstillingen.



3 Velg dato og bekreft



4 Velg tidsformat



Start i ikke-sammenkoblet modus er fullført.



Klokken er klar til bruk. Sett deg inn i betjeningen og menyene ved å følge informasjonen i Bli kjent med klokken.

Bli kjent med klokken

Bli kjent med klokken

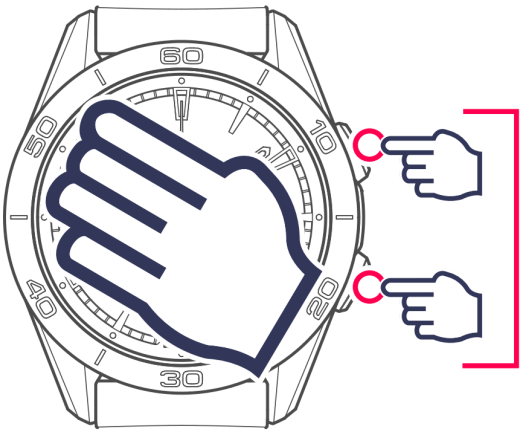
Låse opp / låse klokken

Berøringsskjermen og trykknappene gir rask tilgang til alle funksjonene til klokken.

1 Låse opp klokken



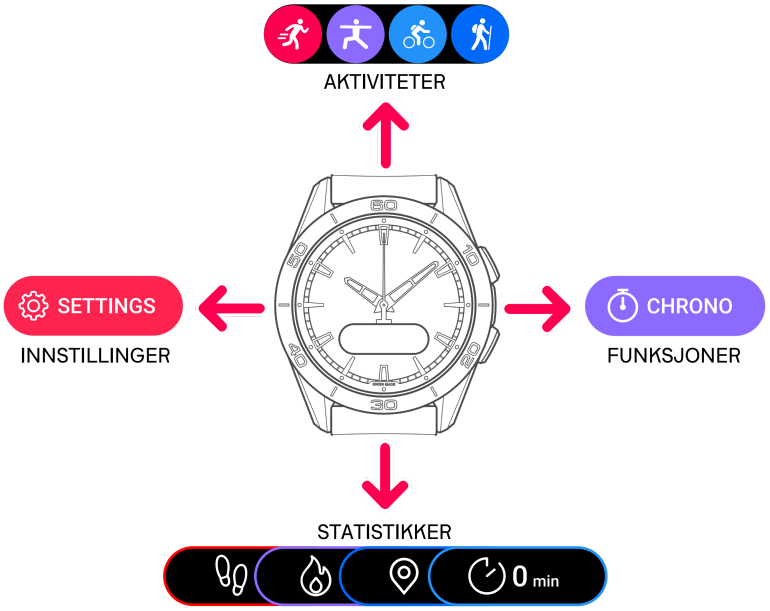
2 Låse klokken



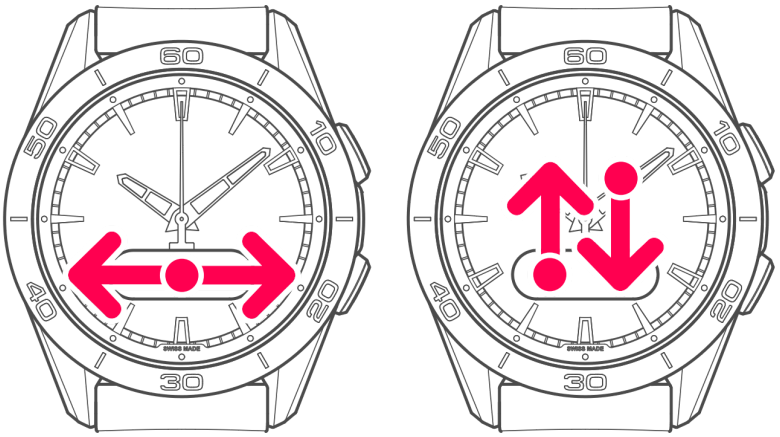
Enten ved å legge hånden på urskiven eller ved å trykke samtidig på begge trykknappene.

Bla gjennom menyene

Klokskjermen viser alle tilgjengelige funksjoner. Naviger gjennom menyene ved å sveipe i en av de fire retningene.

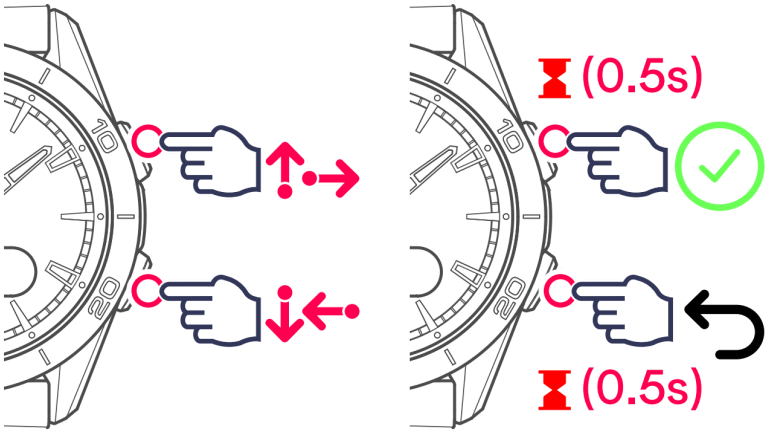


1 Sveipe på skjermen



Horisontalt eller vertikalt (fra midten av klokken) for å bla gjennom menyene.

2 Bruke trykknappene



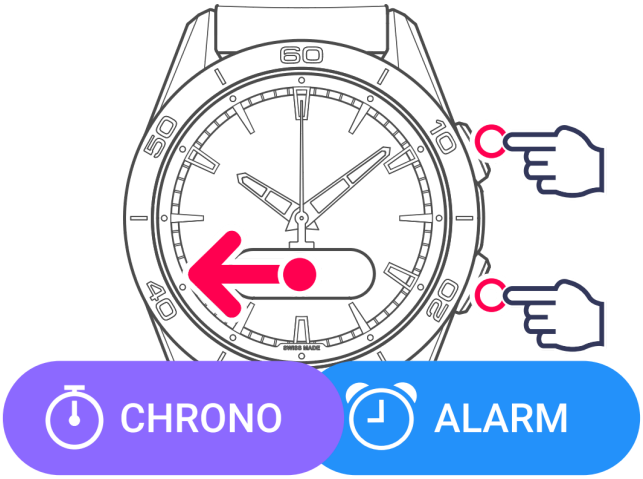
For å bla, bekrefte eller gå tilbake.

Øvre trykknapp for å bla nedover eller mot venstre (kort trykk) og bekrefte (langt trykk).

Nedre trykknapp for å bla oppover eller mot høyre (kort trykk) og gå tilbake (langt trykk).

Tilgang til funksjonene, aktivitetene, innstillingene og statistikkene

1 Sveip mot venstre for å få tilgang til klokkens FUNKSJONER



Se funksjoner

2 Sveip oppover for å få tilgang til STATISTIKKENE for hver dag



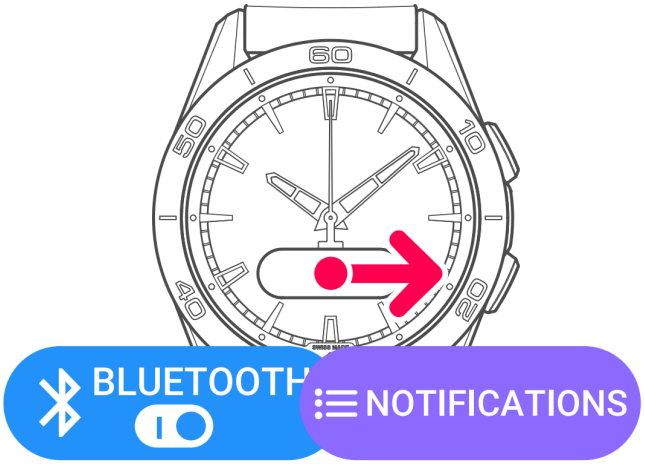
Se statistikker

3 Sveip nedover for å få tilgang til AKTIVITETENE



Se Starte en aktivitet

4 Sveip mot høyre for å få tilgang til INNSTILLINGENE



Se Innstillinger

Lese meldinger

Når en melding du har mottatt på smarttelefonen, vises på klokken, kan du se gjennom den ved å berøre skjermen og deretter sveipe vertikalt.

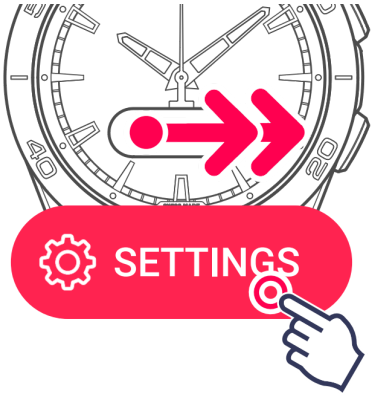
Sammenkobling

Klokken din kan sammenkobles hvis ikke dette ble gjort den første gangen du brukte den.

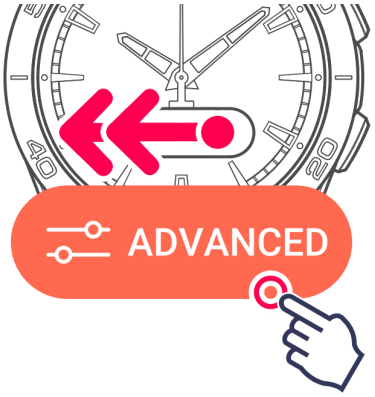
1 Aktiver klokken



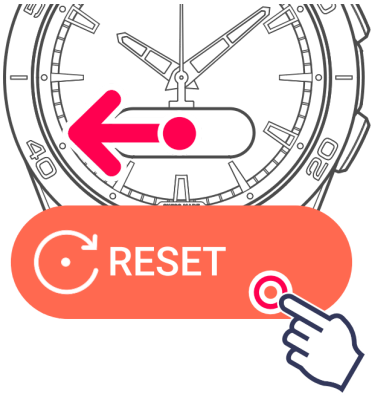
2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vise og velge avanserte innstillinger



4 Vis og start ny initialisering av klokken



5 Bekreft sletting av data

Berør den delen av skjermen som passer til valget ditt.



Bekreft: Dataene som er lagret på klokken din, vil bli slettet (tidtaking, meldinger osv.), men hvis klokken er koblet til appen, vil de synkroniserte dataene bli sikkerhetskopiert og fortsatt være tilgjengelige.

Avbryt: Handlingen avbrytes.

Klokken utfører en ny initialiseringssyklus, som første gang den ble startet.

Fortsett startprosedyren

Starte en aktivitet

Løping

> **MERK**
>
> **Dette er en utendørsaktivitet.** Den bruker GPS til å spore posisjonen og ruten din.

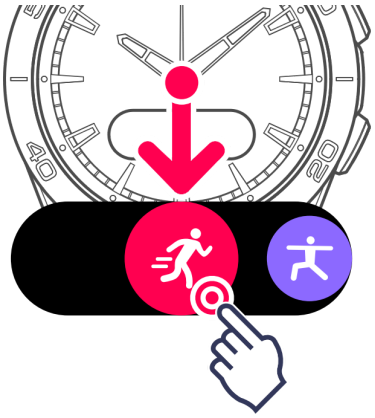
Spor løpeaktiviteten din, og lagre dataene dine.

Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

1 Aktiver klokken



2 Velg aktiviteten



Klokken kobler seg til GPS.



INFORMASJON

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.

Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

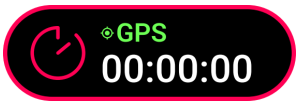
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



INFORMASJON

Intelligent pause og gjenopptak

Hvis du står stille i 30 sekunder, ber klokken deg om å sette aktiviteten på pause. Hvis aktiviteten er pauset og du begynner å bevege deg igjen, ber den deg om å gjenoppta aktiviteten.

- Aktivitetsstatusen endres ikke før du aktivt bekrefter popup-vinduet.
- Hver popup forsvinner hvis bevegelsen som utløste den stopper, og vises på nytt hvis det skjer igjen.
- Hvis du avbryter popup-vinduet, vises det på nytt hver time til du gjenopptar eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten avsluttes automatisk hvis klokken er inaktiv i 1 time.

3 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

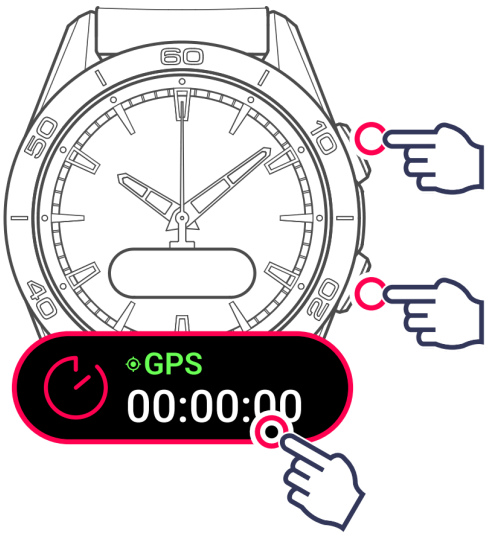
MERK

Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.

MERK

Hver gang du fullfører 1 km eller 1 mile (avhengig av innstillingene dine), viser klokken en pop-up med gjennomsnittlig fart for den runden. Avhengig av innstillingene kan pop-up-vinduet vibrere og/eller spille av en lyd.

I T-Connect-appen (sammenkoblet modus) viser aktivitetsdetaljene et sammendrag per runde, inkludert distanse, gjennomsnittlig fart og høydestigning og -nedgang.

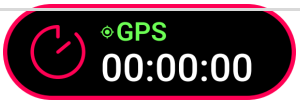


INFORMASJON

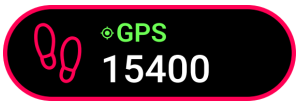
Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

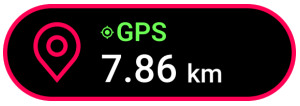
- Aktivitetstid



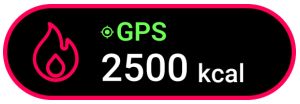
- Antall skritt



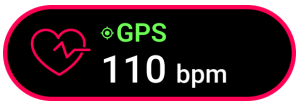
- Tilbakelagt strekning (km eller miles)



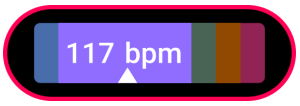
- Forbrent energi



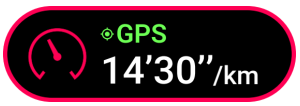
- Puls



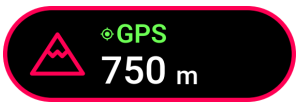
- Treningssone (puls)



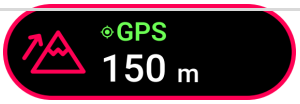
- Tid per avstandsenhet (km eller miles)



- Maksimal høyde under aktiviteten

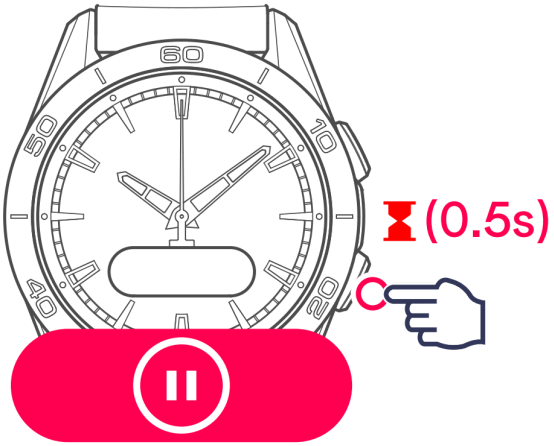


- Økning/reduksjon i høyde over havet

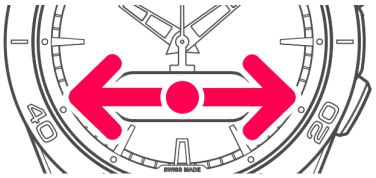


Mer informasjon

4 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette



Trening

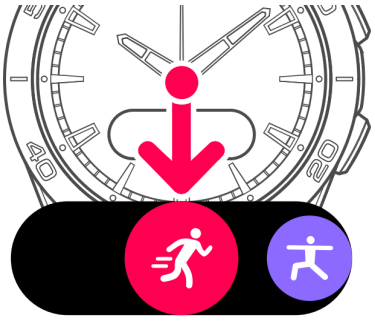
> **MERK**
>
> **Dette er en innendørsaktivitet.** Den registrerer ikke posisjonen din med GPS.

Spor treningen din, og lagre dataene.

1 Aktiver klokken

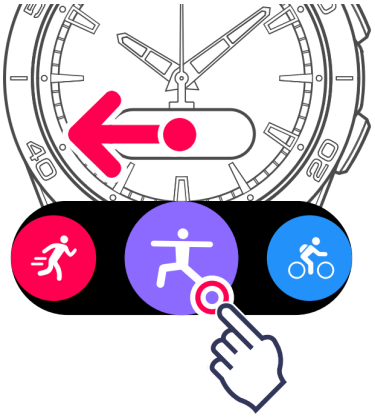


2 Vis aktiviteter



> **INFORMASJON**
>
> Innendørsaktiviteter — tredemølle, spinning og trapper — er også tilgjengelige. Velg og start dem på klokken på samme måte som andre aktiviteter.

3 Vis og velg aktivitet



Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

> **MERK**
>
> Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.



INFORMASJON

Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

- Aktivitetstid



- Antall skritt



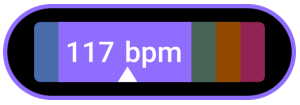
- Forbrent energi



- Puls

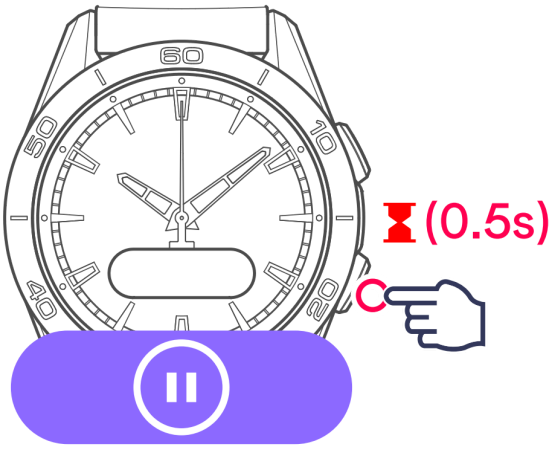


- Treningssone (puls)



Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette


FINISH?

Tredemølle

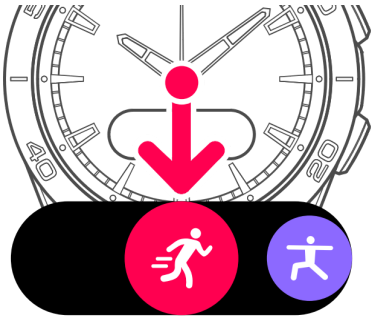
> **MERK**
>
> **Dette er en innendørsaktivitet.** Den registrerer ikke posisjonen din med GPS.

Registrer tredemølleøkten din med klokken.

1 Aktiver klokken



2 Vis aktiviteter



3 Vis og velg aktivitet



Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

> **MERK**
>
> Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.



INFORMASJON

Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

- Aktivitetstid



- Antall skritt



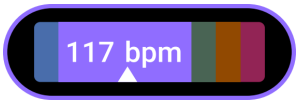
- Forbrent energi



- Puls

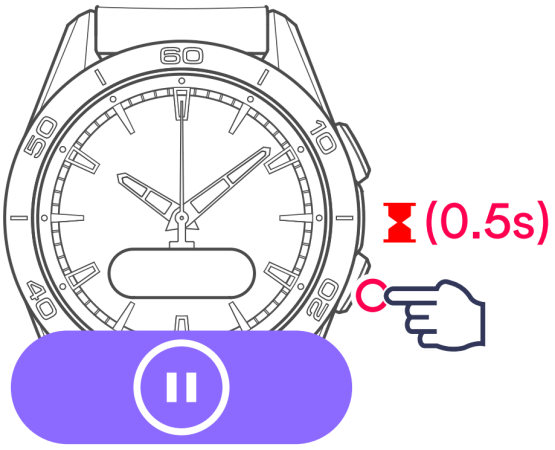


- Treningssone (puls)



Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette


FINISH?

Spinning

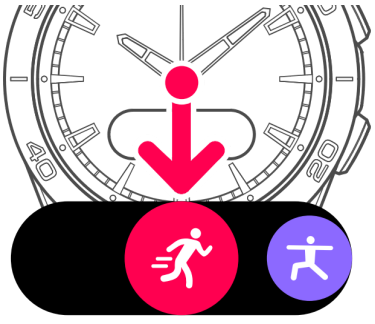
> **MERK**
>
> **Dette er en innendørsaktivitet.** Den registrerer ikke posisjonen din med GPS.

Registrer spinningøkten din med klokken.

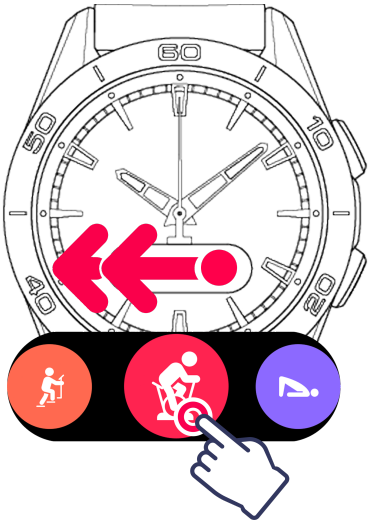
1 Aktiver klokken



2 Vis aktiviteter



3 Vis og velg aktivitet



Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

> **MERK**
>
> Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.



INFORMASJON

Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

- Aktivitetstid



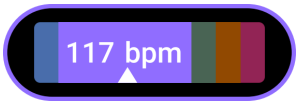
- Forbrent energi



- Puls

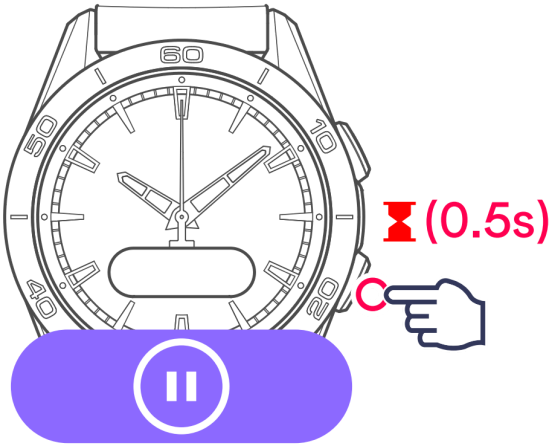


- Treningssone (puls)

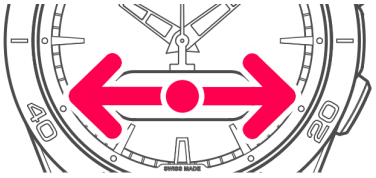


Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette



Trapper

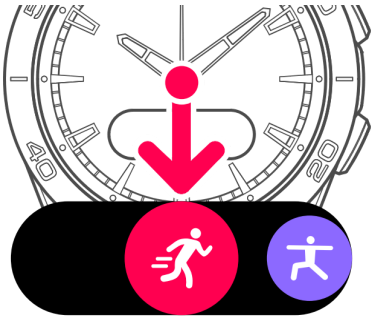
> **MERK**
>
> **Dette er en innendørsaktivitet.** Den registrerer ikke posisjonen din med GPS.

Registrer trappeøkten din med klokken.

1 Aktiver klokken



2 Vis aktiviteter



3 Vis og velg aktivitet



Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

> **MERK**
>
> Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.



INFORMASJON

Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

- Aktivitetstid



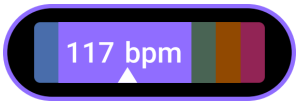
- Forbrent energi



- Puls

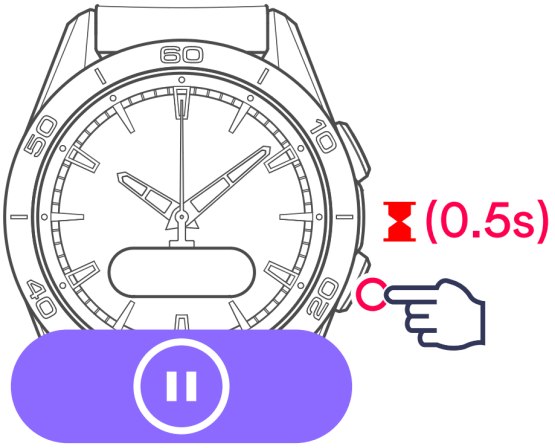


- Treningssone (puls)

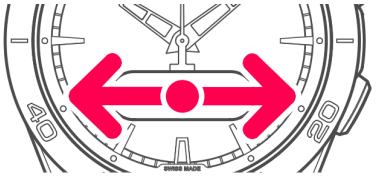


Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette



Sykling

> **MERK**
>
> **Dette er en utendørsaktivitet.** Den bruker GPS til å spore posisjonen og ruten din.

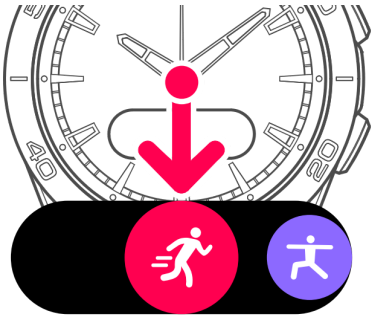
Spor syklingen din, og lagre dataene dine.

Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

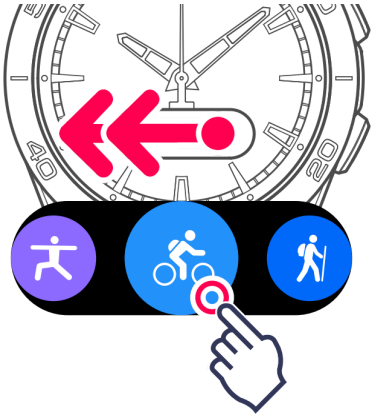
1 Aktiver klokken



2 Vis aktiviteter



3 Vis og velg aktivitet



Klokken kobler seg til GPS.



INFORMASJON

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.

Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

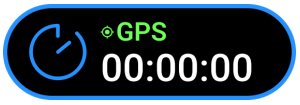
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



INFORMASJON

Intelligent pause og gjenopptak

Hvis farten din faller under 7 km/t i 1 minutt, ber klokken deg om å sette aktiviteten på pause. Hvis den er satt på pause og farten øker igjen, ber den deg om å gjenoppta den.

- Aktivitetsstatusen endres ikke før du aktivt bekrefter popup-vinduet.
- Hver popup forsvinner hvis bevegelsen som utløste den stopper, og vises på nytt hvis det skjer igjen.
- Hvis du avbryter popup-vinduet, vises det på nytt hver time til du gjenopptar eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten avsluttes automatisk hvis klokken er inaktiv i 1 time.

4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

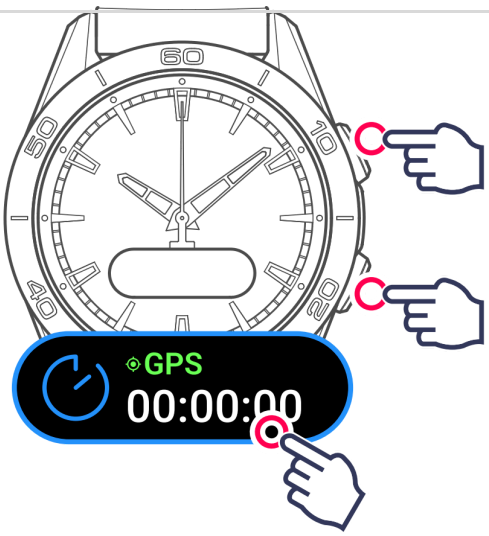
MERK

Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.

MERK

Hver gang du fullfører 5 km eller 5 miles (avhengig av innstillingene dine), viser klokken et popup-vindu med gjennomsnittsfarten din for den runden. Avhengig av innstillingene dine kan popup-vinduet vibrere og/eller spille av en lyd.

I T-Connect-appen (sammenkoblet modus) viser aktivitetsdetaljene et sammendrag per runde, inkludert distanse, gjennomsnittsfart og høydestigning og -fall.



Sanntidsspeiling av aktivitet

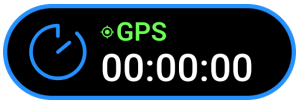
Du kan se sykkelaktiviteten din i sanntid i T-Connect-mobilappen for en større og mer oversiktlig visning.

Når appen er åpen under aktiviteten, speiles sanntidsdataene automatisk til telefonskjermen din.

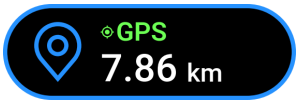
> **INFORMASJON**
>
> Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

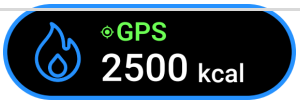
- Aktivitetstid



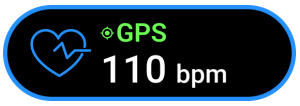
- Tilbakelagt strekning (km eller miles)



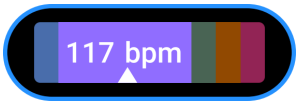
- Forbrent energi



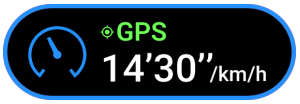
- Puls



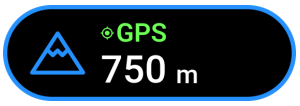
- Treningssone (puls)



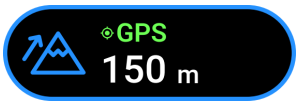
- Tid per avstandsenhet (km/h eller mph)



- Maksimal høyde under aktiviteten

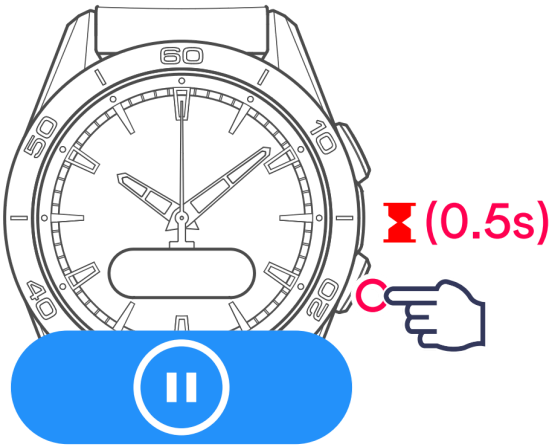


- Økning/reduksjon i høyde over havet

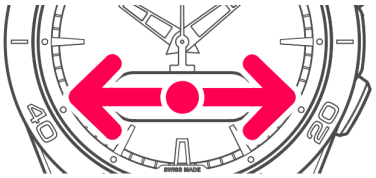


Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette



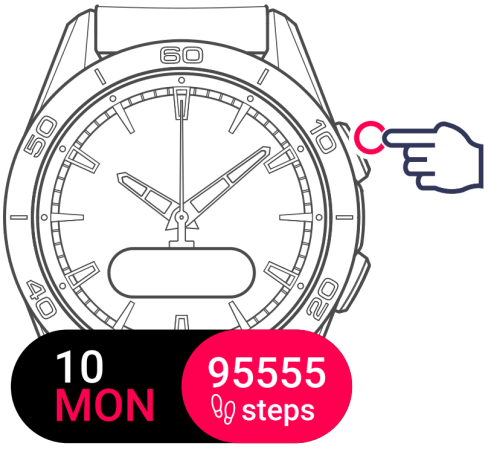
Gåturer

> **MERK**
>
> **Dette er en utendørsaktivitet.** Den bruker GPS til å spore posisjonen og ruten din.

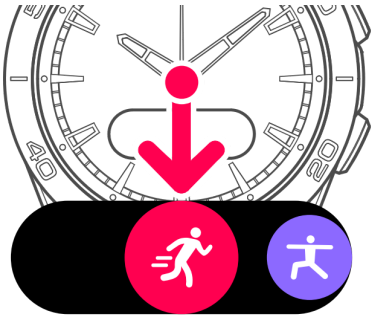
Spor gåturene dine, og lagre dataene dine.

Appen må være åpnet på smarttelefonen din.

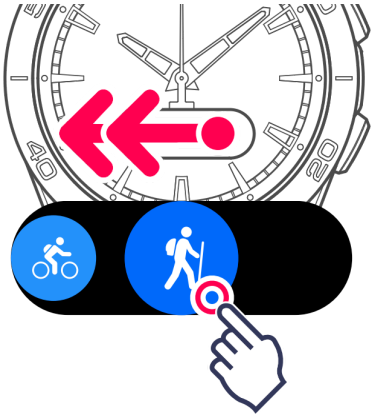
1 Aktiver klokken



2 Vis aktiviteter



3 Vis og velg aktivitet



Klokken kobler seg til GPS.



INFORMASJON

Berør skjermen for å starte aktiviteten uten å vente på GPS-forbindelsen.

Lagringen av ruten starter så snart forbindelsen er opprettet.

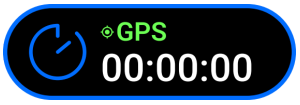
Klokken er klar til å spore aktiviteten din.



Nedtellingen startes automatisk.



Lagringen av aktiviteten din starter, og tiden vises.



INFORMASJON

Intelligent pause og gjenopptak

Hvis du slutter å bevege deg i 1 minutt, ber klokken deg om å sette aktiviteten på pause. Hvis den er satt på pause og du begynner å bevege deg igjen, ber den deg om å gjenoppta den.

- Aktivitetsstatusen endres ikke før du aktivt bekrefter popup-vinduet.
- Hver popup forsvinner hvis bevegelsen som utløste den stopper, og vises på nytt hvis det skjer igjen.
- Hvis du avbryter popup-vinduet, vises det på nytt hver time til du gjenopptar eller stopper aktiviteten.
- Aktiviteten avsluttes automatisk hvis klokken er inaktiv i 1 time.

4 Se aktivitetsdataene

Bruk klokkens trykknapper, eller berør skjermen.

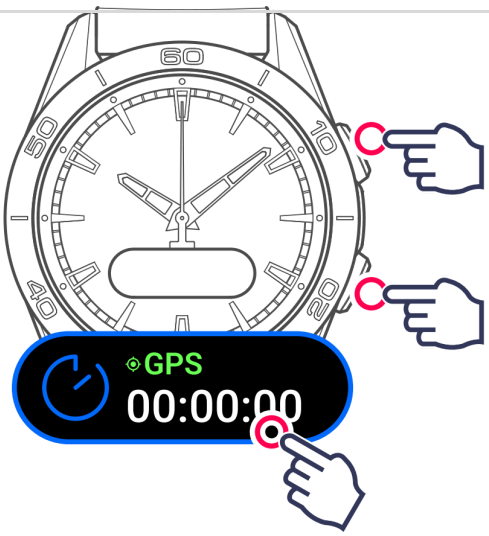
MERK

Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og lese av dataene dine. Registrering av håndleddsløft er slått av mens aktiviteten er satt på pause.

MERK

Automatiske runder: Hver gang du fullfører 1 km eller 1 mile (avhengig av innstillingene dine), viser klokken en pop-up med gjennomsnittlig fart for den runden. Avhengig av innstillingene kan pop-up-vinduet vibrere og/eller spille av en lyd.

I T-Connect-appen (sammenkoblet modus) viser aktivitetsdetaljene et sammendrag per runde, inkludert distanse, gjennomsnittlig fart og høydestigning og -nedgang.

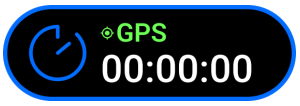


INFORMASJON

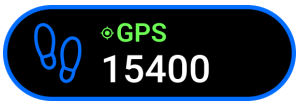
Under aktiviteten skifter klokken til standby-modus for å spare batteriet. Berør skjermen for å aktivere displayet igjen.

Data som lagres:

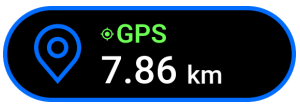
- Aktivitetstid



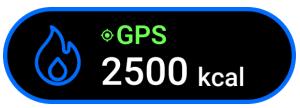
- Antall skritt



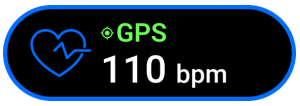
- Tilbakelagt strekning (km eller miles)



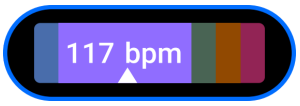
- Forbrent energi



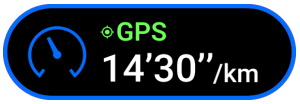
- Puls



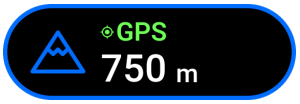
- Treningssone (puls)



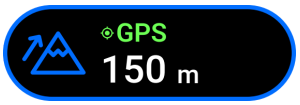
- Tid per avstandsenhet (km eller miles)



- Maksimal høyde under aktiviteten

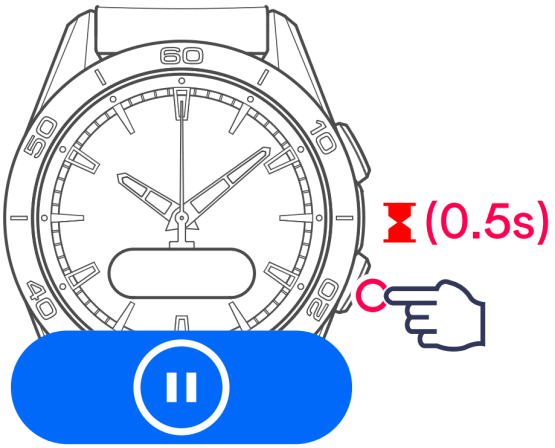


- Økning/reduksjon i høyde over havet

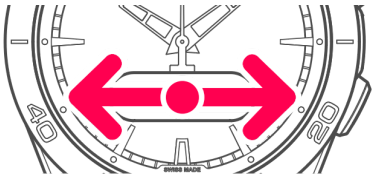


Mer informasjon

5 Avslutt aktivitet



Du har to alternativer:



Fortsett sporingen av den gjeldende aktiviteten



Avslutt sporingen, og bekreft dette



Aktivitetshistorikk

Klokken din viser dataene fra den siste aktiviteten din.

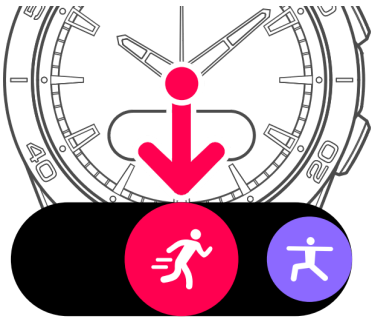
ADVARSEL

Klokken lagrer bare din siste aktivitet. Hvis du starter en ny aktivitet, blir denne historikken overskrevet. Sørg for å synkronisere klokken med T-Connect-appen for å lagre dataene dine permanent.

1 Aktiver klokken



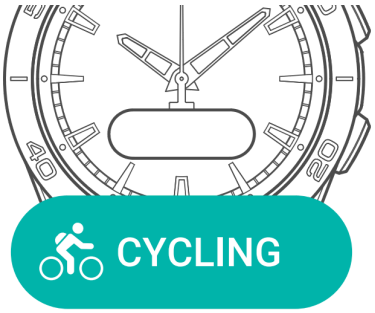
2 Vis aktiviteter



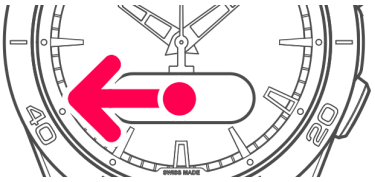
3 Vis og velg aktivitetshistorikk



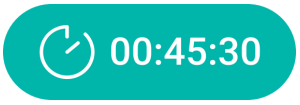
Den siste aktiviteten vises på skjermen.



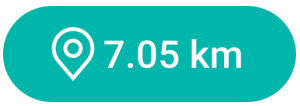
Se aktivitetsdataene:



- Aktivitetstid



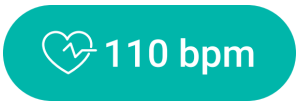
- Tilbakelagt strekning



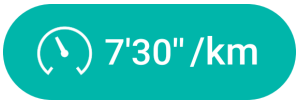
- Forbrent energi



- Puls



- Tempo



INFORMASJON

Dataene som er tilgjengelige varierer avhengig av hvilken aktivitet du holder på med.

Mer informasjon

Funksjoner

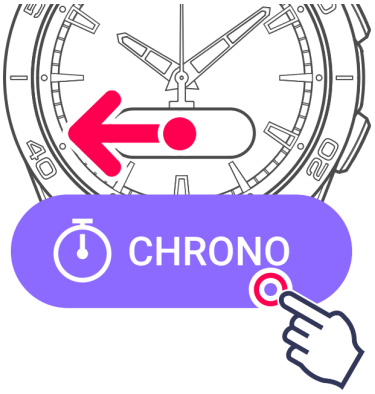
Stoppeklokke

En kronograf for måling av tider og mellomtider.

1 Aktiver klokken



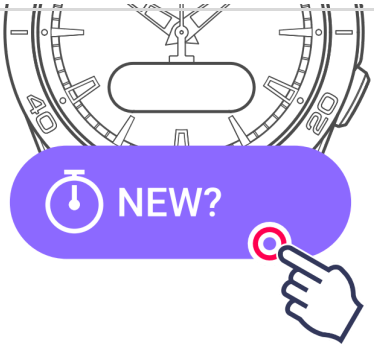
2 Vis og velg funksjon



3 Bekreft en ny tidtakingsøkt

Du har to alternativer:

- Start en ny tidtakingsøkt



- Vis loggene fra forrige tidtakingsøkt



4 Velg tidsmodus

Velg tidsmodus for den nye økten:

- Rundetidtaking

Rundetidfunksjonen brukes for å måle rundetiden for én løper, ett kjøretøy osv. Maksimal tid som kan måles: 99 dager, 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

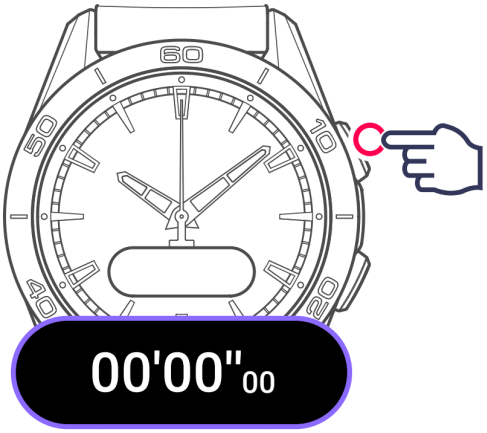


- Delt tidtaking

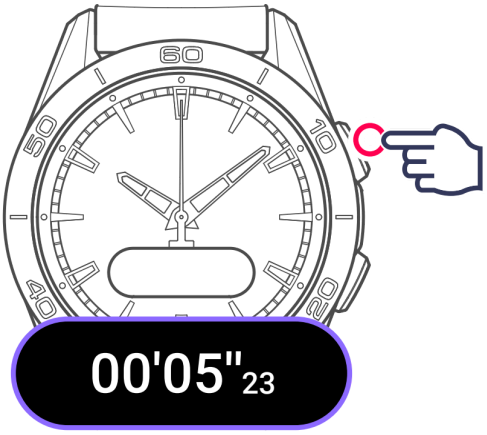
Mellomtidsfunksjonen brukes for måle totaltiden til opptil 99 løpere eller kjøretøy som deltar i det samme arrangementet med tidsmåling. Eksempel: Måling av tiden til flere løpere idet de når målstreken på en 100-meter.



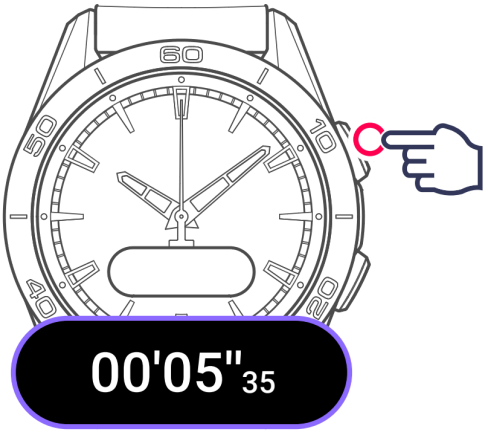
5 Start kronografen



6 Kronograf stoppet midlertidig

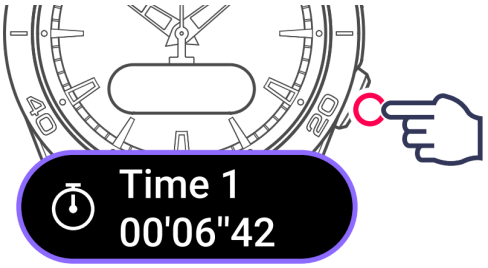


7 Start kronografen igjen

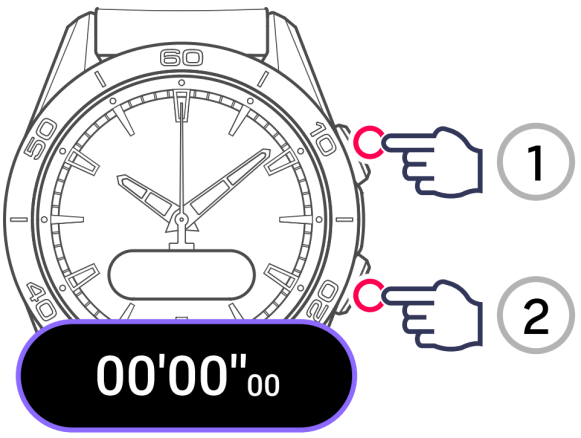


8 Lagre en mellomtid

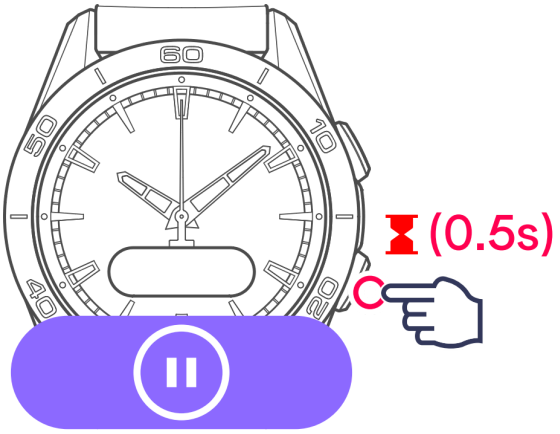
Mellomtiden vises på skjermen i noen sekunder, og deretter skifter skjermen til tidtaking.



9 Stopp med nullstilling



10 Avslutt tidtaking



Du har to alternativer:



Start den gjeldende tidtakingsøkten på igjen



Avslutt tidtakingsøkten



Når du er ferdig med tidtakingen, vil klokken tilby tre alternativer:



- Start en ny tidtakingsøkt



- Vis loggene fra tidtakingsøkten



- Avslutt tidtakingsfunksjonen



INFORMASJON

I sammenkoblet modus: Mellomtidene lagres i appen.

Med "LOGS"-funksjonen får du tilgang til den siste tiden som ble målt og enkelte spesifikke statistikker for tidsmålingstypen, uavhengig av sammenkoblingstypen. For å se disse dataene, velg LOGS.

MERK

De lagrede dataene slettes når du starter en ny tidsmåling fra null.

Lese lagrede rundetiddata:

- I ikke-sammenkoblet modus blir alle tidene som måles av rundetidfunksjonen, lagret og kan vises på klokken i LOGS-funksjonen sammen med statistikker for hele løpet og laveste og høyeste rundetid samt gjennomsnittlig rundetid.
- I sammenkoblet modus blir også de siste tidene registrert i T-Connect-appen. Under History reading (Historikk) får du tilgang til de siste tidene som er målt.

Lese lagrede mellomtider:

- I ikke-sammenkoblet modus blir alle tidene som måles av mellomtidsfunksjonen, lagret og kan vises på klokken i LOGS-funksjonen.
- I sammenkoblet modus og med tidsmåleren nullstilt kan du se de siste registrerte tidsmålingene i T-Connect-appen. Under History reading (Historikk) får du tilgang til de siste tidene som er målt.

Alarm

Med alarmfunksjonen stilles klokkens alarmlyd inn på et angitt tidspunkt, med mulighet til å gjenta den flere dager.

1 Aktiver klokken



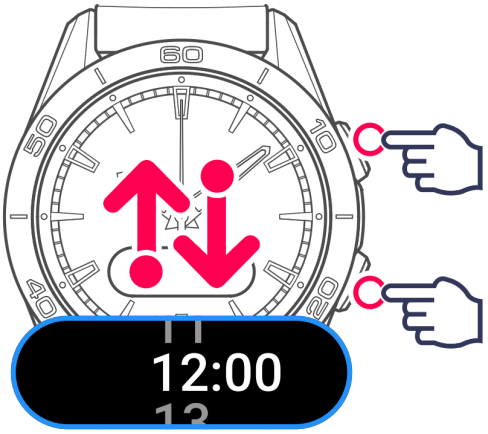
2 Vis og velg funksjon



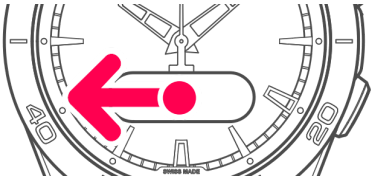
3 Opprette en alarm



4 Still inn time



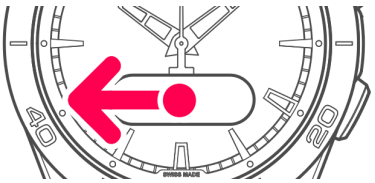
Gå deretter til den neste innstillingen.



5 Still inn minutter, og bekreft



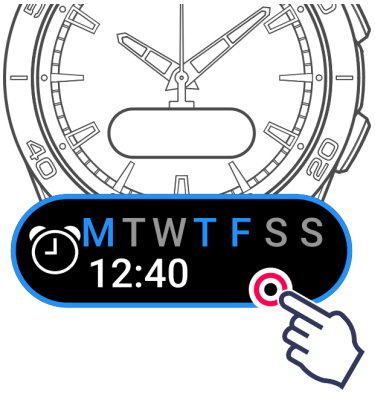
Angi deretter alarmrepetisjonen ved å velge en meny med forhåndsinnstillinger eller tilpasse den.



Forhåndsinnstilte alarmer

Egendefinert alarm

6 Endre eller slette en alarm som er / ikke er aktiv



Når alarmen er valgt, får du fire alternativer:

Endre tid og/eller repetisjon



Aktivere den lagrede alarmen



Deaktivere den lagrede alarmen



Slette den lagrede alarmen



MERK

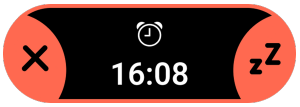
Sveip til venstre på alarmlisten og velg SLETT ALLE for å fjerne alle lagrede alarmer.

Når alarmen ringer

Når alarmtidspunktet nås, viser klokken et Alarm ringer-varsel og starter den tilknyttede lyden og vibrasjonen.

Mens alarmen ringer, kan du:

- **Slumre** — alarmen stopper og ringer igjen etter 5 minutter. En alarm kan slumres opptil 3 ganger; deretter er bare Stopp tilgjengelig.
- **Stopp** — alarmen stopper permanent og ringer ikke igjen.



> **TUPP**
>
> Du kan også slumre en alarm som ringer, med en håndflate-over-klokken-bevegelse. Når alarmen er slumret 3 ganger, slumrer bevegelsen den ikke lenger.

Forhåndsinnstilte alarmer

Du har fire alternativer:



1 Velg den forhåndsinnstilte alarmen

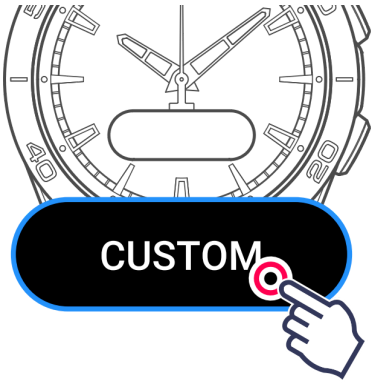


2 Avslutt, og bekreft alarmen

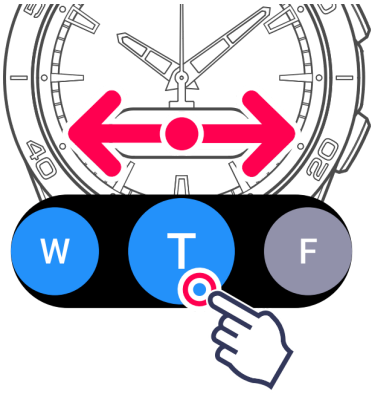


Egendefinert alarm

1 Velg menyen



2 Velg dager og bekreft



3 Avslutt, og bekreft dagene



Nedtelling

Nedtelling fra opptil 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

1 Aktiver klokken



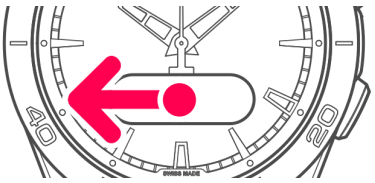
2 Vis og velg funksjon



3 Still inn time



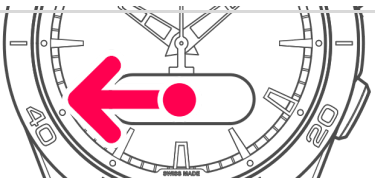
Gå deretter til den neste innstillingen.



4 Still inn minutter



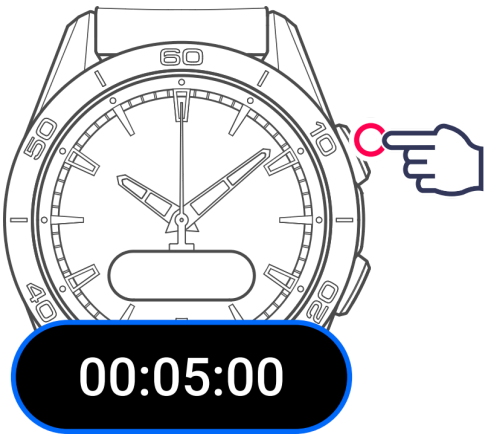
Gå deretter til den neste innstillingen.



5 Still inn sekunder, og bekreft



6 Start nedtellingen



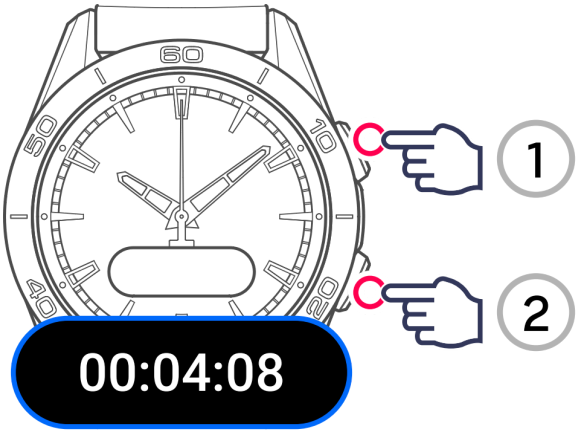
7 Nedtelling stoppet midlertidig



8 Gjenoppta timeren



9 Stopp med nullstilling



Når nedtellingen er stoppet, får du tre alternativer:



Start nedtellingen igjen fra den angitte verdien

RELOAD?

Angi en ny verdi for nedtellingen

SET?

Stopp og avslutt funksjonen

STOP?

INFORMASJON

I sammenkoblet modus: Varigheten på nedtellingen kan også angis i appen.

Tid

MERK

Alternativene som er tilgjengelige på denne siden avhenger av om klokken er i **sammenkoblet modus** eller **ikke-sammenkoblet modus**. Denne modusen velges under klokkens første Oppstart.

INFORMASJON

I sammenkoblet modus: Det er mulig å velge en tidssone fra listen nedenfor i sammenkoblet modus. I ikke-sammenkoblet modus stilles TID 1 og TID 2 inn manuelt i stedet, som en del av klokkens første oppsett.

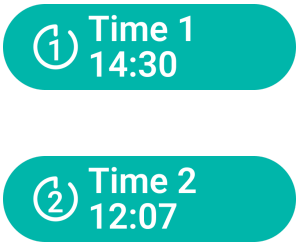
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg funksjon



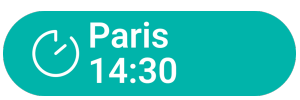
3 Velg tidssonen du vil angi



TUPP

Klokken viser alltid TID 1.

4 Velg en tidssone







Bla gjennom listen over alternativer. Du kan enten:

- Velg en forhåndskonfigurert by (f.eks. London, NY, Genève) for å bruke den tidssonen automatisk.

> **TUPP**
> Denne listen kan endres i mobilapplikasjonen Tissot T-Touch Connect Sport.

- Velg Tilpasset for å angi nøyaktige timer og minutter manuelt.

5 Bekreft



Trykk på skjermen eller trykk lenge på den øvre knappen for å bekrefte valget ditt for den tidssonen.

> **INFORMASJON**
> Når du bytter mellom sommer- og vintertid, vil klokken informere deg om endringen 18 timer på forhånd og oppdatere seg automatisk.

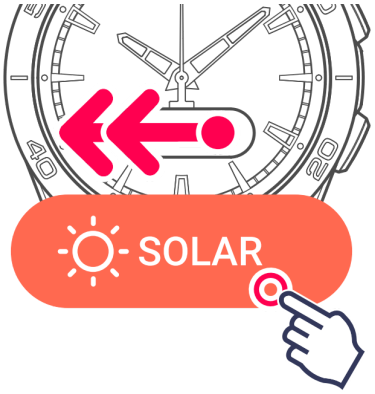
Solar

Solareffektivitetsbaren viser klokkens nåværende nivå for solenergilading.

1 Aktiver klokken

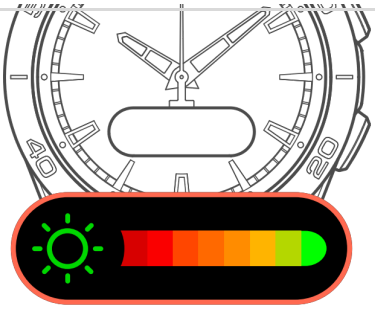


2 Vis og velg funksjon

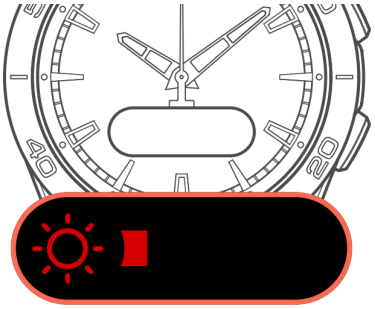


Klokken viser lysstyrkenivået:

Optimalt nivå



Minimumsnivå



INFORMASJON

Klokken veksler automatisk til standby-modus etter noen sekunder.

MERK

Se T-Connect-appen (sammenkoblet modus) for å vise historikken over lysnivået klokken din har samlet inn.

Puls

Se pulsen en kort stund når som helst.

ADVARSEL

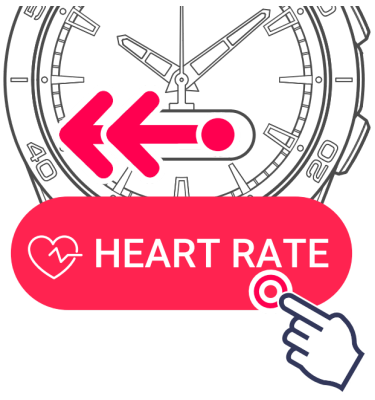
For å sikre at pulsen din måles riktig må du passe på at klokken sitter tett inntil håndleddet.

Under styrketrening (når musklene i håndleddet er spent) kan verdien som vises være mindre nøyaktig i noen sekunder.

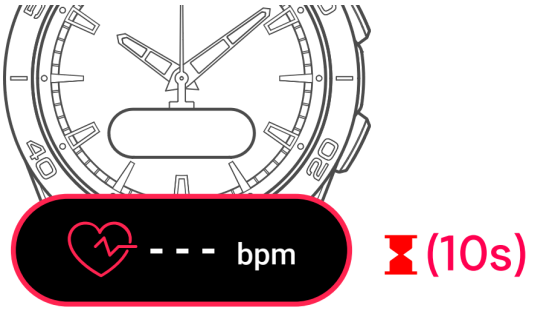
1 Aktiver klokken



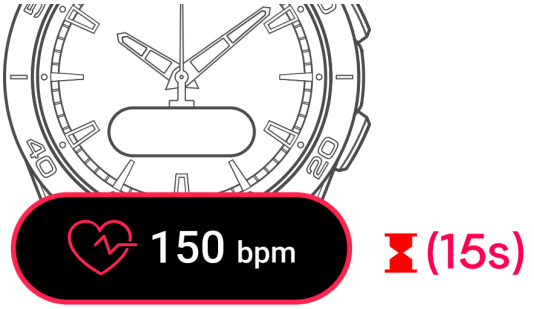
2 Vis og velg funksjon



Klokken måler pulsen din.



Pulsen vises på klokken.



INFORMASJON

Klokken veksler automatisk til standby-modus etter noen sekunder.

Pulsen din målt på forespørsel blir ikke lagret.

INFORMASJON

Hvis klokken går i inaktiv modus på egen hånd mens den måler pulsen din, fortsetter målingen i 30 sekunder. Hvis du reaktiverer klokken innen disse 30 sekundene, vises den aktuelle pulsen umiddelbart.

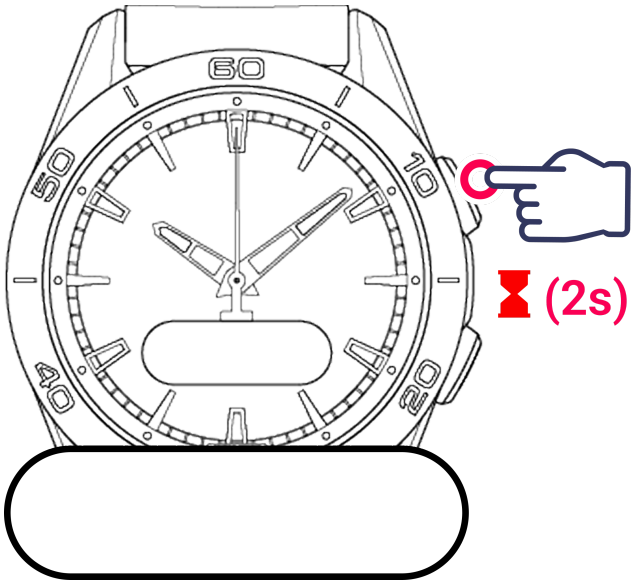
Hvis du selv setter klokken i inaktiv modus (trykk på begge trykknappene, eller bruk håndflategesten), stopper pulsmålingen umiddelbart.

Lommelykt

Lyset på skjermen til klokken tennes for økt sikt i mørke omgivelser.

Aktiver eller deaktiver funksjonen

Trykk på den øvre knappen for å aktivere lommelykten, forutsatt at denne hurtighandlingen er konfigurert i Tissot-mobilappen. For mer informasjon, se Hurtighandlinger.



Når lommelykten er på, slår du den av ved å trykke på den nedre knappen.

INFORMASJON

Denne funksjonen kan ikke aktiveres hvis klokken er i øko-modus.

Varslingshistorikk

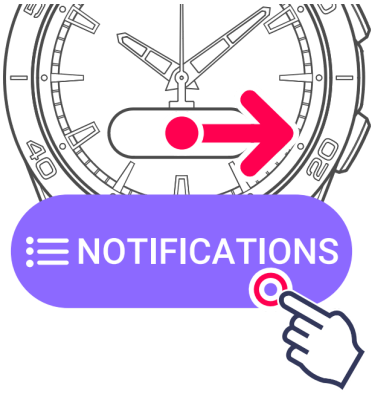
Varslingshistorikken på klokken viser alle varsler som du ikke har slettet på telefonen.

> **ADVARSEL**
>
> Mens klokken er frakoblet, mottas ingen varsler. Når den kobler seg til appen igjen, legges varslene direkte til i varslingshistorikken.

1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstilling



Du har disse alternativene:

Ingen varsler



Tilgjengelige varsler



Slett varsler



Filtrering av varsler

I appen kan du styre hvilke varsler som vises på klokken din:

1. Åpne Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå til klokkens innstillinger.
3. Gå til varselinnstillinger
4. Aktiver eller deaktiver enkelte varseltyper

> **MERK**
>
> På Android kan du filtrere etter enkeltapper. På iOS kan du filtrere etter varselkategorier. Alle varsler er aktivert som standard.

Finn telefon

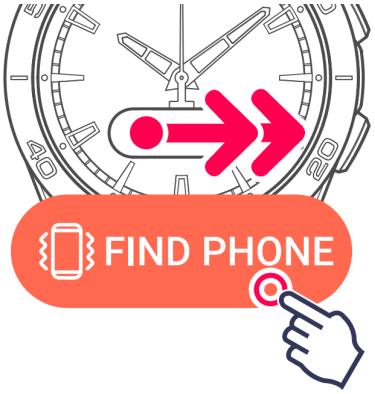
Klokken utløser ringetonen til smarttelefonen din for å finne den.

> **ADVARSEL**
>
> Klokken må være i sammenkoblet modus for at det skal være mulig å finne smarttelefonen.

1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstilling



Smarttelefonen ringer



Smarttelefonens ringetone kan slås av via appen eller klokken.

Statistikk

Vise lagrede data

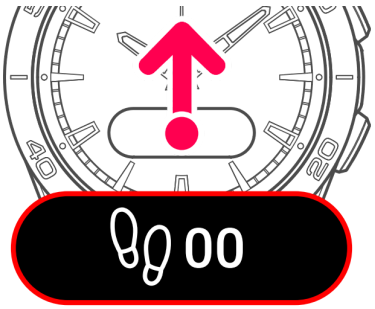
Klokken registrerer dine dagsstatistikker for å hjelpe deg med å spore aktivitetene og progresjonen din. Du kan når som helst se disse på klokken og i Tissot-appen.

> **MERK**
>
> Dagsstatistikkdataene nullstilles hver dag ved midnatt.
>
> De daglige dataene dine tar hensyn til både den daglige aktiviteten din og sportsaktivitetene dine: skritt, distanse, kalorier og varighet.

1 Aktiver klokken



2 Vis statistikk



3 Vis annen statistikk

Bruk klokkens trykknapper, eller sveip på skjermen.



Antall skritt



Forbrent energi



Aktivitetstid



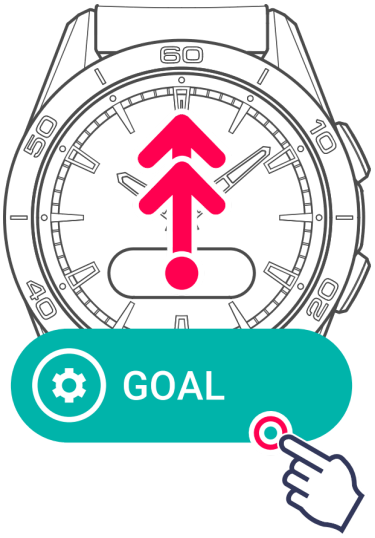
Tilbakelagt strekning



Mer informasjon om dataene

Du kan også tilpasse målet ditt for antall skritt daglig.

Vis og velg mål-menyen



Angi ditt eget mål

Målet ditt

Angi daglige mål for skritt, kalorier, distanse og aktiv tid på klokken og i appen, og få varsel når et mål er nådd.

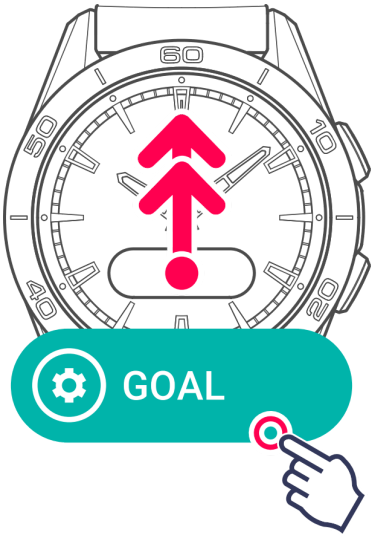
1 Aktiver klokken



2 Vis statistikk



3 Vis og velg mål-menyen

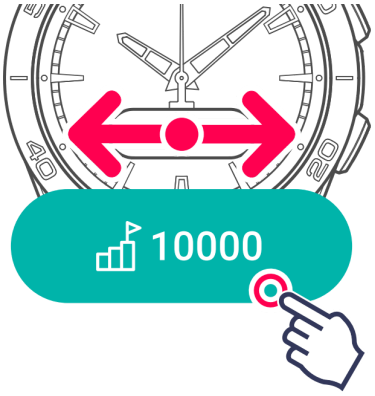


Forhåndsinnstilte mål

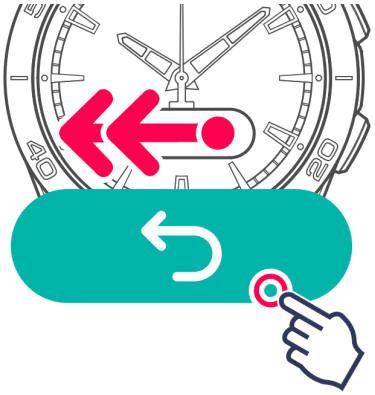
Du har tre alternativer:



4 Velg det forhåndsinnstilte målet

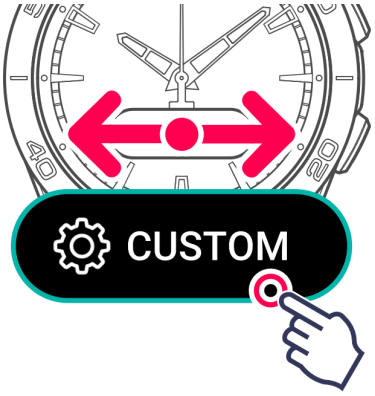


5 Avslutt, og bekreft målet

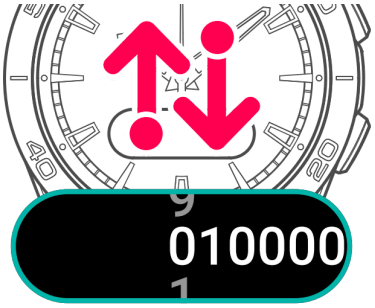


Tilpasset mål

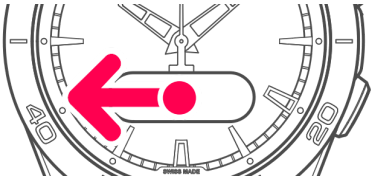
1 Velg menyen



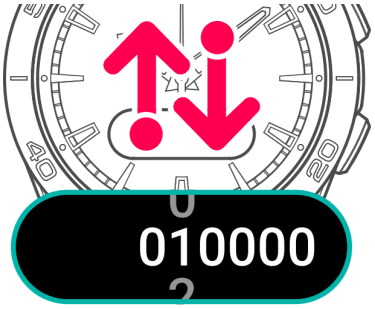
2 Tilpass målet ditt, først ved å angi enheten for hundre tusen



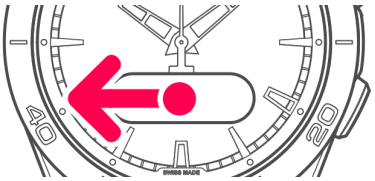
Gå deretter til den neste innstillingen.



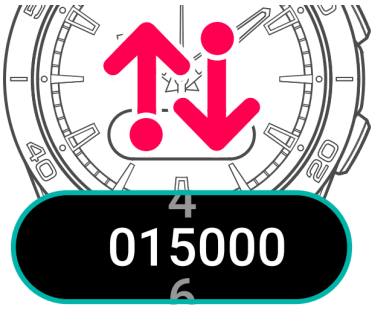
3 Angi enheten for ti tusen



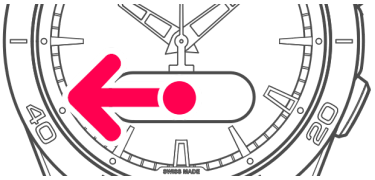
Gå deretter til den neste innstillingen.



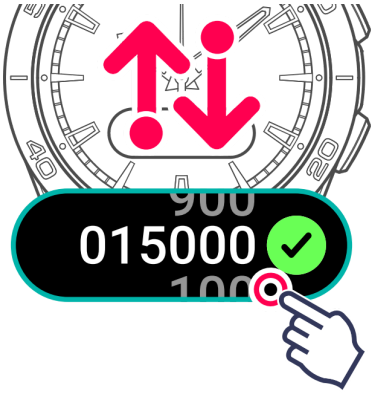
4 Angi enheten for tusen



Gå deretter til den neste innstillingen.



5 Angi enheten for hundre, og bekreft



6 Avslutt, og bekreft målet



MERK

Hvis du når målet ditt, piper klokken.

Innstillinger

Generelle innstillinger

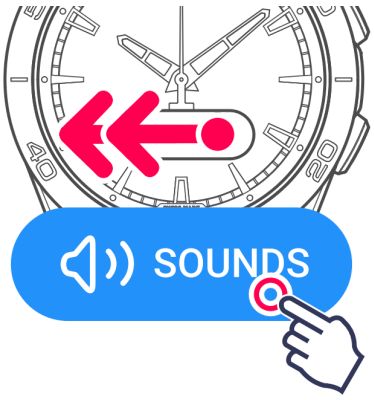
Generelle lydinnstillinger

Administrer de generelle lydinnstillingene som gjelder for alle klokkefunksjoner, med unntak av alarmer og tidtakere, som har sine egne lydinnstillinger.

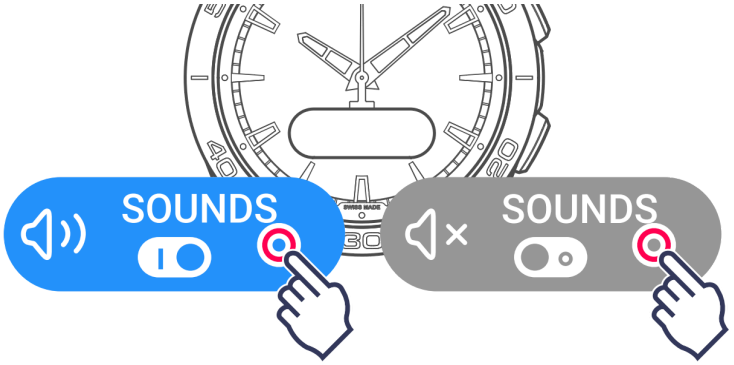
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstilling



3 Aktiver/deaktiver lyder



Generelle vibrasjonsinnstillinger

Administrer de generelle vibrasjonsinnstillingene som gjelder for alle klokkefunksjoner, med unntak av alarmer og tidtakere, som har sine egne vibrasjonsinnstillinger.

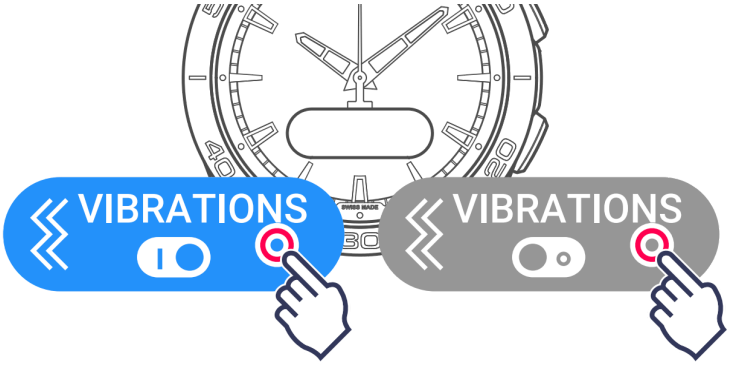
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstilling



3 Aktiver/deaktiver vibrering



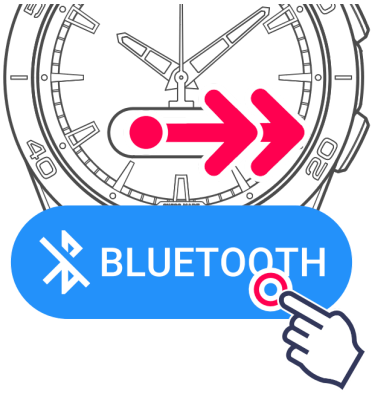
Bluetooth®

Aktivere/deaktivere Bluetooth®-forbindelsen

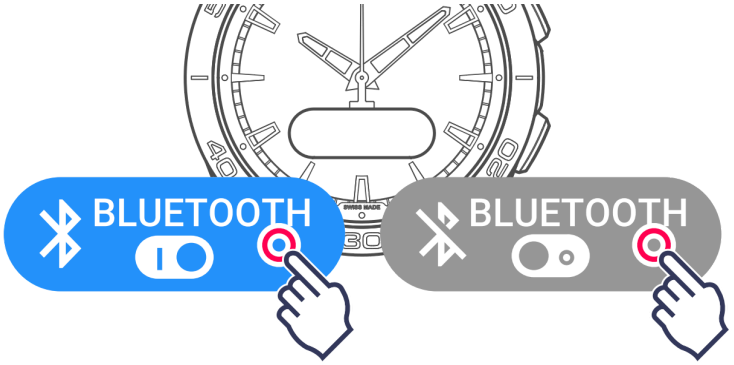
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstilling



3 Aktiver eller deaktiver

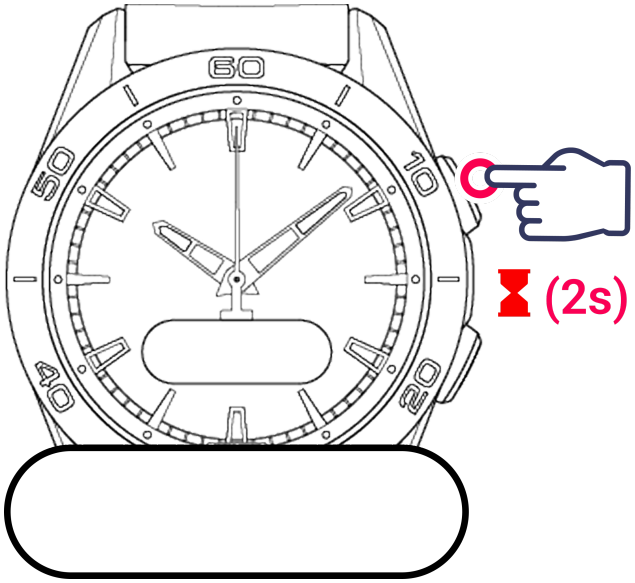


ADVARSEL

Bluetooth®-forbindelsen er nødvendig for kommunikasjon mellom klokken og smarttelefonen din. Hvis denne deaktiveres, kan ikke klokkens funksjoner brukes i sammenkoblet modus lenger.

Hurtighandlinger

Fra innstillingene i Tissot-mobilappen kan du tildele en hurtighandling til klokkens øvre knapp. Når den er konfigurert, trykk og hold den øvre knappen inne i 2 sekunder (med klokkeskjermen av) for å utløse den valgte handlingen. Trykk på den nedre knappen for å deaktivere den.



Tilgjengelige hurtighandlinger

Følgende alternativer kan legges til hurtighandlinger:

- **Vekk klokken**
- **Aktiviteter**
- **Pulsmåler**
- **Varsler**
- **Tidsur**
- **Tidssoner**
- **Kronograf**
- **Finn telefonen min**
- **Batteri og tilkobling**
- **Lommelykt**

Slik konfigurerer du

1. Åpne Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå til klokkens innstillinger.
3. Velg Hurtighandling.
4. Velg handlingen du vil tilordne til knappen.
5. Velg handlingen på nytt for å bekrefte. En hake vil indikere at handlingen er angitt.

> **ADVARSEL**
>
> Hurtighandlingen fungerer bare når klokkeskjermen er av og ingen kronograf eller aktivitet er i gang.

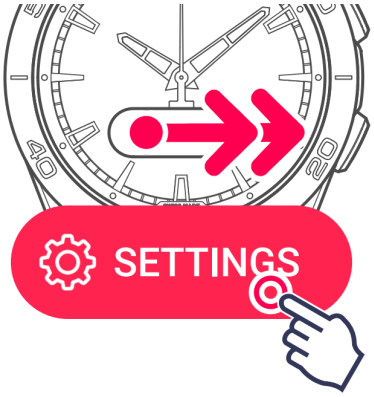
Urskive

Velg urskiven som viser den informasjonen som er mest relevant for deg.

1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis og velg menyen Urskive



4 Velg en urskive

Dato / Skritt (standard)



Dato / Kalorier



Tid / Varsler (kun i sammenkoblet modus) / Alarm / Skritt



Tid / Varsler (kun i sammenkoblet modus) / Alarm / Kalorier



Dato / Tid



INFORMASJON

Den valgte urskiven lagres individuelt for hver klokke.

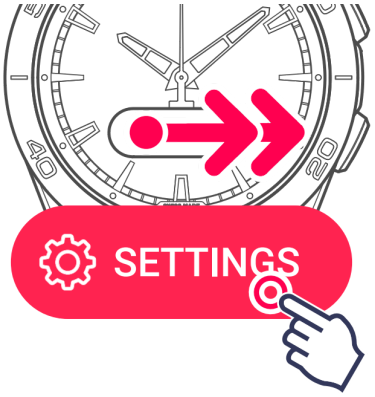
Batteri

Bruke beredskaps- og øko-modus

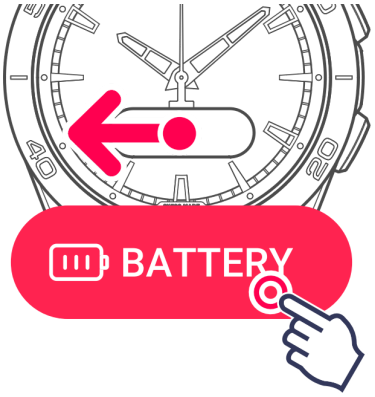
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis og velg batteriinnstillingen



Du har tre alternativer:

Øko-modus



Når øko-modus er aktivert, slår klokken av funksjonene som bruker for mye batteri (Bluetooth®, vibrering, lyder osv.).

Automatisk standby-modus



Når automatisk standby-modus er aktivert, vil klokken automatisk gå inn i standby-modus når den ikke har blitt brukt på 60 minutter.

Standby-modus



Aktiver modusen for å sette klokken i standby-modus umiddelbart.

Mens klokken er i standby-modus, er den ikke koblet til appen. For å gå ut av standby-modus, trykk på en hvilken som helst knapp. Klokken vil også gå ut av standby-modus når en alarm eller timer ringer.

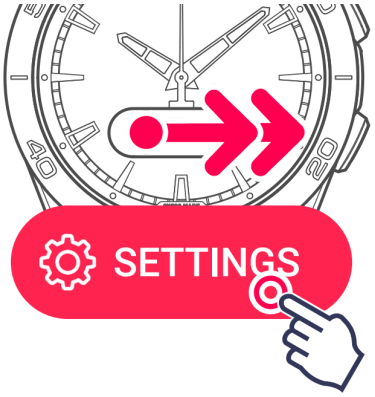
Varsler

Aktivere/deaktivere

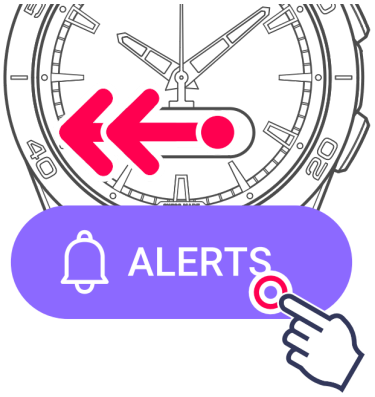
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen

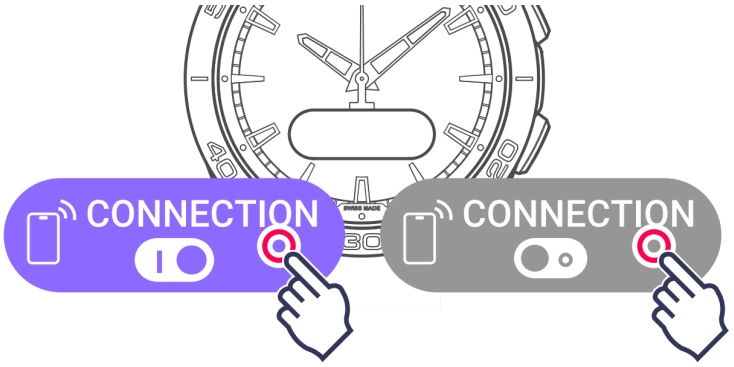


3 Vis og velg varselinnstillingen



4 Aktiver/deaktiver varsler

Sveip til venstre eller høyre for å bla gjennom de forskjellige varslene. Bruk veksleknappen for å aktivere eller deaktivere hvert enkelt.



- **Bevegelsesvarsler**: Få beskjed når du ikke har beveget deg nok.
- **Målvarsler**: Få beskjed når du har nådd ditt daglige mål.
- **Tilkoblingsvarsler**: Hvis varsler er aktivert, piper klokken når den kobles til eller fra appen.
- **Aktivitetsvarsler**: Få varsel når klokken oppdager at du har stoppet eller begynt å bevege deg igjen under en aktivitet.

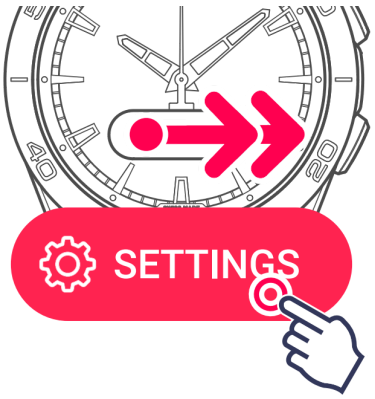
Lyder

Administrer lyder og vibrasjoner for alarmer og tidsur, varsler og navigering.

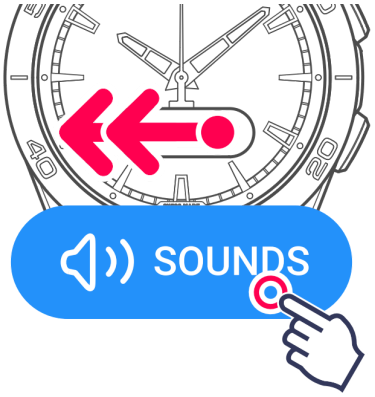
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis og velg lydinnstillingen



Du har tre alternativer:

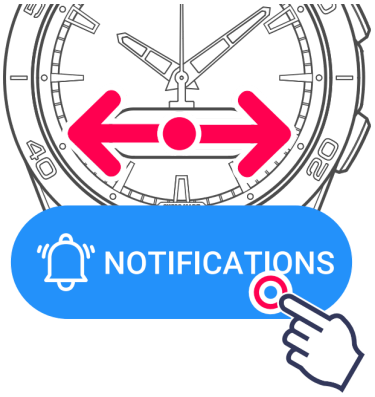
- **Alarm og tidsur:** Velg for å stille inn lyder og vibrasjoner for alarmer og tidsur når en alarm eller et tidsur ringer.
- **Varsler:** Velg for å stille inn lyder og vibrasjoner for varsler/innkommende anrop.

> **MERK**
>
> Når telefonen er i "Ikke forstyrr"-modus, mottar ikke klokken innkommende samtaler eller varsler.

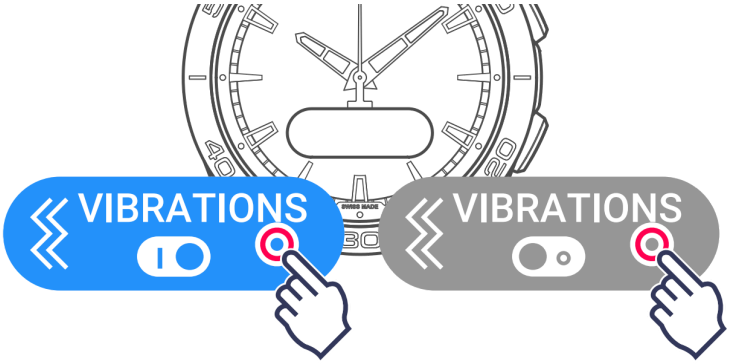
- **Navigering:** Administrer lyder og vibrasjoner når du navigerer i klokkens menyer.

Under Browsing kan du konfigurere lyder og vibrasjoner separat. For hver av dem velger du én av tre tilstander: På, Av eller Bekreftelse. Med Bekreftelse gir klokken bare tilbakemelding når du bekrefter en innstilling eller handling – for eksempel når du stiller inn timer eller minutter for en alarm.

4 Vis og velg innstilling

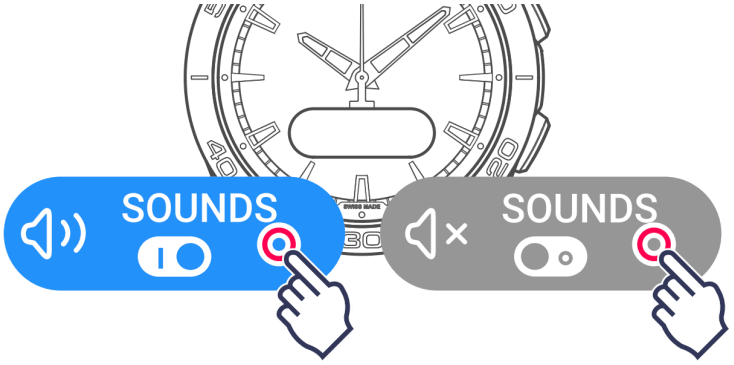


5 Aktiver/deaktiver vibrering



Hvis vibrering er aktivert, vibrerer klokken kort når et varsel mottas fra appen.

6 Aktiver/deaktiver lyder



MERK

Hvis lyder er aktivert, piper klokken når et varsel mottas fra appen.

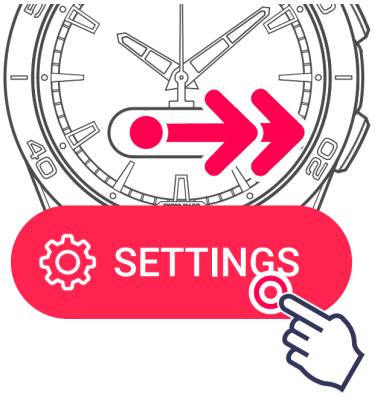
Språk

Velge displayspråk

1 Aktiver klokken



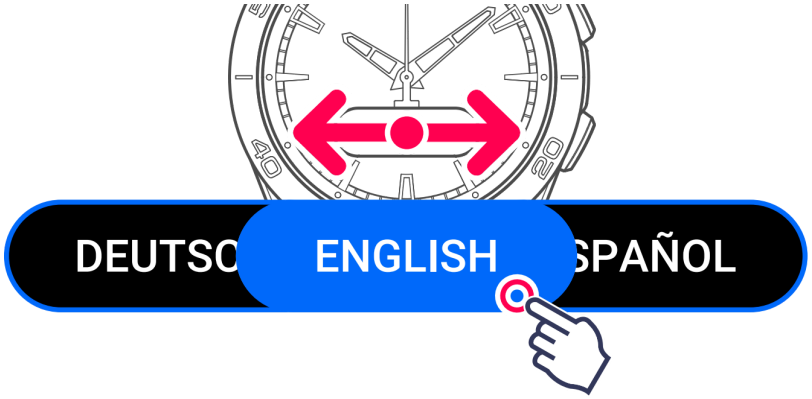
2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Velge språkinnstilling



4 Vise og velge ønsket språk



Avansert

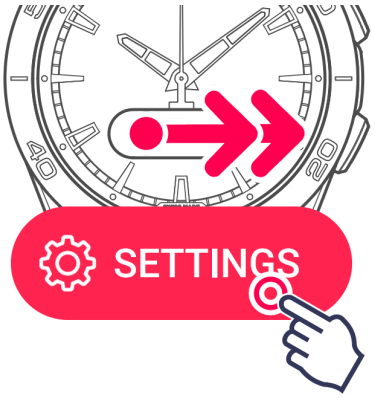
Bruke avanserte innstillinger

Disse innstillingene brukes for å kalibrere viserne eller initialisere klokken på nytt.

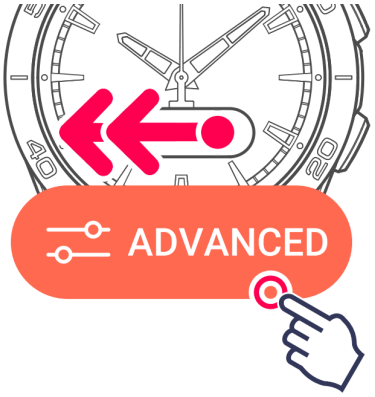
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



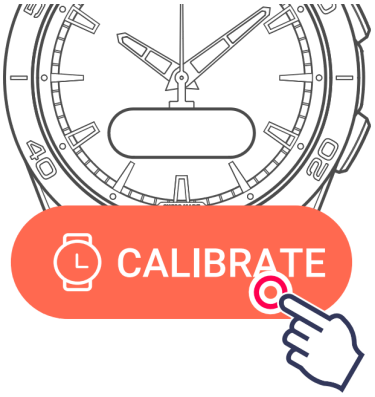
3 Vise og velge avanserte innstillinger



CALIBRATE

Dette elementet brukes for å kalibrere viserne hvis de ikke er riktig plassert lenger. Dette kan skje etter et støt eller hvis klokken er nær et sterkt magnetfelt.

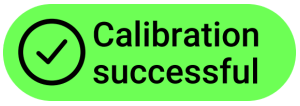
1 Vise og starte kalibrering av viserne



Klokken utfører en kalibreringssyklus for viserne for å sikre at de er nøyaktig plassert.



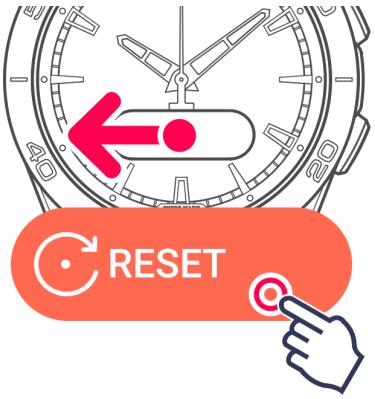
Kalibreringssyklus avsluttet



RESET

Denne brukes for å initialisere klokken på nytt, slik at du kan velge sammenkoblet eller ikke-sammenkoblet modus for klokken på nytt.

2 Vis og start ny initialisering av klokken



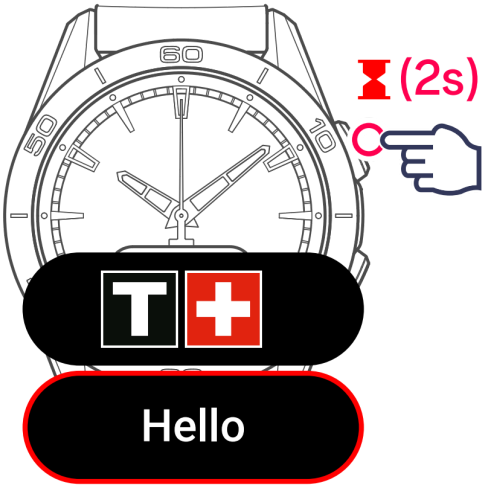
3 Bekreft sletting av data

Berør den delen av skjermen som passer til valget ditt.



Bekreft: Dataene som er lagret på klokken din, vil bli slettet (tidtaking, meldinger osv.), men hvis klokken er koblet til appen, vil de synkroniserte dataene bli sikkerhetskopiert og fortsatt være tilgjengelige.

Avbryt: Handlingen avbrytes.



Klokken utfører en ny initialiseringssyklus, som første gang den ble startet.

Fortsett startprosedyren

Tidsformat og dato

Angi ønsket tidsformat og dato.

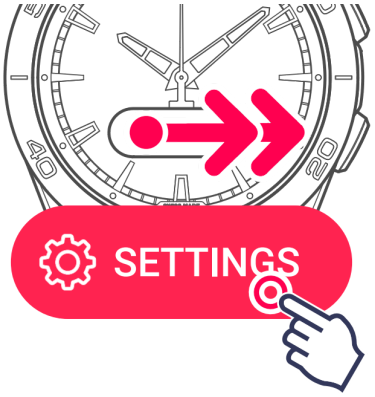
> **MERK**
>
> Alternativene som er tilgjengelige på denne siden avhenger av om klokken er i **sammenkoblet modus** eller **ikke-sammenkoblet modus**. Denne modusen velges under klokkens første Oppstart.

Angi tidsformatet

1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis og velg TID/DATO-innstillingen



4 Trykk på TIDSFORMAT



5 Velg 24-timers eller 12-timers



Angi datoen

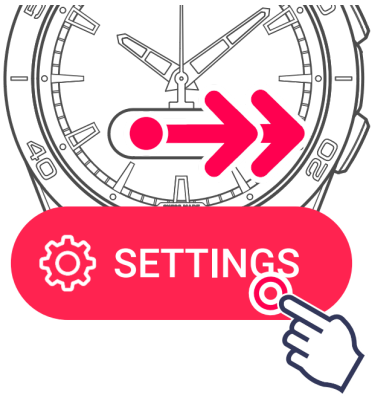
ADVARSEL

ANGI DATO er bare tilgjengelig i ikke-sammenkoblet modus. I sammenkoblet modus synkroniseres datoen automatisk fra smarttelefonen din.

1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis og velg TID/DATO-innstillingen



4 Trykk på ANGI DATO



5 Juster år, måned, dag

Trykk på skjermen eller trykk på den øverste trykknappen for å bekrefte.

6 Bekreft



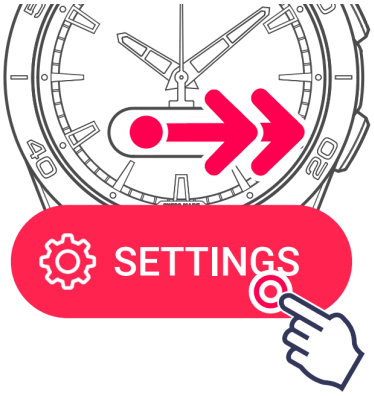
Om

Informasjon om klokken din

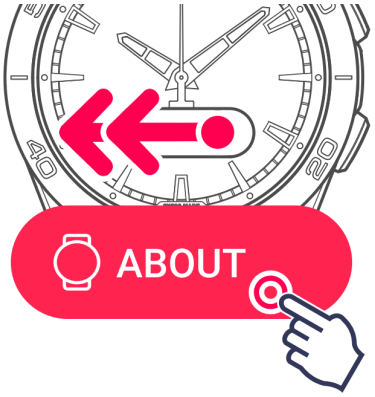
1 Aktiver klokken



2 Vis og velg innstillingsmenyen



3 Vis informasjonen om klokken



Klokke-ID

Klokkens unike identifikasjonsnummer garanterer at den er ekte. Du kan bli bedt om å oppgi dette ved forespørsler til kundestøtte.

Fastvareversjon

Dette er klokkens programvareversjon. Tissot SA utvikler sine produkter kontinuerlig. Nye egenskaper blir jevnlig lagt til. Når du sender en forespørsel om oppdatering fra appen, kontrollerer serveren at klokken din har den nyeste programvareversjonen. Hvis dette ikke er tilfellet, foreslår den at du installerer denne oppdateringen.

> **MERK**
>
> Etter en oppdatering gjenopprettes innstillingene fra mobilappen – du behøver ikke å angi dem på nytt manuelt. Sørg for å forbli tilkoblet mobilappen etter oppdateringen, slik at innstillingene kan gjenopprettes.

Skrifttypeversjon

For å sikre optimal lesbarhet kan skrifttypene som brukes på skjermen bli oppdatert, for bedre visning av tekst og verdier på klokken.

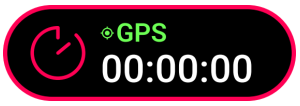
Informasjon

Data

Aktivitetsdata

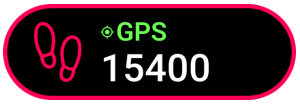
Data lagret under sporede aktiviteter.

Aktivitetstid



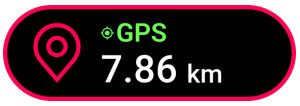
Dette er tiden du brukte på en sporet aktivitet. Tiden telles helt til aktiviteten avsluttes.

Antall skritt



Antallet skritt beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i klokken.

Tilbakelagt strekning

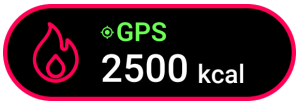


Den tilbakelagte strekningen beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i tillegg til GPS-data.

> **MERK**
>
> Hvis aktiviteten er satt på pause, telles ikke avstanden som tilbakelegges under pausen. Bare avstanden som registreres mens aktiviteten er aktiv, legges til i totalen.

Hvis GNSS-datapunkter mangler av en eller annen grunn (f.eks. tillatelser, lav presisjon, ingen posisjon eller frakobling), estimeres avstanden for det aktuelle tidsintervallet ved interpolasjon.

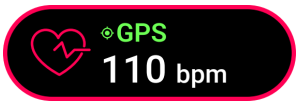
Forbrent energi



Den forbrente energien beregnes av appen, basert på forskjellige data, tilbakelagt strekning, bevegelseshastighet, stigning osv. i tillegg til personopplysningene dine som du har oppgitt i Tissot-appen.

Hjerteaktivitet

Puls



Pulsen måles av en optisk sensor på baksiden av klokken. Den måler lysmengden som en funksjon av blodgjennomstrømningen i håndleddet ditt.

ADVARSEL

For å sikre at pulsen din måles riktig må du passe på at klokken sitter tett inntil håndleddet.

Under styrketrening (når musklene i håndleddet er spent) kan verdien som vises være mindre nøyaktig i noen sekunder.

Treningssoner

Treningssonene viser pulsen under en aktivitet.

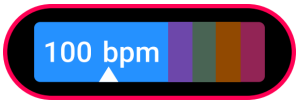
Pulsen bestemmes i samsvar med verdiene som er angitt i Tissot-appen. Hvis ikke fødselsåret er angitt, brukes 1970 som standardverdi. Maksimumsverdien beregnes slik: 220 - alder.

ADVARSEL

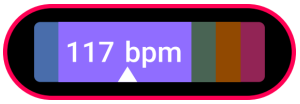
Standardverdiene for sonene er ikke bpm (slag per minutt), men % av din maksimale puls.

Den maksimale pulsen og prosentandelene kan endres i appen.

Treningssone 1: 50 %-60 %



Treningssone 2: 60 %-70 %



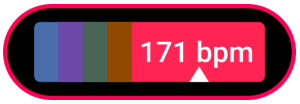
Treningssone 3: 70 %-80 %



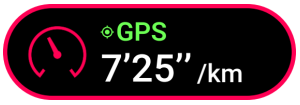
Treningssone 4: 80 %-90 %



Treningssone 5: 90 %-100 %

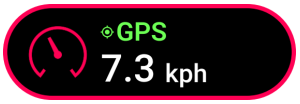


Tid per avstandsenhet (Tempo)



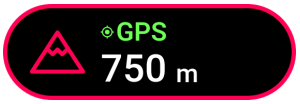
Gjennomsnitt for tiden som er brukt på én kilometer (eller én mile) under en aktivitet. Appen beregner gjennomsnittsverdien for tiden som er brukt på hver kilometer.

Hastighet



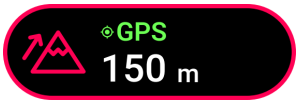
Gjennomsnittlig bevegelseshastighet under aktiviteten din, angitt i kilometer (eller miles) per time.

Høyde



Maksimal høyde under aktiviteten din. Denne verdien beregnes ved bruk av smarttelefonens GPS-data.

Sammenlagt oppnådd høyde



Totalsummen av all oppoverbevegelse under aktiviteten, angitt i meter (eller fot). Denne verdien beregnes ved bruk av smarttelefonens GPS-data.

Statistikkdata

Data som lagres i dagsstatistikken og slettes hver dag ved midnatt.

Antall skritt



Antallet skritt beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i klokken.

Forbrent energi



Den forbrente energien beregnes av appen, basert på forskjellige data, tilbakelagt strekning, bevegelseshastighet, stigning osv. i tillegg til personopplysningene dine som du har oppgitt i Tissot-appen.

Aktivitetstid



Din tid med bevegelse eller fysisk aktivitet. Eventuell hviletid tas ikke med i beregningen.

Tilbakelagt strekning



Den tilbakelagte strekningen beregnes basert på armbevegelsene dine målt av det 3-aksede akselerometeret i tillegg til smarttelefonens GPS-data.

Batteri

Informasjon

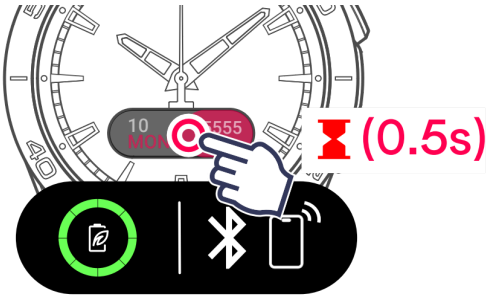
Din T-Touch Connect Sport bruker et litium-ion-polymerbatteri som lades ved bruk av solsensoren i urskiven eller den medfølgende ledningen.

Den gjennomsnittlige levetiden til dette er, avhengig av aktivitetsnivået ditt:

- Ubegrenset autonomi i Watch-modus (krever utendørslys > 20 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Opptil 6 måneder i Standard Connected-modus (krever utendørslys > 35 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Opptil 3 måneder i Sport Connected-modus (krever utendørslys > 60 min/dag med klar himmel, 20 kLux).

Kontrollere batterinivået

1 Berør skjermen i 0,5 sekund



Lade batteriet

Klokken leveres med en spesiell USB-kabel for lading med garantert motstandsdyktighet mot vann.

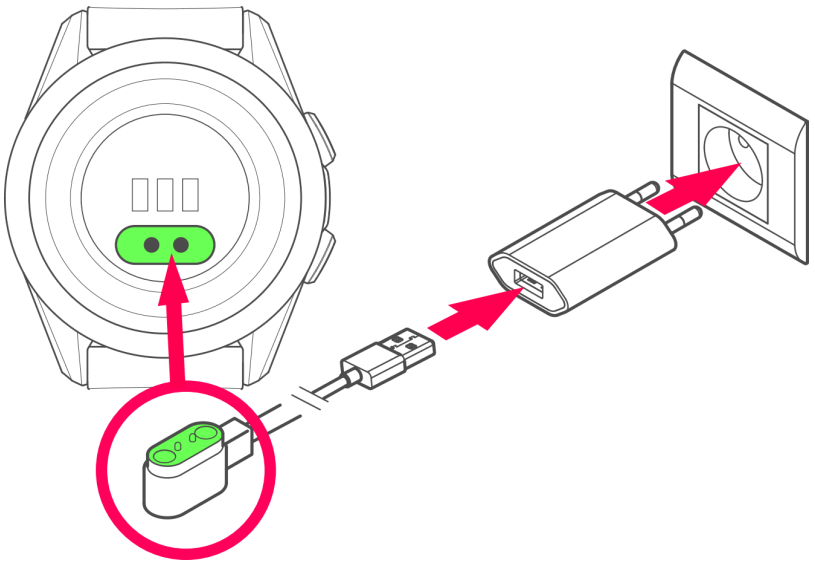
ADVARSEL

Bruk ikke en lader med mer enn 15 watt.

Hvis batterinivået er for lavt til å sikre at klokken fungerer riktig, vises denne meldingen på skjermen:



1 Plasser enden av kabelen på kontakten, som vist på figuren



MERK

Magneter sikrer at posisjonen til kontakten er riktig.

INFORMASJON

Det tar ca. 90 minutter å lade batteriet helt opp.

Moduser

Bruke sammenkoblet modus

I denne modusen er klokken koblet til Tissot-appen som er installert på smarttelefonen din.

Enkelte funksjoner kan også brukes via smarttelefonen:

- **Nedtelling**: Tiden kan angis i appen.
- **Kronograf**: Både tidsmålinger og mellomtider lagres, og kan vises i appen.
- **Data fra aktivitetssporing**: Disse lagres, og kan vises i appen.
- **Plassering**: Din smarttelefons GPS lagrer plasseringsdataene under sykling, gåturer eller løping.
- **Statistikk**: Disse kan også vises i appen.

Bluetooth®

Dataene utveksles mellom klokken og appen ved hjelp av Bluetooth®-protokollen.

Bluetooth®-forbindelsen må være aktivert på smarttelefonen og klokken.

Se Innstillinger

ADVARSEL

Ha med deg smarttelefonen på aktivitetene dine. Avstanden mellom de to enhetene må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fot).

Hvis klokken er for langt fra smarttelefonen, vil forbindelsen bli brutt. Forbindelsen aktiveres automatisk på nytt når de to enhetene er nær hverandre igjen.

MERK

Hvis klokken din ikke har koblet til T-Connect-appen på en stund, vises en "Åpne Tissot-appen"-pop-up – den samme påminnelsen som vises under den første oppsettet – som ber deg om å åpne appen på telefonen. Ved å åpne appen kan klokken synkronisere

dataene dine, slik at de forblir sikkerhetskopiert. Denne påminnelsen vises ikke igjen på 24 timer.

Moduser

Bruke ikke-sammenkoblet modus

I denne modusen fungerer klokken uavhengig.

Innstillingene foretas direkte på klokken, ikke via appen.

Enkelte data lagres midlertidig på klokken:

- **Kronograf**: Både sluttider og mellomtider lagres, og kan vises under tidtaking.
- **Data fra aktivitetssporing**: Disse lagres midlertidig på klokken, og kan vises under aktiviteten.
- **Statistikk**: Disse kan vises hele dagen.

> **INFORMASJON**
>
> **Plassering**: ingen posisjonssporing og ingen høydemåling. Distanse og hastighet måles ikke ved sykkelaktiviteter.

GPS

Generelt

Bruk av enkelte av klokkens funksjoner krever tilgang til plasseringsdata. Din smartklokkes GPS brukes til dette.

> **ADVARSEL**
>
> Smarttelefonen må alltid gi Tissot-appen posisjonstilgang, og ikke bare når appen er aktiv.

Bruke med GPS

GPS-informasjon utveksles mellom smarttelefonen og klokken via Bluetooth®-forbindelsen.

For at Bluetooth®-forbindelsen skal fungere, må klokken brukes i sammenkoblet modus, og Bluetooth®-forbindelsen må være aktivert.

Aktiver forbindelsen

Sammenkoblet modus

> **ADVARSEL**
>
> Ha med deg smarttelefonen på aktivitetene dine. Avstanden mellom de to enhetene må ikke overstige 15 til 20 meter (50 til 65 fot).
>
> Hvis klokken er for langt fra smarttelefonen, vil forbindelsen bli brutt. Forbindelsen aktiveres automatisk på nytt når de to enhetene er nær hverandre igjen.

Bruke uten GPS

Hvis ikke klokken kan bruke GPS-data, er ikke plasseringsinformasjon tilgjengelig, og datasporing for løping, sykling og gåturer vil være begrenset.

Følgende informasjon kan ikke lagres:

- Plassering

- Målt strekning
- Hastighet

Kompatibilitet

T-Touch Connect Sport er utstyrt med Bluetooth®-funksjon og krever bruk av en smarttelefon som oppfyller følgende krav:

Android-krav	Nødvendig konfigurasjon for Android: minst versjon 9.0, anbefalt versjon 13 eller 14. Systemversjonen har vært tilgjengelig siden 7. mars 2018. De fleste enheter produsert etter denne datoen vil oppfylle dette kravet.
Apple iOS-krav	Nødvendig konfigurasjon for Apple iOS: minst versjon 16, anbefalt versjon 17.x eller 18.x. Kompatibel med iPhone tilgjengelig siden september 2022.
Krav Huawei	Nødvendig konfigurasjon for Huawei: minst versjon HarmonyOS 2.0, anbefalt versjon Harmony 3.x eller 4.x. Tilgjengelig for enkelte Huawei-smarttelefoner fra juni 2021.

Tissot sikrer kompatibiliteten til sine produkter med de mest kjente og utbredte mobile enhetene med Android på verdensbasis. Enkelte enheter er imidlertid inkompatible med T-Touch Connect Sport:

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

T-Touch Connect Sport-appen støttes bare i følgende land og på følgende språk:

Støttede land

Albania	Australia	Østerrike
Belarus	Belgia	Bosnia-Hercegovina

Brasil	Bulgaria	Canada
Chile	Kina	Colombia
Kroatia	Kypros	Tsjekkia
Danmark	Estland	Færøyene
Finland	Frankrike	Tyskland
Gibraltar	Hellas	Grønland
Guatemala	Hongkong	Ungarn
Island	India	Irland
Israel	Italia	Japan
Jordan	Korea	Kosovo
Latvia	Libanon	Liechtenstein
Litauen	Luxembourg	Macao
Malaysia	Malta	Mexico
Moldova	Monaco	Montenegro
Nederland	New Zealand	Nord-Makedonia
Norge	Polen	Portugal
Romania	San Marino	Serbia
Singapore	Slovakia	Slovenia
Spania	Sverige	Sveits
Taiwan	Thailand	Tyrkia

Ukraina	Forente arabiske emirater	Storbritannia
USA	Vatikanstaten	Venezuela

Støttede tegnsett (varsler)

Afrikaans	Albansk	Baskisk
Bretonsk	Katalansk*	Kinesisk (forenklet)
Korsikansk	Tsjekkisk	Dansk*
Nederlandsk*	Engelsk	Estisk*
Færøysk	Finsk*	Fransk
Galisisk	Tysk	Ungarsk*
Islandsk	Indonesisk	Irsk
Irsk* (tradisjonell ortografi)	Italiensk	Japansk
Koreansk	Kurdisk	Leonesisk
Litauisk	Luxembourgsk	Malayisk
Manx	Norsk	Oksitansk
Polsk	Portugisisk	Retoromansk
Skotsk-gælisk	Skotsk-gælisk	Slovakisk
Sørsamisk	Spansk	Swahili
Svensk	Tagalog	Vallonsk
Walisisk*		

*Merk at enkelte tegn kan mangle.

Appspråk

Kinesisk (forenklet)	Kinesisk (tradisjonell)	Dansk
Nederlandsk	Engelsk	Finsk
Fransk	Tysk	Italiensk
Japansk	Koreansk	Norsk
Polsk	Portugisisk	Rumensk
Spansk	Svensk	Thai

Klokkespråk

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

Fastvareoppdatering

Når en ny fastvareversjon er tilgjengelig, laster T-Connect-appen den ned og overfører den automatisk til klokken i bakgrunnen, uten å installere den med en gang.

Gjør ett av følgende for å installere den:

- Trykk på Oppdater i T-Connect-appen, eller
- Bekreft oppdateringspåminnelsen som vises på klokken.



Versjoner og nye funksjoner

Versjon	Tilgjengelig	Endringer
10.2	August 2026	**Feilrettinger og forbedringer**
10.1	Juni 2026	**Feilrettinger og forbedringer**
10.0	April 2026	**Nøyaktig avstand ved pause** Avstand tilbakelagt mens en aktivitet er pauset, telles ikke lenger med, og manglende GPS-datapunkter beregnes ved interpolasjon. **Alarm- og timerlyder og vibrasjoner** Alarmer og timere har sine egne lyd- og vibrasjonsinnstillinger, atskilt fra de generelle klokkeinnstillingene. **Direkteaktivitet for sykling i Kina** Sporing av direkteaktivitet for sykling er nå tilgjengelig for brukere i Kina. **Feilrettinger og forbedringer**
9.2	Februar 2026	**Utvidede målinnstillinger og varsler** Angi daglige mål for skritt, kalorier, avstand og aktiv tid på klokken og i appen, og få et varsel når et mål er nådd. **Flere hurtighandlinger** Lommelyktfunksjonen er tilbake, sammen med flere aktiviteter, nå tilgjengelig som hurtighandlinger på trykknappen. **Varslingsfiltrering på iOS** Filtrer smarttelefonvarsler etter kategori på iOS (etter enkeltapp på Android). **Feilrettinger og forbedringer**

Versjon	Tilgjengelig	Endringer
9.1	Oktober 2025	**Standby-modus** Søvnmodus har fått nytt navn til Standby-modus. **Summer data fra daglige aktiviteter og sportsaktiviteter** Den daglige oppsummeringen din kombinerer nå hverdagsaktivitet og sportsaktiviteter: skritt, avstand, kalorier og varighet. **Feilrettinger og forbedringer**
9.0	Juni 2025	**Lommelyktfunksjon deaktivert** Lommelyktfunksjonen er deaktivert. **Sanntidsspeiling av aktivitet** Se sykkelaktiviteten din i sanntid i T-Connect app — målingene speiles automatisk til telefonskjermen din. **Ikke forstyrr og varslingshistorikk** Klokken respekterer telefonens Ikke forstyrr-modus og demper innkommende anrop og varsler; se varslingshistorikken din på klokken. **NBA-widget forenklet** Direkte NBA-resultater og -kamper er ikke lenger tilgjengelig på klokken. Widgeten viser nå et banner med lenke til NBA-nettstedet for de siste nyhetene. **Feilrettinger og forbedringer**
8.3	April 2025	**Historikk for inneaktivitet** Klokken lagrer nå historikk for din siste inneaktivitet — synkroniser med T-Connect app for å lagre den permanent. **Inneaktiviteter på klokken** Velg og start tredemølle-, spinning- og trappeaktiviteter direkte fra klokken — GPS er ikke nødvendig.

Versjon	Tilgjengelig	Endringer
		Administrer varsler for automatisk pause/gjenopptakelse Konfigurer varsler for når en aktivitet automatisk pauses eller gjenopptas basert på bevegelsen din. **Feilrettinger og forbedringer**
8.2	Mars 2025	**Hurtighandlinger på trykknappen** Tilordne en hurtighandling til trykknappen for rask tilgang til favorittfunksjonen din. **Valg av urskive** Velg blant 5 tilgjengelige urskiver direkte på TTC Sport. **Transparente fastvareoppdateringer** T-Connect app laster ned fastvareoppdateringer og overfører dem automatisk til klokken i bakgrunnen, uten å installere dem med en gang. **Feilrettinger og forbedringer**
8.1	Januar 2025	**Raskere tilgang til puls** Hvis klokken går i hvilemodus mens den måler pulsen din, fortsetter målingen i 30 sekunder — reaktiver klokken innen denne tiden for å se den umiddelbart. **Registrering av håndleddsløft under aktiviteter** Løft håndleddet under en aktivitet for å vekke skjermen og sjekke dataene dine; registreringen slås automatisk av når aktiviteten er pauset. **Feilrettinger og forbedringer**
8.0	Oktober 2024	**Historikk for lysnivå** Se historikken for lysnivået klokken din har registrert, i T-Connect app (sammenkoblet modus). **Auto Lap for aktiviteter** Få detaljert Auto Lap-innsikt for fotturer, løping og sykling.

Versjon	Tilgjengelig	Endringer
		Solenerginivå Spor solenergitrends over tid og forstå bedre deres positive innvirkning på batterilevetiden. **Puls på forespørsel** Mål pulsen i sanntid direkte fra klokken med et enkelt trykk. **Lommelyktefunksjon** Hold nede den nedre knappen for å gjøre klokken til en lommelykt umiddelbart. **Treningssoner på håndleddet** Se din nåværende treningssone direkte på håndleddet under en aktivitet. **Varsel om tilkobling på nytt** Klokken ber deg åpne T-Connect app hvis den ikke er tilkoblet. **Automatisk pause og gjenopptakelse av aktivitetene dine** Turgåing, løping og sykkelaktiviteter på TTC Sport pauses automatisk når du stopper å bevege deg, og gjenopptas når du starter igjen. **Feilrettinger og forbedringer**

Dokumenter

Samsvarserklæring

- Samsvarserklæring

Garanti

- Garanti