T-Touch Connect Sport

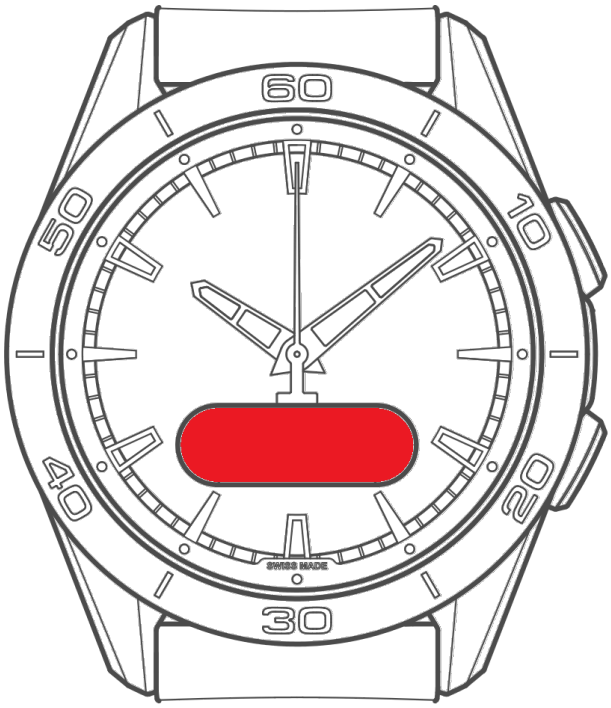


WITAMY W INSTRUKCJI ZEGARKA T-TOUCH CONNECT SPORT

Strona początkowa

Strona początkowa

Gratulujemy wyboru zegarka wyprodukowanego przez Tissot™, szwajcarską firmę założoną w Le Locle w 1853 roku i działającą tam do dziś. Twój zegarek został wykonany z największą starannością, przy użyciu najwyższej jakości materiałów i komponentów, i jest chroniony przed wstrząsami, wahaniami temperatury, wodą i pyłem.



- Uruchomienie / parowanie
- Aktywności
- Funkcje
- Statystyka
- Ustawienia
- Informacja
- Dokumenty

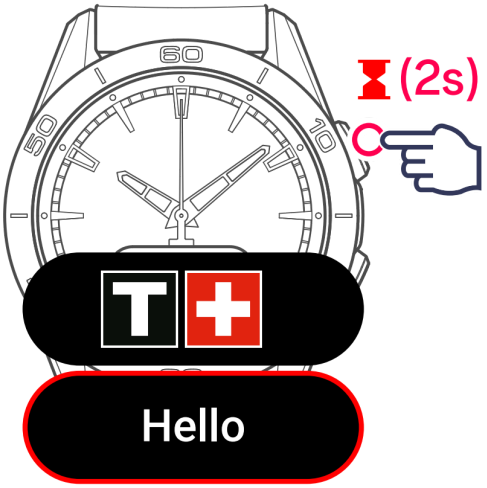
Uruchomienie / parowanie

Uruchomienie

Konfiguracja początkowa

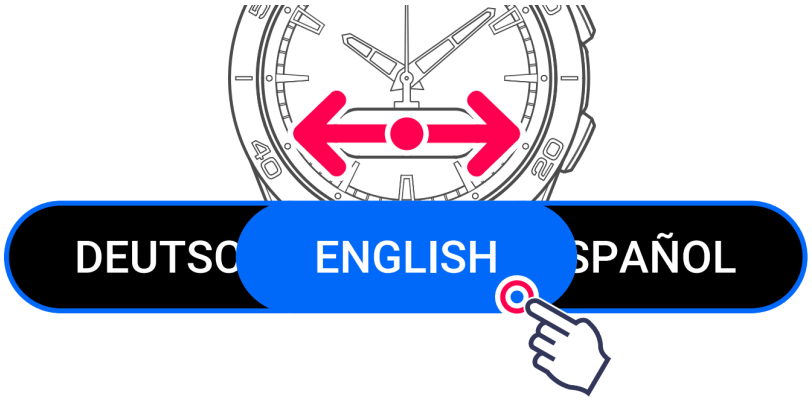
Przy pierwszym użyciu lub po ponownej inicjalizacji konieczne będzie ustawienie niektórych parametrów zegarka T-Touch Connect Sport.

1 Aktywuj zegarek



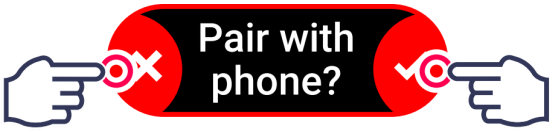
Naciśnij górny przycisk, przytrzymując go przez 2 sekundy.

2 Wybierz język



Przesuń palcem w bok po ekranie, aby wyświetlić języki.

3 Dotknij ekranu, aby wybrać tryb działania



Potwierdź: zegarek zostanie połączony z aplikacją Tissot, którą zainstalujesz na swoim smartfonie. Czas, data oraz pozostałe informacje zostaną pobrane automatycznie z aplikacji.

Kontynuuj w trybie sparowanym

Anuluj: zegarek będzie działać samodzielnie. Konieczne będzie ustawienie daty i czasu.

Kontynuuj w trybie niesparowanym

Tryb sparowany

1 Pobierz i zainstaluj

Pobierz i zainstaluj aplikację Tissot na swoim smartfonie.



Gdy aplikacja zostanie zainstalowana, na ekranie wyświetli się kod parowania.

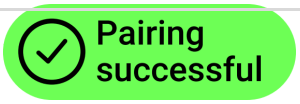


2 Sprawdź i potwierdź kody

Kody są identyczne, potwierdź w aplikacji i w zegarku.



Parowanie jest zakończone.



INFORMACJA

Dane osobowe: Zalecamy uzupełnienie danych osobowych w aplikacji Tissot, co pozwoli zwiększyć dokładność pomiaru aktywności.

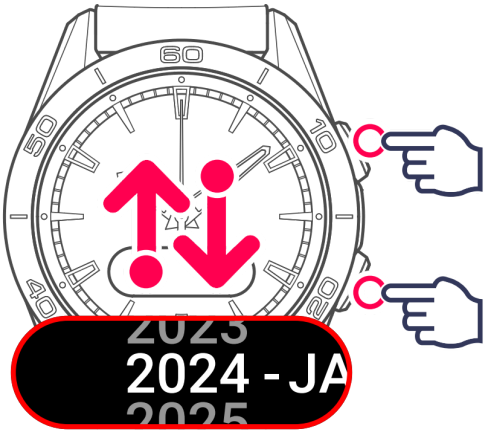
Zegarek jest gotowy do użytkowania. Zapoznaj się z zasadami obsługi i menu, korzystając z udostępnionych informacji.

Skrócona instrukcja obsługi

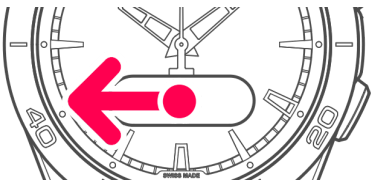
Tryb niesparowany

Używaj swojego zegarka w trybie niesparowanym (bez połączenia ze smartfonem).

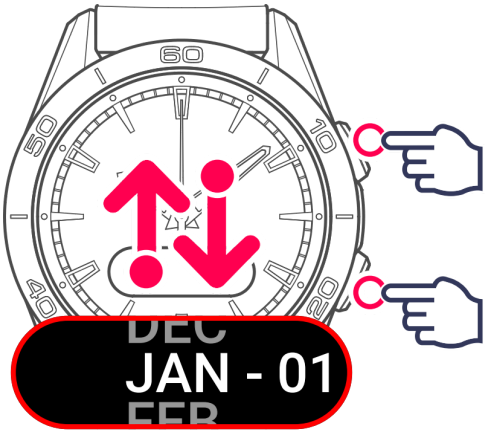
1 Wybierz rok



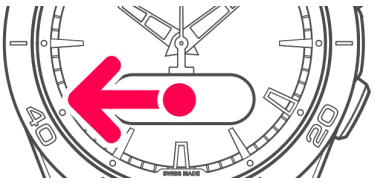
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



2 Wybierz miesiąc



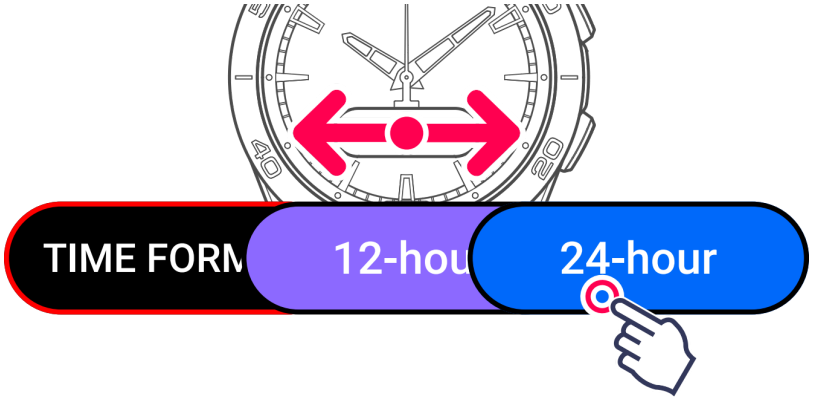
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



3 Wybierz datę i potwierdź



4 Wybierz format czasu



Uruchamianie w trybie niesparowanym zostało zakończone.



Zegarek jest gotowy do użytkowania. Zapoznaj się z zasadami obsługi i menu, korzystając z udostępnionych informacji.

Skrócona instrukcja obsługi

Skrócona instrukcja obsługi

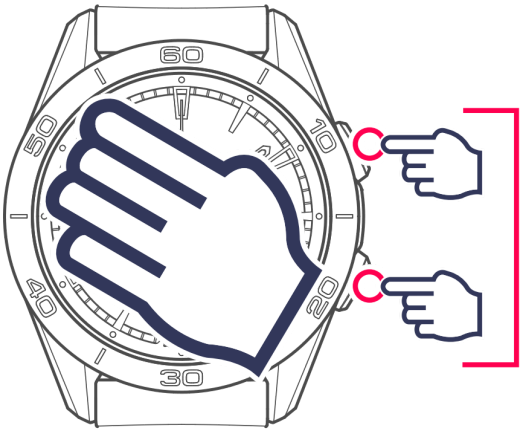
Odblokowanie/zablokowanie zegarka

Ekran dotykowy i przyciski zapewniają szybki dostęp do wszystkich funkcji zegarka.

1 Odblokuj zegarek



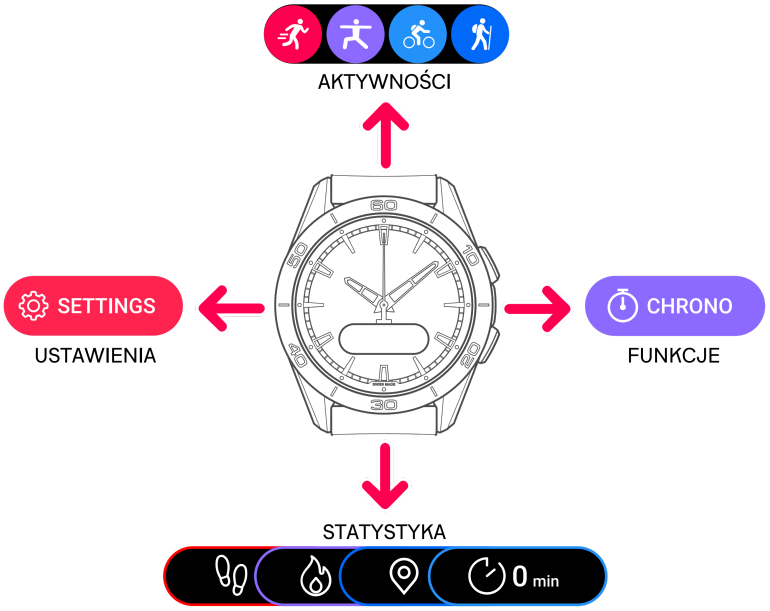
2 Zablokuj zegarek



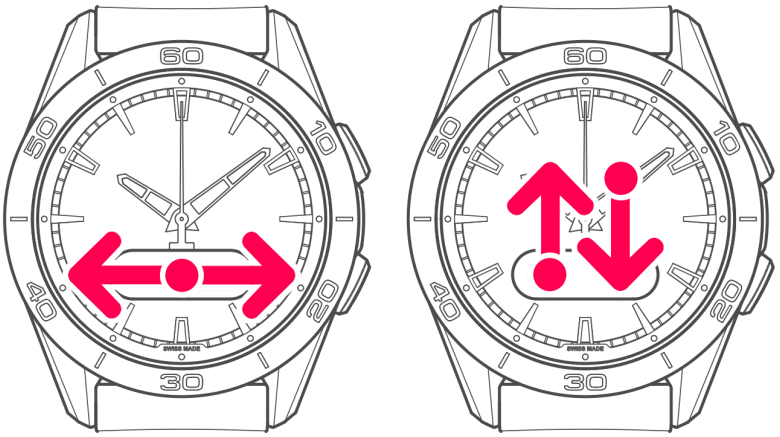
Poprzez umieszczenie dłoni na tarczy zegarka lub poprzez równoczesne wciśnięcie obu przycisków.

Przeglądanie menu

Ekran zegarka wyświetla wszystkie dostępne funkcje. Poruszaj się po menu, przesuwając palcem w dowolnym z czterech kierunków.

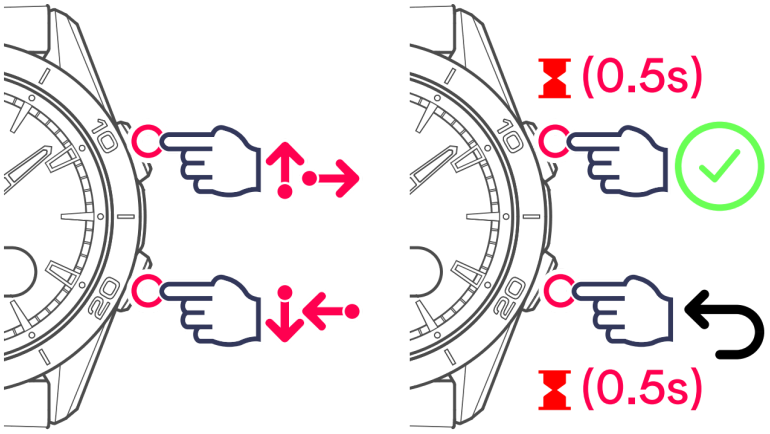


1 Przesuń palcem po ekranie



Poziomo lub pionowo (od środka zegarka), aby przeglądać menu.

2 Użyj przycisków



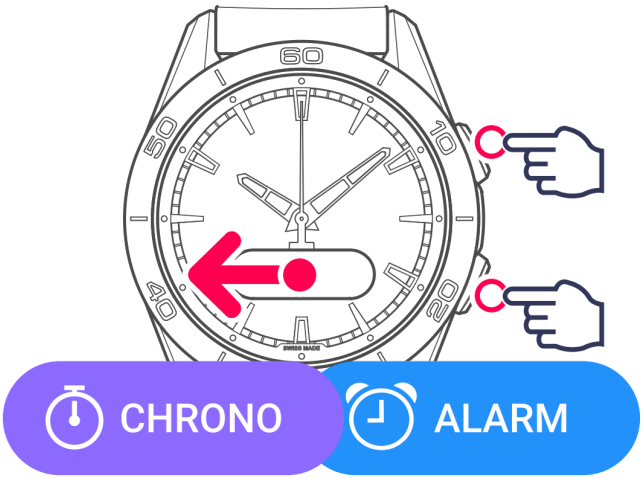
Aby przeglądać, potwierdzić lub wrócić.

Górny przycisk umożliwia przewijanie w dół lub w lewo (krótkie wciśnięcie) i potwierdzenie (dłuższe wciśnięcie).

Dolny przycisk umożliwia przewijanie w górę lub w prawo (krótkie wciśnięcie) i powrót wstecz (dłuższe wciśnięcie).

Dostęp do funkcji, aktywności, ustawień i statystyk

1 Przesuń palcem w lewo, aby uzyskać dostęp do FUNKCJI zegarka



Zobacz Funkcje

2 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dziennych STATYSTYK



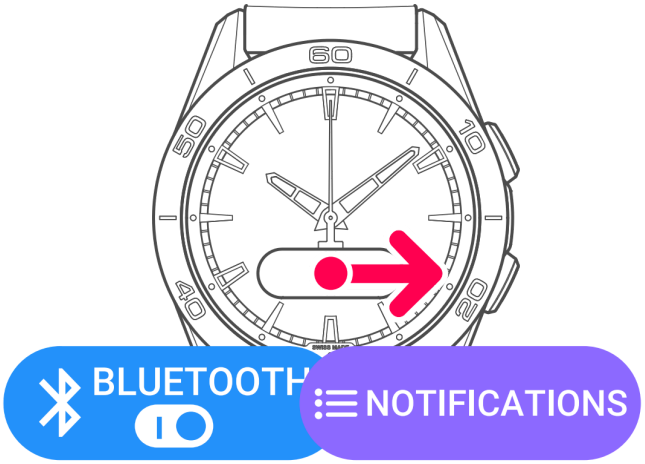
Zobacz Statystyki

3 Przesuń palcem w dół, aby uzyskać dostęp do AKTYWNOŚCI



Zobacz Rozpoczęcie aktywności

4 Przesuń palcem w prawo, aby uzyskać dostęp do USTAWIEŃ



Zobacz Ustawienia

Odczytywanie wiadomości

Gdy wiadomość otrzymana na smartfonie wyświetli się na zegarku, możesz ją przejrzeć, dotykając ekranu, a następnie przesuwając po nim palcem pionowo.

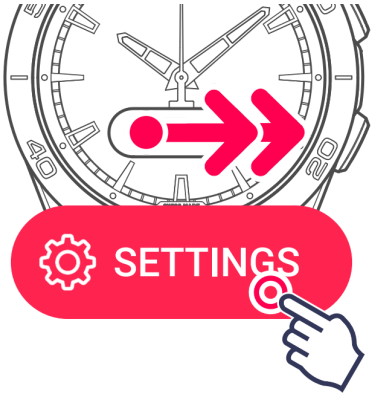
Parowanie

Zegarek można sparować, jeżeli czynność ta nie została wykonana przy jego pierwszym użyciu.

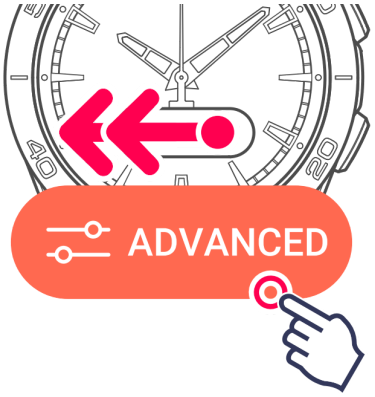
1 Aktywuj zegarek



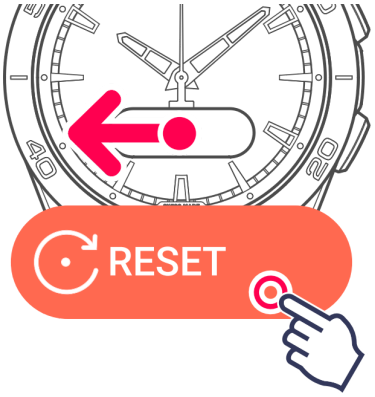
2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



4 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka



5 Potwierdź usunięcie danych

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



Potwierdź: dane zapisane w zegarku zostaną usunięte (pomiar czasu, komunikaty itd.), ale jeżeli zegarek jest połączony z aplikacją zsynchronizowane dane zostaną zarchiwizowane i będą nadal dostępne.

Anuluj: procedura zostanie anulowana.

Zegarek wykona nowy cykl inicjalizacji, taki sam, jak przy pierwszym uruchomieniu.

Kontynuuj procedurę uruchamiania

Aktywności

Bieganie

> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność na świeżym powietrzu.** Wykorzystuje GPS do śledzenia Twojej pozycji i trasy.

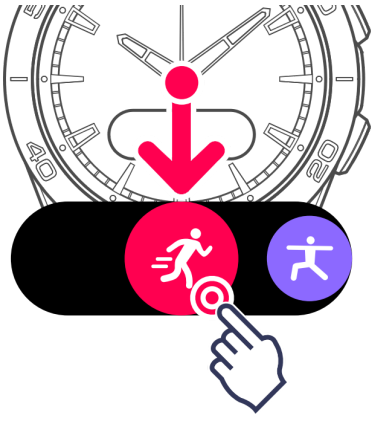
Śledź swoją aktywność i zapisuj dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

1 Aktywuj zegarek



2 Wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



INFORMACJA

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

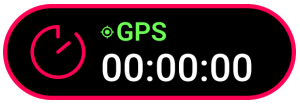
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



INFORMACJA

Inteligentne wstrzymywanie i wznawianie

Jeśli przestaniesz się poruszać na 30 sekund, zegarek zapyta, czy wstrzymać aktywność. Jeśli aktywność jest wstrzymana i zaczniesz się ponownie poruszać, zegarek zapyta, czy ją wznowić.

- Stan aktywności nie zmieni się, dopóki aktywnie nie potwierdzisz wyskakującego okienka.
- Każde wyskakujące okno zamyka się, jeśli ruch, który je wywołał, ustanie, i pojawia się ponownie, jeśli sytuacja się powtórzy.
- Jeśli zamkniesz wyskakujące okno, będzie ono pojawiać się co godzinę, dopóki nie wznowisz lub nie zatrzymasz aktywności.

- Aktywność zakończy się automatycznie, jeśli zegarek pozostanie bezczynny przez 1 godzinę.

3 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

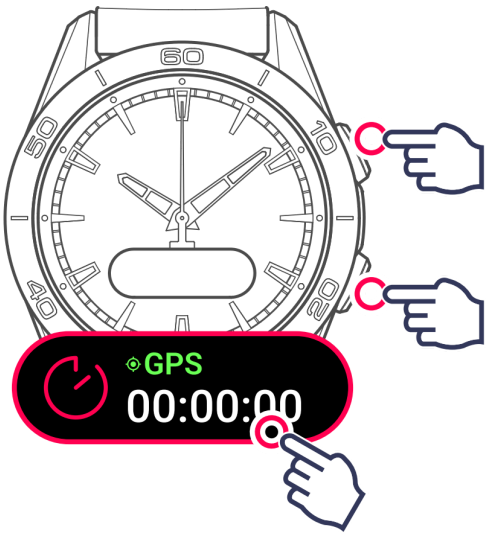
UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.

UWAGA

Za każdym razem, gdy przebiegniesz 1 km lub 1 milę (w zależności od ustawień), zegarek wyświetli wyskakujące okno z Twoim średnim tempem na tym okrążeniu. W zależności od ustawień wyskakujące okno może wibrować i/lub odtworzyć dźwięk.

W aplikacji T-Connect (w trybie połączonym) szczegóły aktywności pokazują podsumowanie dla każdego okrążenia, w tym dystans, średnie tempo oraz przewyższenie i spadek wysokości.

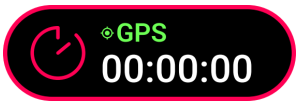


INFORMACJA

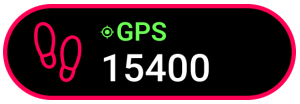
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

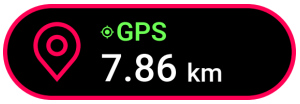
- Czas aktywności



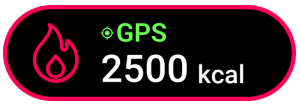
- Liczba wykonanych kroków



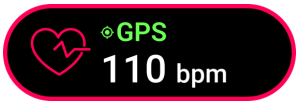
- Przebyty dystans (w km lub milach)



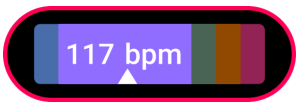
- Spalone kalorie



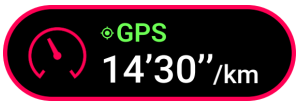
- Tętno



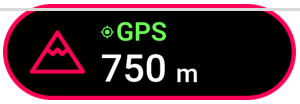
- Strefa treningowa (tętno)



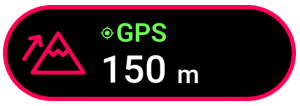
- Średnie tempo (w km lub milach)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

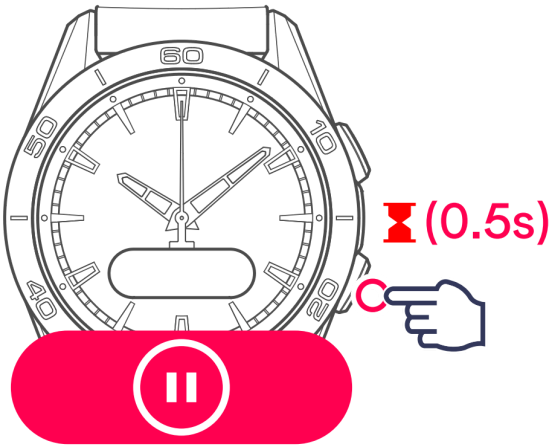


- Różnica przewyższeń



Więcej informacji

4 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź


FINISH?

Trening

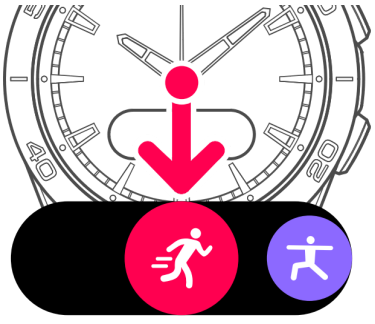
> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność w pomieszczeniu.** Nie śledzi Twojej lokalizacji za pomocą GPS.

Śledź swój trening i zapisuj dane.

1 Aktywuj zegarek

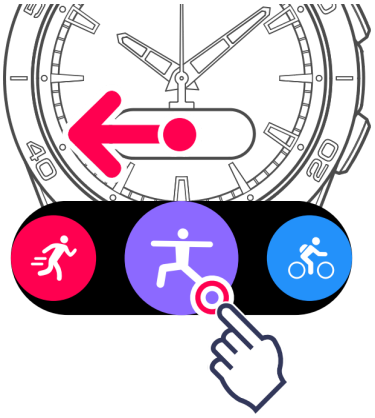


2 Wyświetl aktywności



> **INFORMACJA**
>
> Dostępne są również aktywności wewnętrzne — bieżnia, spinning i schody. Wybierz je i uruchom na zegarku w taki sam sposób jak inne aktywności.

3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



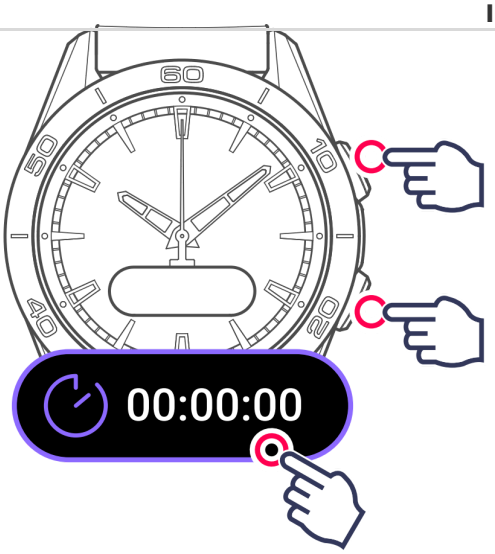
Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

> **UWAGA**
>
> Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.



INFORMACJA

Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

- Czas aktywności



- Liczba wykonanych kroków



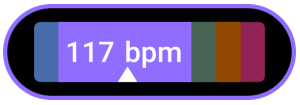
- Spalone kalorie



- Tętno

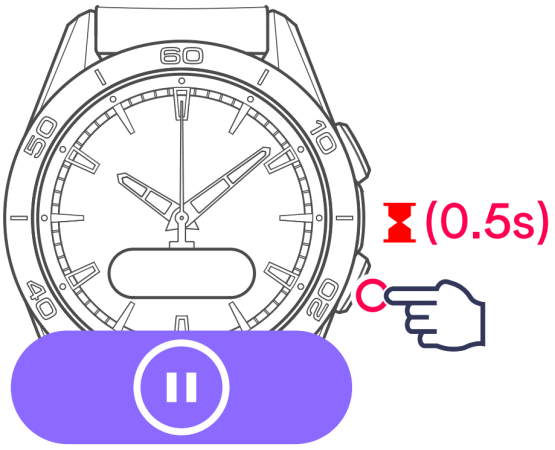


- Strefa treningowa (tętno)



Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź


FINISH?

Bieżnia

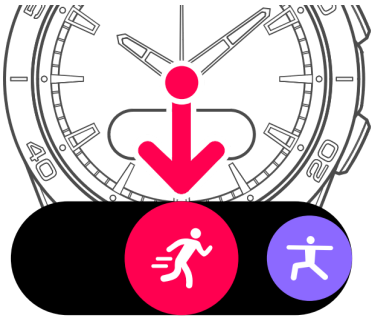
> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność w pomieszczeniu.** Nie śledzi Twojej lokalizacji za pomocą GPS.

Śledź swój trening na bieżni za pomocą zegarka.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.

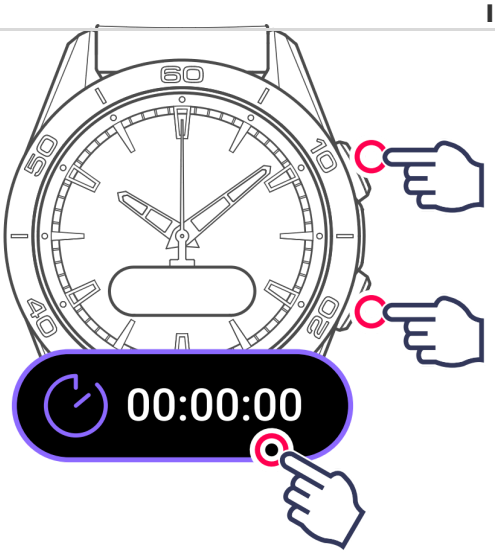


4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.



INFORMACJA

Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

- Czas aktywności



- Liczba wykonanych kroków



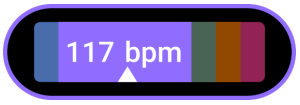
- Spalone kalorie



- Tętno

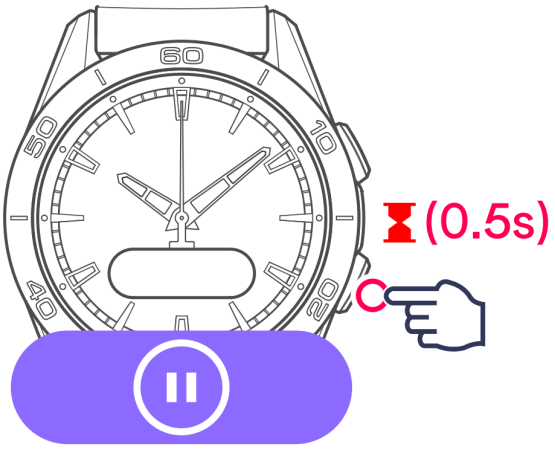


- Strefa treningowa (tętno)



Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź


FINISH?

Spinning

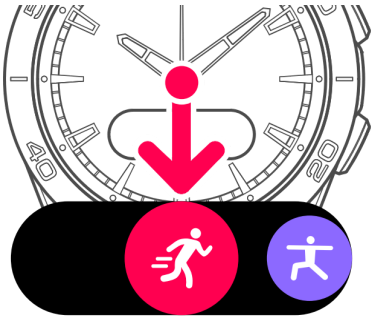
> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność w pomieszczeniu.** Nie śledzi Twojej lokalizacji za pomocą GPS.

Śledź swoje zajęcia spinningu za pomocą zegarka.

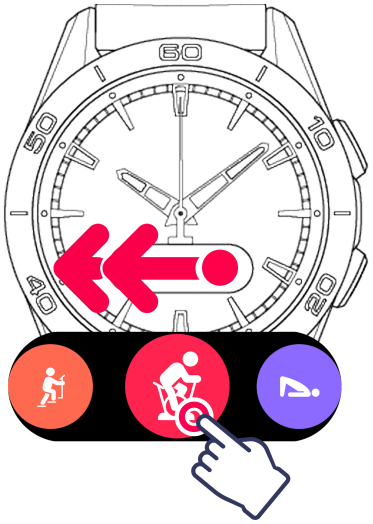
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.

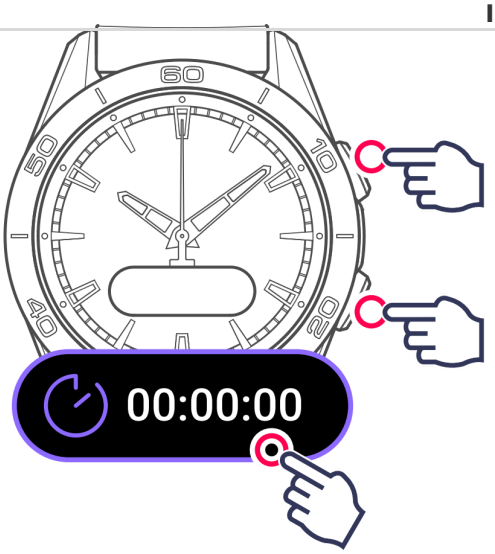


4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.



INFORMACJA

Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

- Czas aktywności



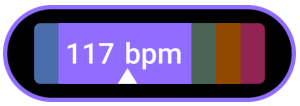
- Spalone kalorie



- Tętno

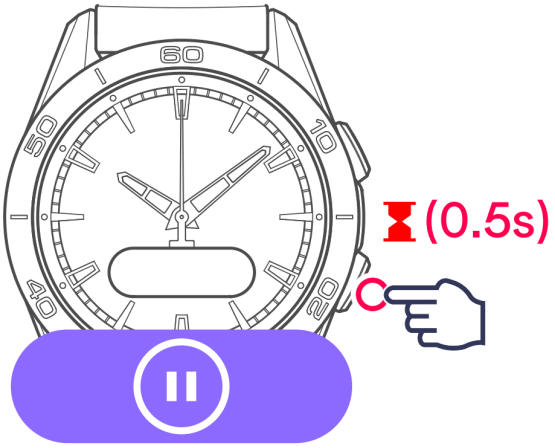


- Strefa treningowa (tętno)

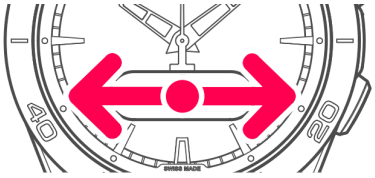


Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



Schody

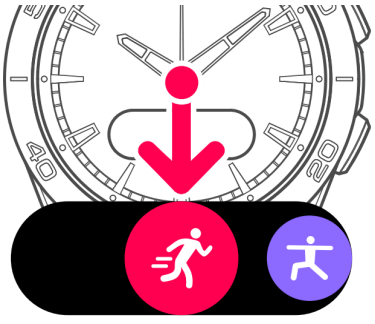
> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność w pomieszczeniu.** Nie śledzi Twojej lokalizacji za pomocą GPS.

Śledź swój trening na schodach za pomocą zegarka.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.

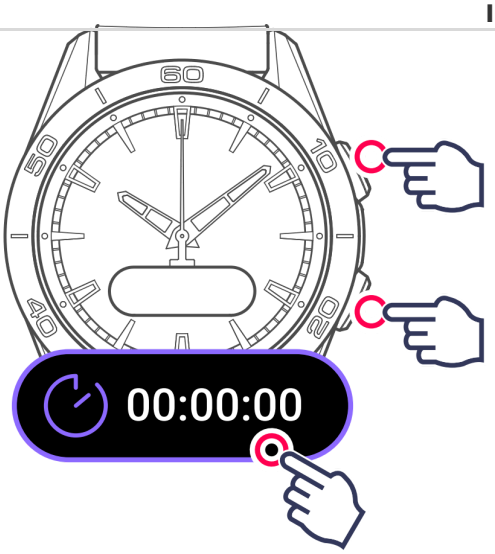


4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.



INFORMACJA

Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

- Czas aktywności



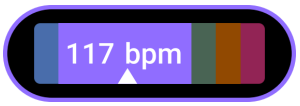
- Spalone kalorie



- Tętno

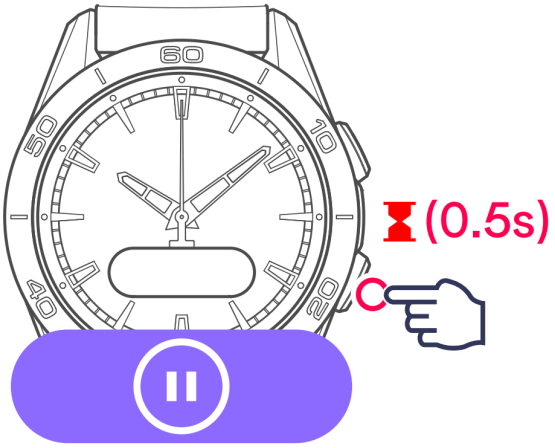


- Strefa treningowa (tętno)

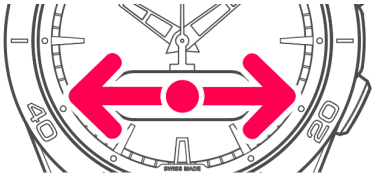


Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



Jazda na rowerze

> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność na świeżym powietrzu.** Wykorzystuje GPS do śledzenia Twojej pozycji i trasy.

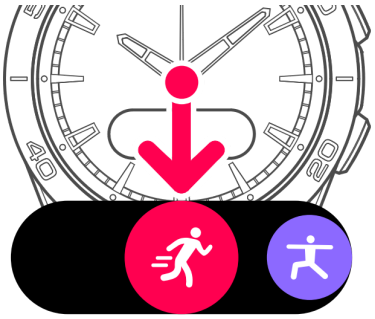
Śledź swoją jazdę na rowerze i zapisz dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

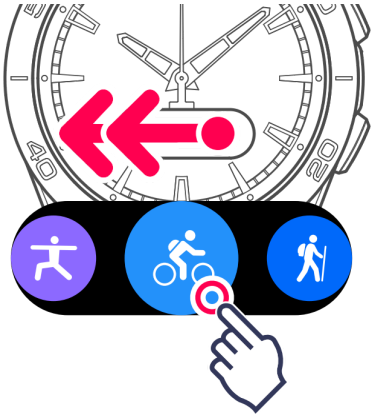
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



INFORMACJA

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

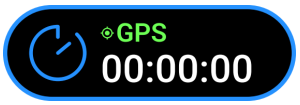
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



INFORMACJA

Inteligentne wstrzymywanie i wznawianie

Jeśli Twoja prędkość spadnie poniżej 7 km/h na 1 minutę, zegarek zaproponuje wstrzymanie aktywności. Jeśli aktywność jest wstrzymana, a Twoja prędkość ponownie wzrośnie, zaproponuje jej wznowienie.

- Stan aktywności nie zmieni się, dopóki aktywnie nie potwierdzisz wyskakującego okienka.
- Każde wyskakujące okno zamyka się, jeśli ruch, który je wywołał, ustanie, i pojawia się ponownie, jeśli sytuacja się powtórzy.
- Jeśli zamkniesz wyskakujące okno, będzie ono pojawiać się co godzinę, dopóki nie wznowisz lub nie zatrzymasz aktywności.
- Aktywność zakończy się automatycznie, jeśli zegarek pozostanie bezczynny przez 1 godzinę.

4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

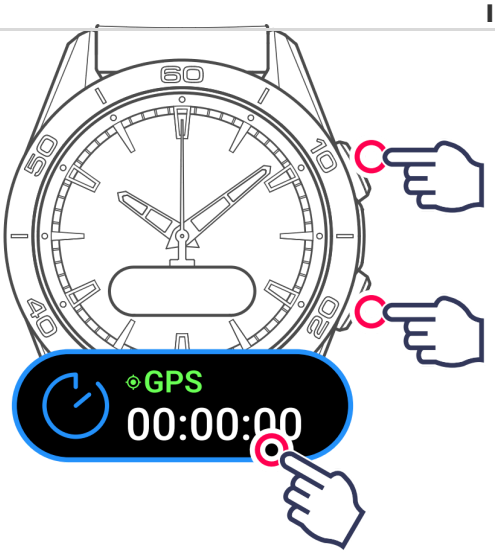
UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.

UWAGA

Za każdym razem, gdy pokonasz 5 km lub 5 mil (w zależności od ustawień), zegarek wyświetli wyskakujące okienko z Twoją średnią prędkością na tym okrążeniu. W zależności od ustawień okienko może wibrować i/lub odtworzyć dźwięk.

W aplikacji T-Connect (tryb sparowany) szczegóły aktywności pokazują podsumowanie dla każdego okrążenia, w tym dystans, średnią prędkość oraz sumę podejść i zejść.



Podgląd aktywności na żywo

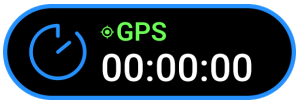
Swoją aktywność rowerową możesz śledzić na żywo w aplikacji mobilnej T-Connect na większym i wygodniejszym ekranie.

Gdy aplikacja jest otwarta podczas aktywności, dane na żywo są automatycznie kopiowane na ekran telefonu.

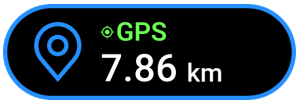
> **INFORMACJA**
>
> Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

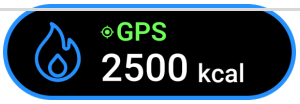
- Czas aktywności



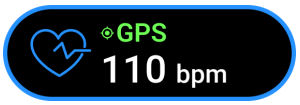
- Przebyty dystans (w km lub milach)



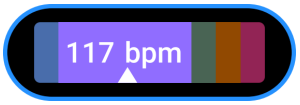
- Spalone kalorie



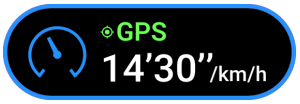
- Tętno



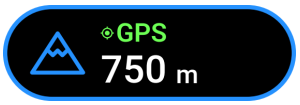
- Strefa treningowa (tętno)



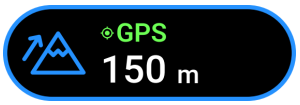
- Średnie tempo (w km/h lub mph)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

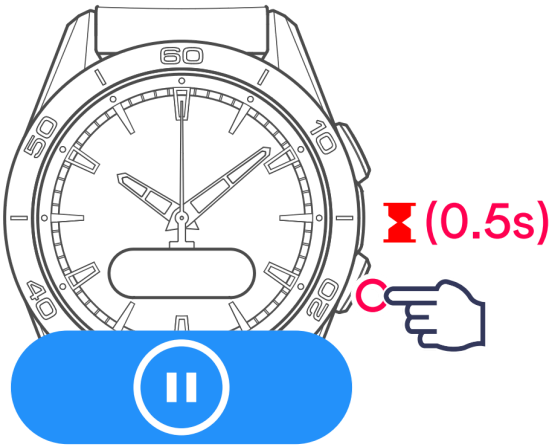


- Różnica przewyższeń

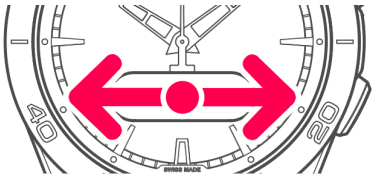


Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



Piesze wycieczki

> **UWAGA**
>
> **To jest aktywność na świeżym powietrzu.** Wykorzystuje GPS do śledzenia Twojej pozycji i trasy.

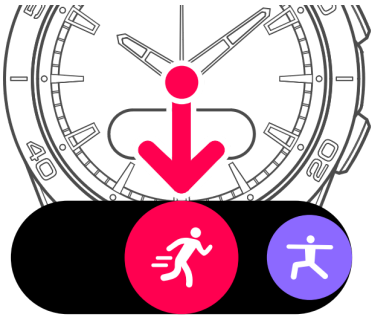
Śledź swoje piesze wycieczki i zapisz dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

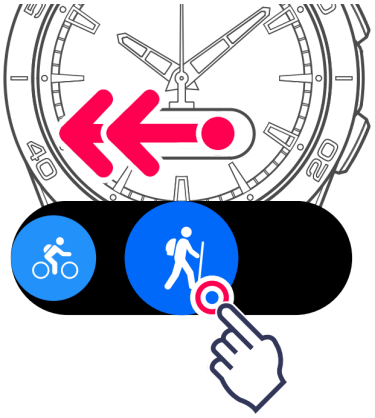
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl aktywności



3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



INFORMACJA

Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

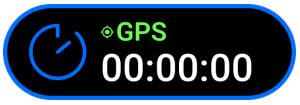
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



INFORMACJA

Inteligentne wstrzymywanie i wznawianie

Jeśli przestaniesz się poruszać na 1 minutę, zegarek zaproponuje wstrzymanie aktywności. Jeśli aktywność jest wstrzymana, a Ty ponownie zaczniesz się poruszać, zaproponuje jej wznowienie.

- Stan aktywności nie zmieni się, dopóki aktywnie nie potwierdzisz wyskakującego okienka.
- Każde wyskakujące okno zamyka się, jeśli ruch, który je wywołał, ustanie, i pojawia się ponownie, jeśli sytuacja się powtórzy.
- Jeśli zamkniesz wyskakujące okno, będzie ono pojawiać się co godzinę, dopóki nie wznowisz lub nie zatrzymasz aktywności.
- Aktywność zakończy się automatycznie, jeśli zegarek pozostanie bezczynny przez 1 godzinę.

4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

UWAGA

Podczas aktywności unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran i odczytać swoje dane. Wykrywanie uniesienia nadgarstka jest wyłączone, gdy aktywność jest wstrzymana.

UWAGA

Automatyczne okrążenia: Za każdym razem, gdy przebiegniesz 1 km lub 1 milę (w zależności od ustawień), zegarek wyświetli wyskakujące okno z Twoim średnim tempem na tym okrążeniu. W zależności od ustawień wyskakujące okno może wibrować i/lub odtworzyć dźwięk.

W aplikacji T-Connect (w trybie połączonym) szczegóły aktywności pokazują podsumowanie dla każdego okrążenia, w tym dystans, średnie tempo oraz przewyższenie i spadek wysokości.

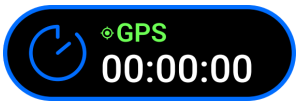


INFORMACJA

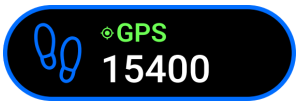
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

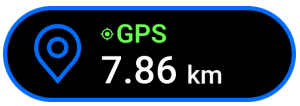
- Czas aktywności



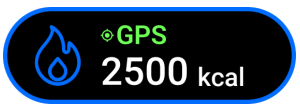
- Liczba wykonanych kroków



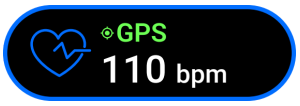
- Przebyty dystans (w km lub milach)



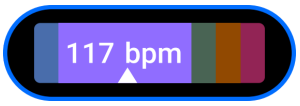
- Spalone kalorie



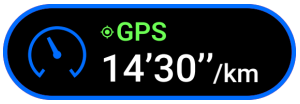
- Tętno



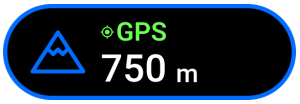
- Strefa treningowa (tętno)



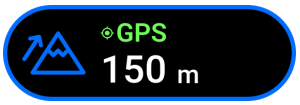
- Średnie tempo (w km lub milach)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

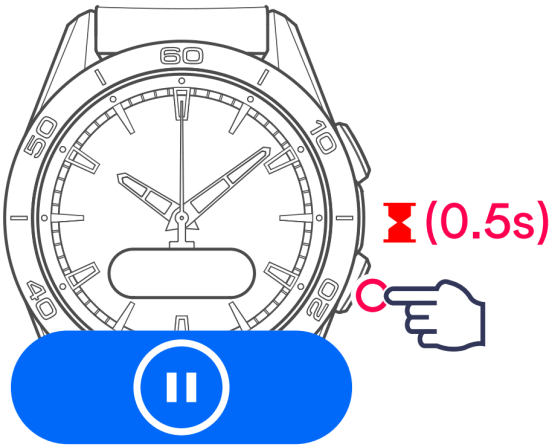


- Różnica przewyższeń

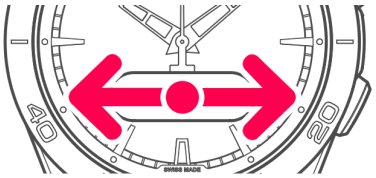


Więcej informacji

5 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



Historia aktywności

Zegarek wyświetla dane dotyczące ostatniej aktywności użytkownika.

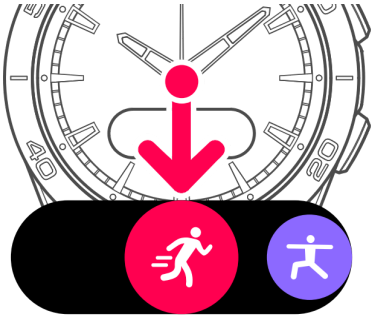
OSTRZEŻENIE

Zegarek przechowuje tylko Twoją najnowszą aktywność. Rozpoczęcie nowej aktywności spowoduje nadpisanie tej historii. Aby na stałe zapisać swoje dane, zsynchronizuj zegarek z aplikacją T-Connect.

1 Aktywuj zegarek



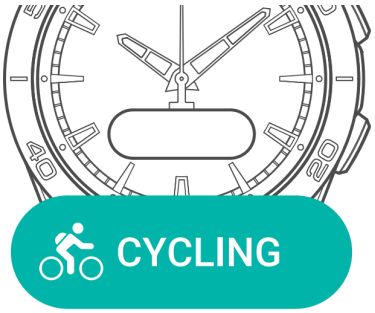
2 Wyświetl aktywności



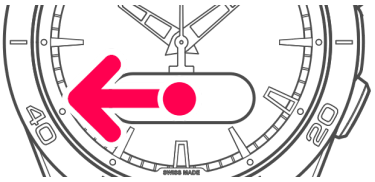
3 Wyświetl i wybierz historię aktywności



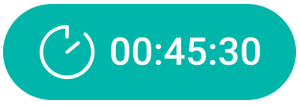
Na wyświetlaczu pojawi się ostatnia aktywność.



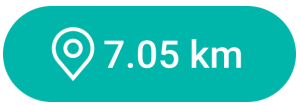
Wyświetlenie danych dotyczących aktywności:



- Czas aktywności



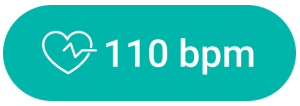
- Przebyty dystans



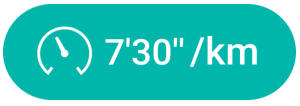
- Spalone kalorie



- Tętno



- Tempo



INFORMACJA

Dostarczane dane różnią się zależnie od rodzaju aktywności.

Więcej informacji

Funkcje

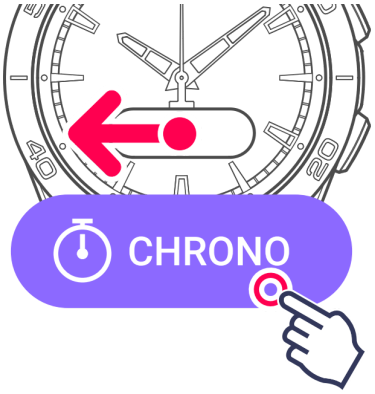
Pomiar czasu

Chronograf służący do pomiaru czasów okrążeń lub międzyczasów.

1 Aktywuj zegarek



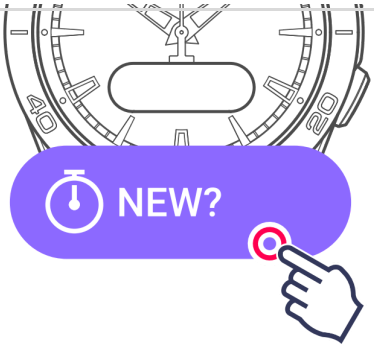
2 Wyświetl i wybierz funkcję



3 Potwierdź nową sesję pomiaru czasu

Zegarek zapewnia 2 opcje:

- Uruchom nową sesję pomiaru czasu



- Wyświetl dzienniki poprzedniej sesji pomiaru czasu



4 Wybierz tryb pomiaru czasu

Wybierz tryb pomiaru czasu dla nowej sesji:

- Pomiar czasu okrążeń

Funkcja Lap Timing służy do pomiaru czasu okrążenia dla pojedynczego biegacza, pojazdu, itp. Maksymalny limit pomiaru: 99 dni, 23 godziny, 59 minut i 59 sekund.

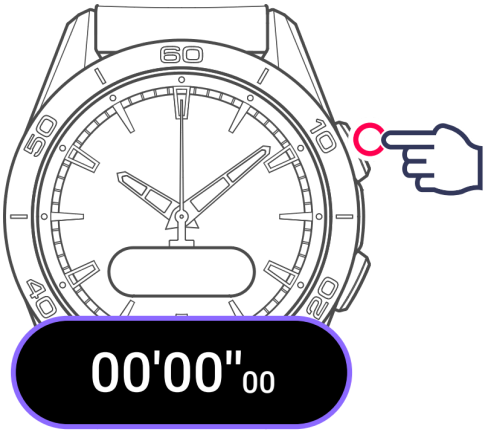


- Podział czasu

Funkcja pomiaru czasu pośredniego służy do pomiaru całkowitego czasu trwania wyścigu dla maksymalnie 99 biegaczy lub pojazdów uczestniczących w tym samym wydarzeniu. Na przykład: pomiar czasu dotarcia do mety kilku zawodników uczestniczących w biegu na 100 metrów.



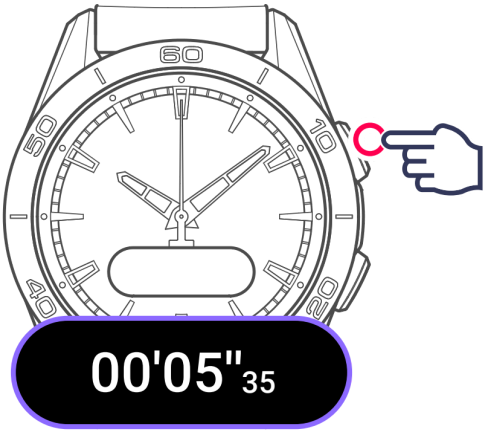
5 Uruchom chronograf



6 Chronografu stopera

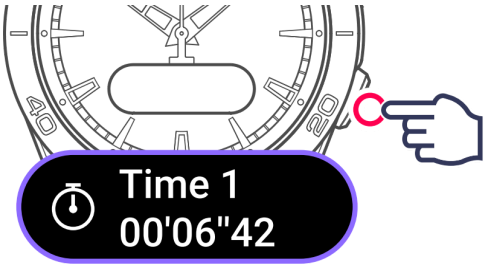


7 Uruchom chronograf

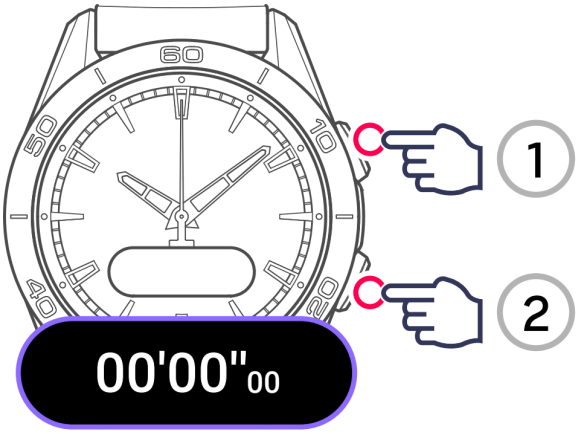


8 Zapisz międzyczas

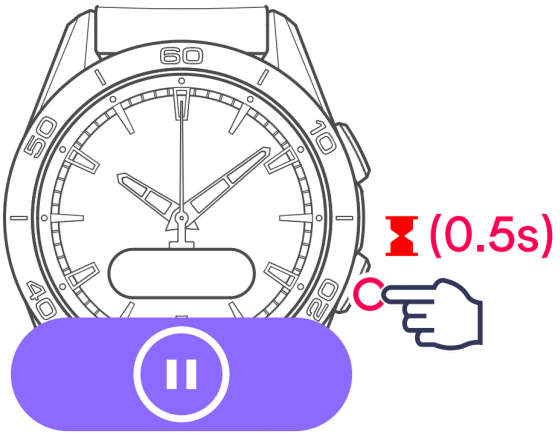
Na ekranie wyświetla się przez kilka sekund międzyczas, po czym następuje powrót do pomiaru czasu.



9 Zatrzymaj i zresetuj



10 Zakończ pomiar czasu



Zegarek zapewnia 2 opcje:



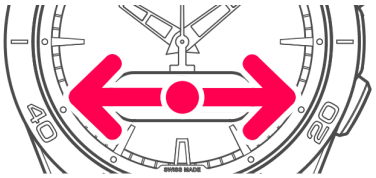
Uruchom ponownie aktualną sesję pomiaru czasu



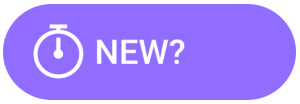
Zakończ sesję pomiaru czasu



Po zakończeniu sesji pomiaru czasu zegarek zaproponuje 3 opcje:



- Uruchom nową sesję pomiaru czasu



- Wyświetl dzienniki sesji pomiaru czasu



- Zamknij funkcję pomiaru czasu



INFORMACJA

W trybie sparowanym: Międzyczasy są zapisywane w aplikacji.

Niezależnie od typu sparowania, funkcja "LOGS" zapewnia dostęp do ostatniego pomiaru czasu, jak również do niektórych statystyk specyficznych dla danego typu pomiaru. Aby uzyskać dostęp do tych danych, wybierz opcję LOGS.

UWAGA

Przy rozpoczynaniu nowego pomiaru czasu od zera, zapisane dane są kasowane.

Odczyt zapisanych danych czasu okrążenia:

- W trybie niesparowanym wszystkie czasy zmierzone przez funkcję pomiaru czasu okrążenia są zapisywane i mogą być wyświetlane na zegarku w funkcji LOGS, wraz ze statystykami całkowitego czasu trwania wyścigu oraz najszybszego, najwolniejszego i średniego czasu okrążenia.
- W trybie sparowanym znajdziesz w tym miejscu również najnowsze czasy zarejestrowane w aplikacji T-Connect. W sekcji History uzyskasz również dostęp do ostatnio wykonanych pomiarów czasu.

Odczyt zapisanych danych czasu pośredniego:

- W trybie niesparowanym wszystkie czasy mierzone przez funkcję pomiaru pośredniego są zapisywane i mogą być wyświetlane na zegarku w funkcji LOGS.
- W trybie sparowanym i z wyzerowanym timerem można zobaczyć najnowsze czasy zarejestrowane w aplikacji T-Connect. W sekcji History uzyskasz również dostęp do ostatnio wykonanych pomiarów czasu.

Alarm

Funkcja alarmu umożliwia ustawienie dzwonka zegarka na określony czas, z opcją powtarzania go przez wiele dni.

1 Aktywuj zegarek



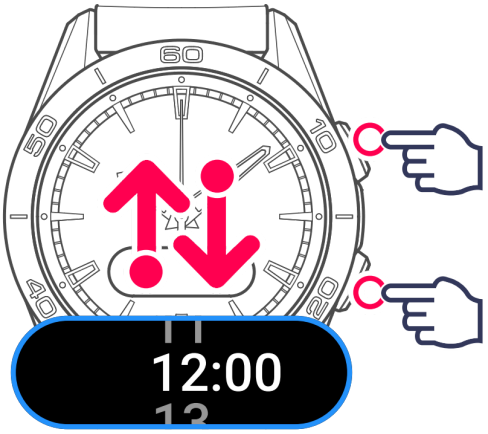
2 Wyświetl i wybierz funkcję



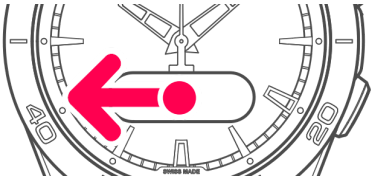
3 Utwórz alarm



4 Ustaw godzinę



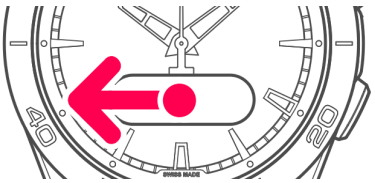
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw minuty i potwierdź



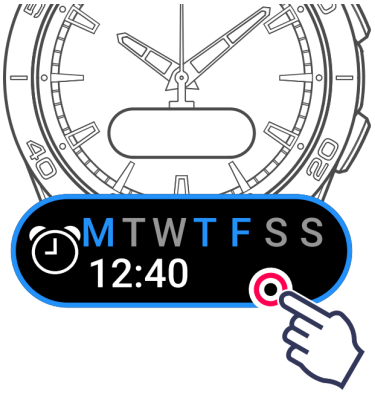
Następnie zdefiniuj powtarzanie alarmu, wybierając wstępnie ustawione menu lub dostosowując je.



Wstępnie ustawione alarmy

Alarm niestandardowy

6 Edytuj lub usuń aktywny / nieaktywny alarm



Po wybraniu alarmu zegarek udostępnia 4 opcje:

Edytuj czas i / lub powtórzenie



Włącz zapisany alarm



Wyłącz zapisany alarm



Usuń zapisany alarm



UWAGA

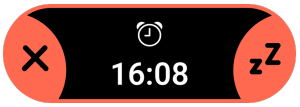
Przesuń palcem w lewo na liście alarmów i wybierz USUŃ WSZYSTKIE, aby usunąć wszystkie zapisane alarmy.

Gdy budzik dzwoni

Gdy nadejdzie czas alarmu, zegarek wyświetla powiadomienie Budzik dzwoni i uruchamia przypisany dźwięk oraz wibracje.

Gdy budzik dzwoni, możesz:

- **Drzemka** — budzik zatrzymuje się i dzwoni ponownie po 5 minutach. Budzik można odłożyć maksymalnie 3 razy; potem dostępna jest tylko opcja Zatrzymaj.
- **Zatrzymaj** — budzik zatrzymuje się na stałe i nie dzwoni ponownie.



WSKAZÓWKA

Dzwoniący budzik możesz również odłożyć gestem przyłożenia dłoni do zegarka. Gdy budzik zostanie odłożony 3 razy, gest nie odkłada go już dłużej.

Wstępnie ustawione alarmy

Zegarek zapewnia 4 opcje:



1 Wybierz wstępnie ustawiony alarm

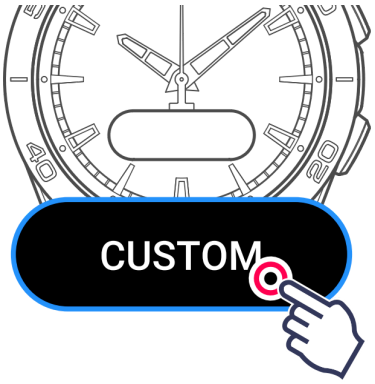


2 Zakończ i potwierdź alarm

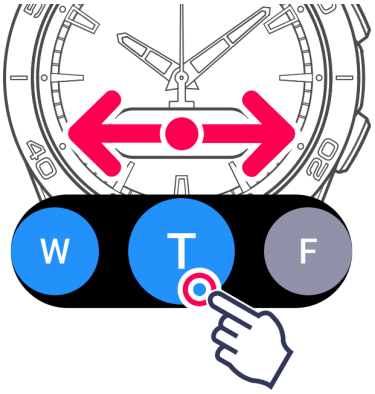


Alarm niestandardowy

1 Wybierz menu



2 Wybierz dni i potwierdź



3 Zakończ i potwierdź dni



Timer

Odliczanie do 23 godzin 59 minut 59 sekund.

1 Aktywuj zegarek



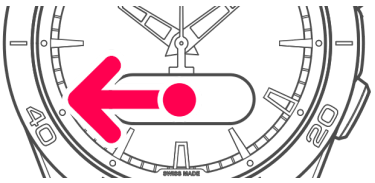
2 Wyświetl i wybierz funkcję



3 Ustaw godzinę



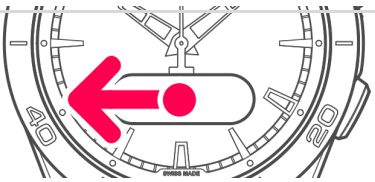
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



4 Ustaw minuty



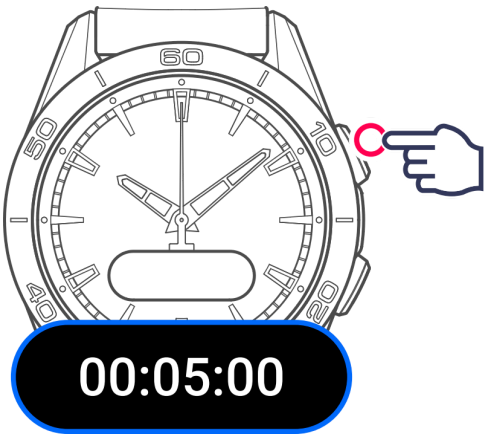
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw sekundy i potwierdź



6 Uruchom timer



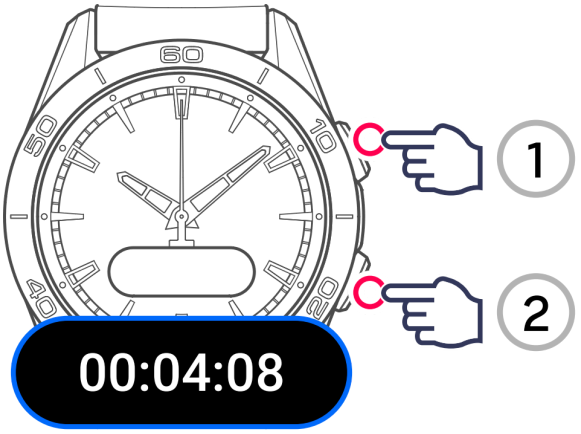
7 Timer zatrzymany



8 Wznów timer



9 Zatrzymaj i zresetuj



Po zatrzymaniu zegarek udostępnia 3 opcje:



Uruchom ponownie timer od ustawionej wartości



Ustaw nową wartość timera



Zatrzymaj i zamknij funkcję



INFORMACJA

W trybie sparowanym: Czas odliczania dla timera można również ustawić w aplikacji.

Czas

UWAGA

Opcje dostępne na tej stronie zależą od tego, czy zegarek znajduje się w **trybie sparowanym**, czy **trybie niesparowanym**. Tryb ten jest wybierany podczas początkowego [uruchamiania] zegarka (start-up.md).

INFORMACJA

W trybie sparowanym: Wybór strefy czasowej z poniższej listy jest dostępny w trybie sparowanym. W trybie niesparowanym, CZAS 1 i CZAS 2 są ustawiane ręcznie, w ramach początkowej konfiguracji zegarka.

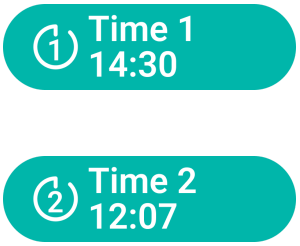
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz funkcję



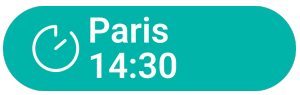
3 Wybierz strefę czasową, którą chcesz ustawić



WSKAZÓWKA

Zegarek zawsze wyświetla CZAS 1.

4 Wybierz strefę czasową







Przewiń listę opcji. Możesz:

- Wybierz wstępnie skonfigurowane miasto (np. Londyn, Nowy Jork, Genewa), aby automatycznie zastosować daną strefę czasową.

> **WSKAZÓWKA**
> Listę tę można modyfikować w aplikacji mobilnej Tissot T-Touch Connect Sport.

- Wybierz opcję Niestandardowe, aby ręcznie ustawić dokładne godziny i minuty.

5 Potwierdź



Dotknij ekranu lub naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby potwierdzić wybór danego przedziału czasowego.

> **INFORMACJA**
> W przypadku zmiany czasu z letniego na zimowy zegarek poinformuje Cię o tym 18 godzin wcześniej i automatycznie dokona aktualizacji czasu.

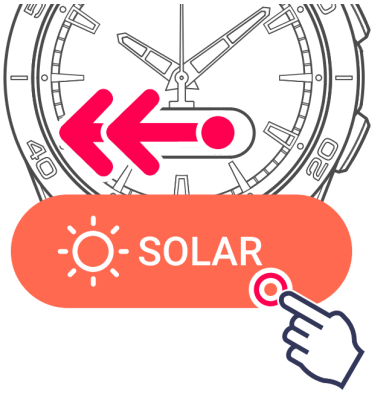
Solar

Pasek efektywności solarnej wyświetla aktualny poziom ładowania solarnego zegarka.

1 Aktywuj zegarek

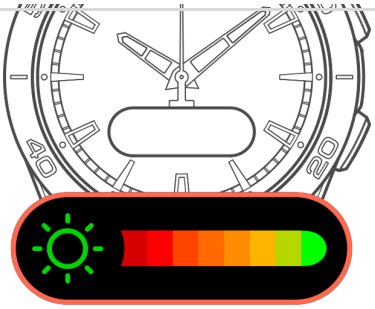


2 Wyświetl i wybierz funkcję

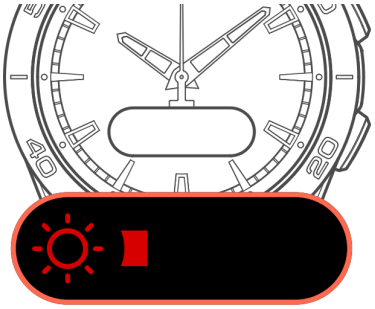


Zegarek wyświetla poziom ekspozycji na światło:

Poziom optymalny



Poziom minimalny



INFORMACJA

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

UWAGA

Aby zobaczyć historię poziomu światła zebranego przez zegarek, sprawdź aplikację T-Connect (w trybie połączonym).

Pomiar tętna

Wyświetlanie pomiaru tętna.

OSTRZEŻENIE

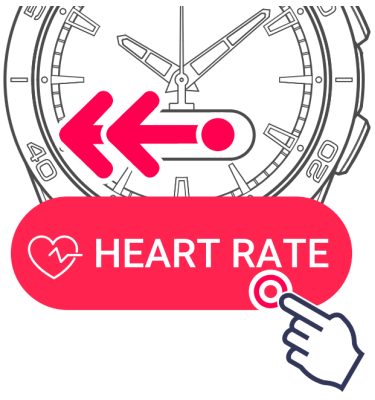
Aby zyskać pewność, że pomiar tętna będzie prawidłowy, należy sprawdzić, czy zegarek przylega do nadgarstka.

Podczas ćwiczeń siłowych (gdy mięśnie nadgarstka są napięte), przez kilka sekund odczyt może być mniej dokładny.

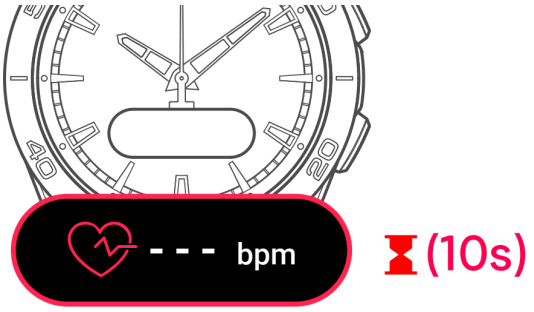
1 Aktywuj zegarek



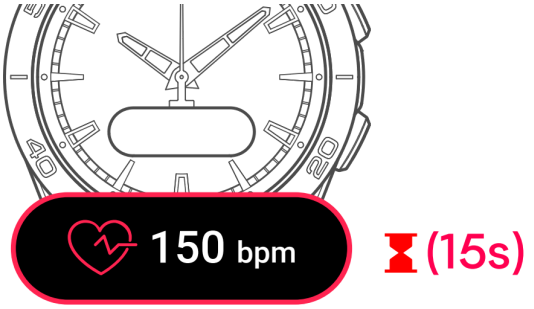
2 Wyświetl i wybierz funkcję



Zegarek mierzy tętno.



Tętno jest wyświetlane na zegarku.



INFORMACJA

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

Twoje tętno zmierzone na żądanie nie jest zapisywane.

INFORMACJA

Jeśli zegarek samoczynnie przejdzie w stan bezczynności podczas pomiaru tętna, pomiar trwa jeszcze 30 sekund. Jeśli ponownie aktywujesz zegarek w tym czasie, Twoje aktualne tętno zostanie wyświetlone natychmiast.

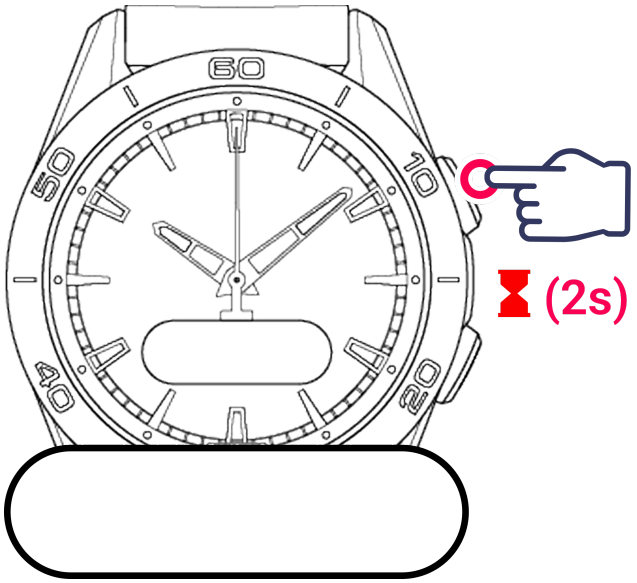
Jeśli samodzielnie przełączysz zegarek w stan bezczynności (naciskając oba przyciski lub używając gestu dłoni), pomiar tętna zatrzyma się natychmiast.

Latarka

Ekran zegarka podświetla się, aby poprawić widoczność, gdy jest ciemno.

Włącz lub wyłącz funkcję

Naciśnij górny przycisk, aby aktywować latarkę, pod warunkiem że ta szybka akcja została skonfigurowana w aplikacji mobilnej Tissot. Aby uzyskać szczegółowe informacje, zobacz Szybkie akcje.



Gdy latarka jest włączona, naciśnięcie dolnego przycisku ją wyłączy.

INFORMACJA

Jeżeli zegarek jest ustawiony na tryb Eco, nie można włączyć tej funkcji.

Historia powiadomień

Historia powiadomień na zegarku pokazuje wszystkie powiadomienia, których nie usunięto w telefonie.

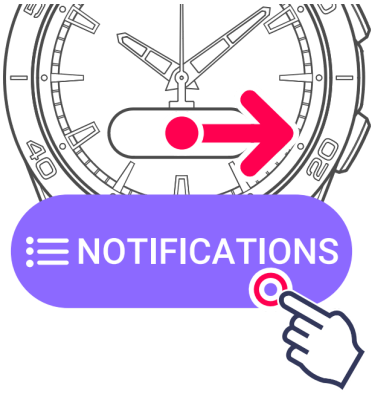
OSTRZEŻENIE

Gdy zegarek jest odłączony, powiadomienia nie są odbierane. Po ponownym połączeniu z aplikacją powiadomienia są dodawane bezpośrednio do historii powiadomień.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Zegarek zapewnia następujące opcje:

Brak powiadomień



Dostępne powiadomienia



Usunięcie powiadomień



Filtrowanie powiadomień

Aplikacja umożliwia określenie, które powiadomienia są wyświetlane na zegarku:

1. Otwórz aplikację mobilną Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Przejdź do ustawień zegarka.
3. Przejdź do ustawień powiadomień
4. Włącz lub wyłącz poszczególne typy powiadomień

> **UWAGA**
>
> W systemie Android można filtrować według poszczególnych aplikacji. W systemie iOS można filtrować według kategorii powiadomień. Wszystkie powiadomienia są domyślnie włączone.

Znajdowanie telefonu

Zegarek aktywuje dzwonek smartfona w celu zlokalizowania telefonu.

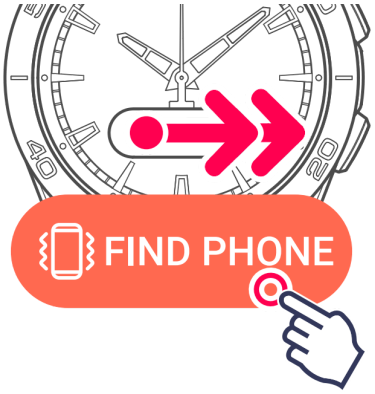
OSTRZEŻENIE

W celu odnalezienia smartfona zegarek musi zostać ustawiony na tryb sparowany.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Smartfon emituje dźwięk dzwonka



Dzwonek smartfona można wyłączyć za pomocą aplikacji lub zegarka.

Statystyka

Sprawdzanie dziennych statystyk

Zegarek rejestruje codzienne statystyki, aby pomóc ci w śledzeniu swojej aktywności i postępów. Możesz je sprawdzić w dowolnym momencie na zegarku i w aplikacji Tissot.

UWAGA

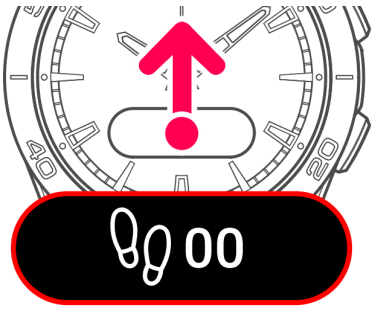
Dzienne dane statystyczne są resetowane codziennie o północy.

Twoje dzienne dane uwzględniają zarówno codzienną aktywność, jak i aktywności sportowe: kroki, dystans, kalorie oraz czas trwania.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl statystyki



3 Wyświetl pozostałe statystyki

Użyj przycisków zegarka lub przesuń palcem po ekranie.



Liczba kroków



Spalone kalorie



Czas aktywności



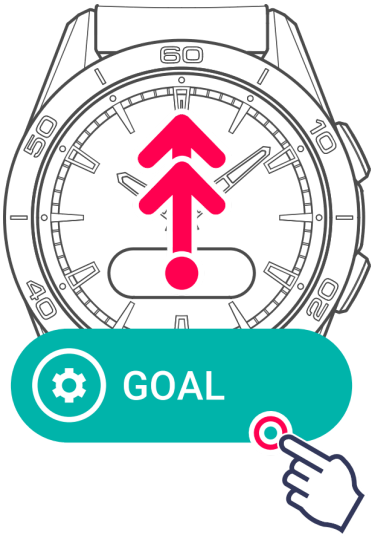
Przebyty dystans



Więcej informacji na temat danych

Możesz również ustawić docelową dzienną liczbę kroków.

Wybierz w menu poniższą opcję



Wyznacz swój cel

Twoje cele

Ustaw dzienne cele dotyczące kroków, kalorii, dystansu i czasu aktywności na zegarku i w aplikacji oraz otrzymuj powiadomienie po osiągnięciu celu.

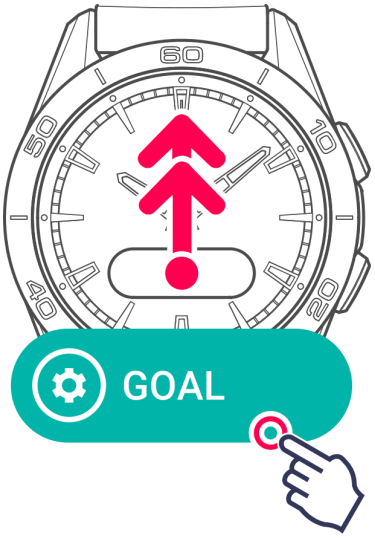
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl statystyki



3 Wybierz w menu poniższą opcję

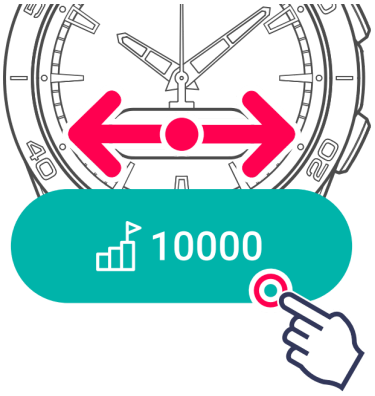


Wstępnie ustawione cele

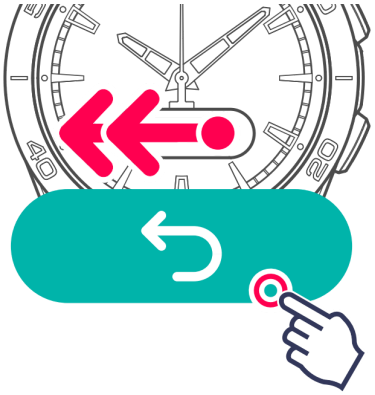
Zegarek udostępnia 3 opcje:



4 Wybierz wstępnie ustawiony cel

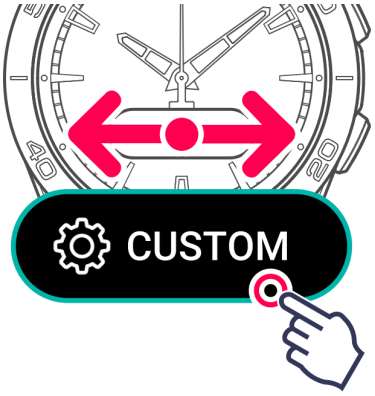


5 Zakończ i potwierdź cel

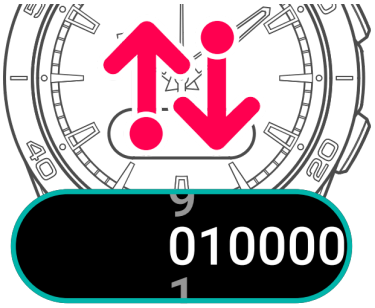


Cel indywidualny

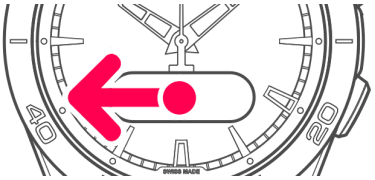
1 Wybierz menu



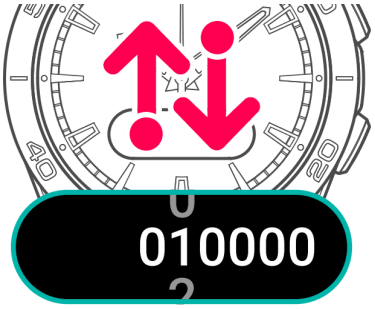
2 Wprowadź swój cel indywidualny, ustawiając najpierw wartość jednostkową setek tysięcy



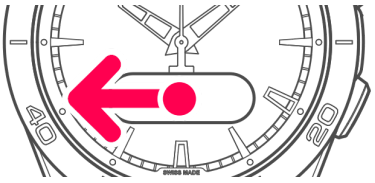
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



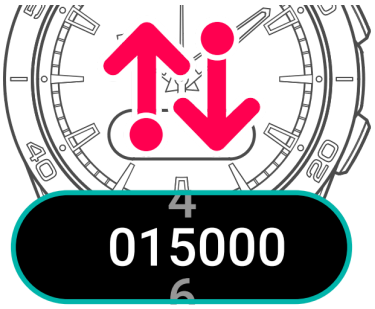
3 Ustaw wartość jednostkową dziesiątek tysięcy



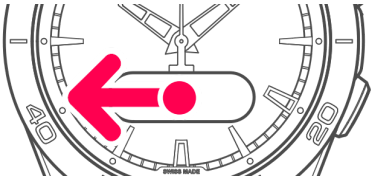
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



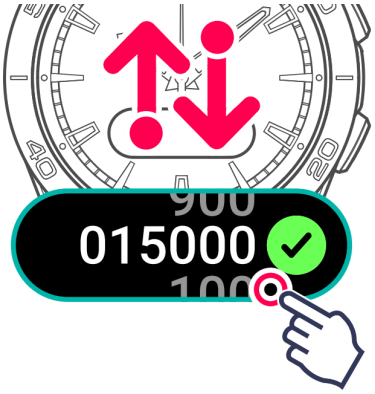
4 Ustaw wartość jednostkową tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



5 Ustaw wartość jednostkową setek i potwierdź



6 Zakończ i potwierdź cel



UWAGA

Gdy osiągniesz swój cel, zegarek wyemituje sygnał dźwiękowy.

Ustawienia

Ustawienia ogólne

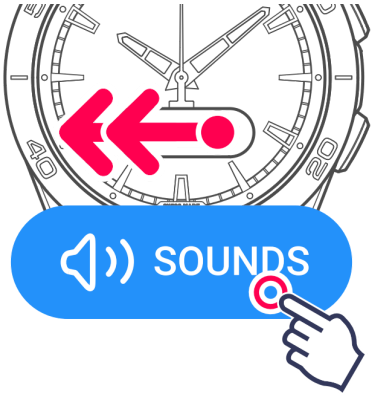
Ogólne ustawienia dźwięków

Zarządzaj ogólnymi ustawieniami dźwięku, które dotyczą wszystkich funkcji zegarka z wyjątkiem alarmów i minutników, które mają własne ustawienia dźwięku.

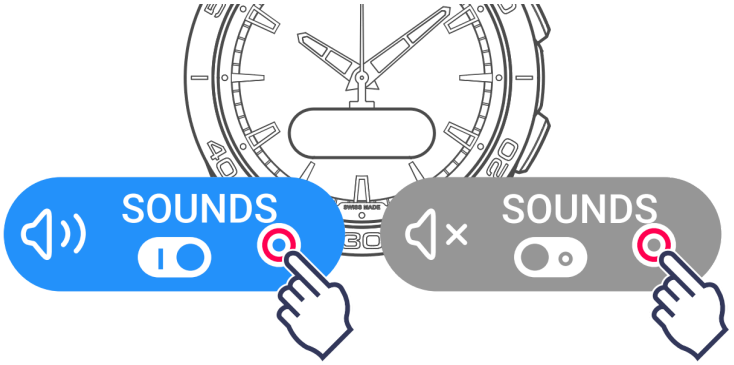
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



3 Włącz / wyłącz sygnały dźwiękowe



Ogólne ustawienia wibracji

Zarządzaj ogólnymi ustawieniami wibracji, które dotyczą wszystkich funkcji zegarka z wyjątkiem alarmów i minutników, które mają własne ustawienia wibracji.

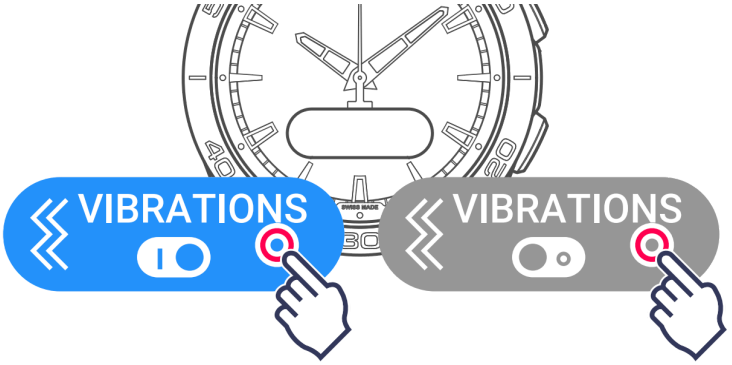
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



3 Włącz / wyłącz wibracje



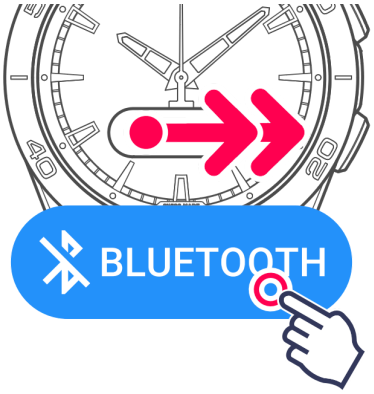
Bluetooth®

Włączanie / wyłączanie połączenia Bluetooth®

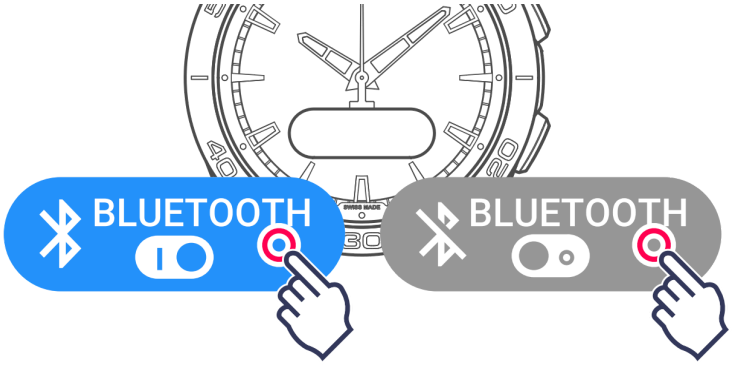
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz ustawienie



3 Włącz lub wyłącz

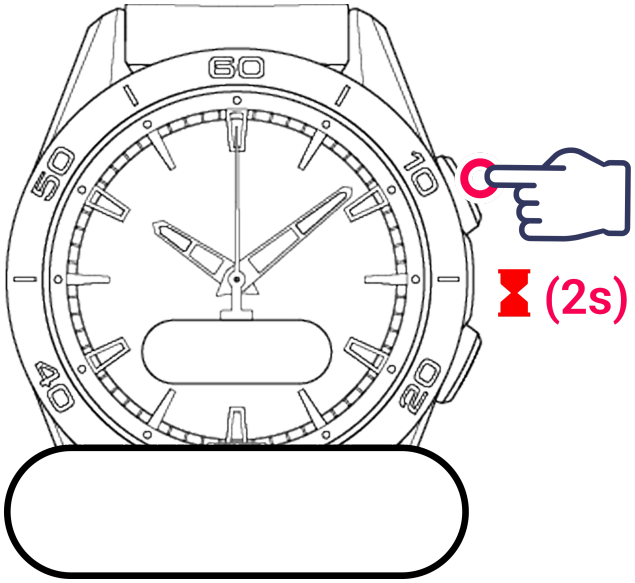


OSTRZEŻENIE

Połączenie Bluetooth® jest niezbędne podczas komunikacji między zegarkiem a smartfonem. Po jego wyłączeniu nie będzie można używać funkcji zegarka w trybie sparowanym.

Szybkie akcje

W ustawieniach aplikacji mobilnej Tissot możesz przypisać szybką akcję do górnego przycisku zegarka. Po skonfigurowaniu, przy wyłączonym ekranie zegarka, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk przez 2 sekundy, aby uruchomić wybraną akcję. Naciśnij dolny przycisk, aby ją wyłączyć.



Dostępne szybkie akcje

Następujące opcje można dodać do szybkich akcji:

- **Wybudź zegarek**
- **Aktywności**
- **Pulsometr**
- **Powiadomienia**
- **Stopery**
- **Strefy czasowe**
- **Chronograf**
- **Znajdź mój telefon**
- **Bateria i łączność**
- **Latarka**

Jak skonfigurować

1. Otwórz aplikację mobilną Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Przejdź do ustawień zegarka.
3. Wybierz Szybką akcję.
4. Wybierz akcję, którą chcesz przypisać do przycisku.
5. Wybierz akcję ponownie, aby potwierdzić. Znacznik wskaże, że akcja została ustawiona.

> **OSTRZEŻENIE**
>
> Szybka akcja działa tylko wtedy, gdy ekran zegarka jest wyłączony i nie jest uruchomiony żaden chronograf ani aktywność.

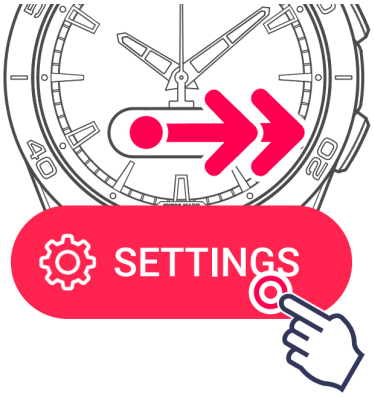
Tarcza zegarka

Wybierz tarczę zegarka, która wyświetla informacje najbardziej istotne dla Ciebie.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz menu Tarcza zegarka



4 Wybierz tarczę zegarka

Data / Kroki (domyślnie)



Data / Kalorie



Godzina / Powiadomienia (tylko w trybie sparowanym) / Alarm / Kroki



Godzina / Powiadomienia (tylko w trybie sparowanym) / Alarm / Kalorie



Data / Godzina



INFORMACJA

Wybrana tarcza zegarka jest zapisywana indywidualnie dla każdego zegarka.

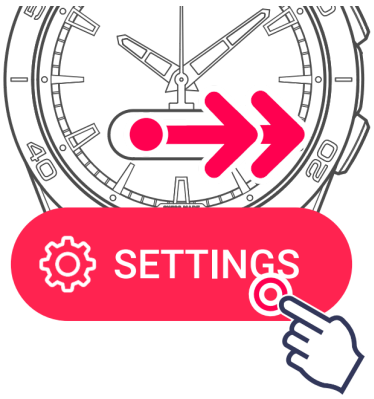
Bateria

Używanie trybu czuwania i trybu Eco

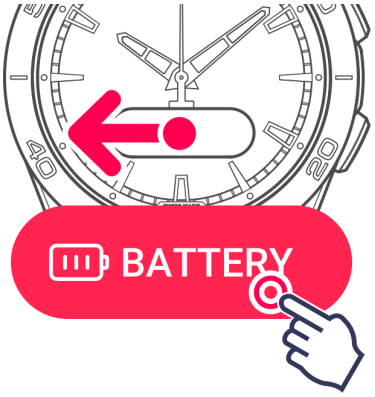
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz ustawienie baterii



Zegarek zapewnia 3 opcje:

Tryb Eco



Gdy włączony jest tryb Eco, zegarek wyłącza funkcje zużywające zbyt dużo energii (Bluetooth®, wibracje, dźwięki itd.).

Automatyczny tryb czuwania



Po włączeniu automatycznego trybu czuwania zegarek automatycznie przejdzie w tryb czuwania, jeśli nie będzie noszony przez 60 minut.

Tryb czuwania



Aktywuj ten tryb, aby zegarek natychmiast przełączył się w tryb czuwania.

W trybie czuwania zegarek nie jest połączony z aplikacją. Aby wyjść z trybu czuwania naciśnij dowolny przycisk. Zegarek wyjdzie z trybu czuwania również w momencie uruchomienia alarmu lub timera.

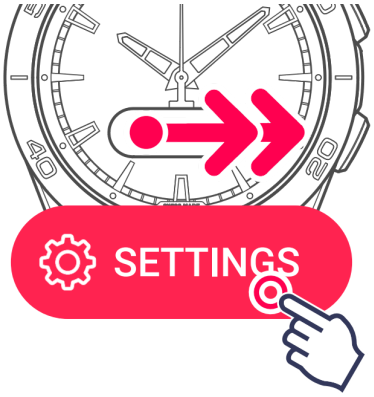
Alerty

Aktywacja / dezaktywacja

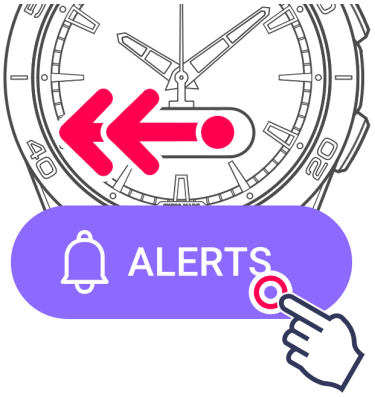
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień

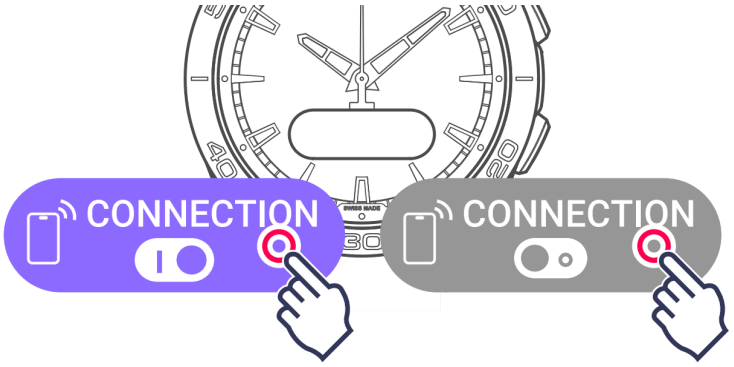


3 Wyświetl i wybierz ustawienie alertów



4 Włącz / wyłącz alerty

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przeglądać różne alerty. Użyj przełącznika, aby aktywować lub dezaktywować każdy z nich.



- **Alerty ruchu**: Otrzymasz powiadomienie, gdy Twoja aktywność fizyczna nie będzie wystarczająca.
- **Alerty celu**: Otrzymasz powiadomienie, gdy osiągniesz swój dzienny cel.
- **Alerty dotyczące połączenia**: Jeżeli funkcja alertów jest włączona, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy przy nawiązywaniu lub rozłączaniu połączenia z aplikacją.
- **Alerty aktywności**: Otrzymuj powiadomienia, gdy zegarek wykryje, że w trakcie aktywności zatrzymałeś się lub znów zacząłeś się ruszać.

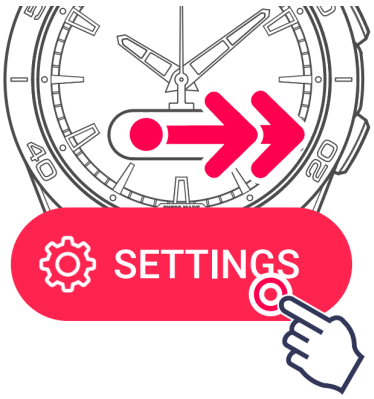
Sygnały dźwiękowe

Zarządzaj dźwiękami i wibracjami dla alarmów i stoperów, powiadomień oraz przeglądania.

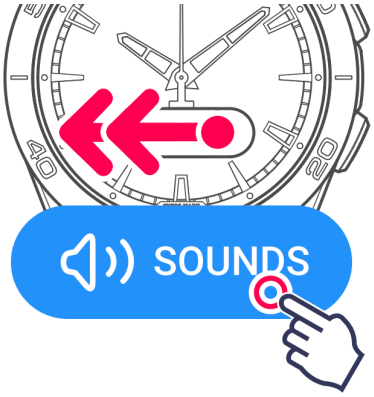
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz ustawienie sygnałów dźwiękowych



Zegarek zapewnia 3 opcje:

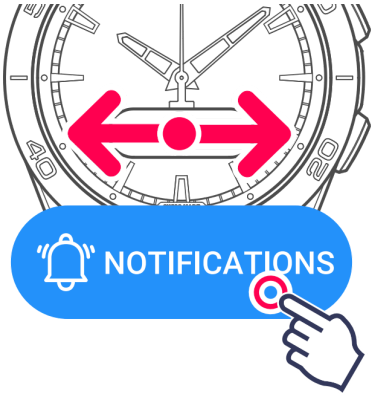
- **Alarm i stoper:** Wybierz, aby ustawić dźwięki i wibracje alarmów i stoperów, gdy zadzwoni alarm lub stoper.
- **Powiadomienia:** Wybierz, aby ustawić dźwięki i wibracje powiadomień/połączeń przychodzących.

> **UWAGA**
>
> Gdy telefon jest w trybie „Nie przeszkadzać”, zegarek nie będzie odbierał połączeń przychodzących ani powiadomień.

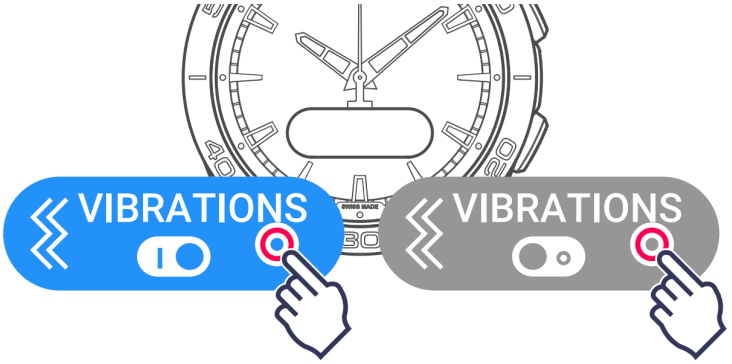
- **Przeglądanie:** Zarządzaj dźwiękami i wibracjami podczas przeglądania menu zegarka.

W menu Browsing możesz osobno skonfigurować dźwięki i wibracje. Dla każdego wybierz jeden z trzech stanów: Włączone, Wyłączone lub Potwierdzenie. W trybie Potwierdzenie zegarek reaguje tylko wtedy, gdy potwierdzisz ustawienie lub czynność – na przykład podczas ustawiania godzin lub minut alarmu.

4 Wyświetl i wybierz ustawienie

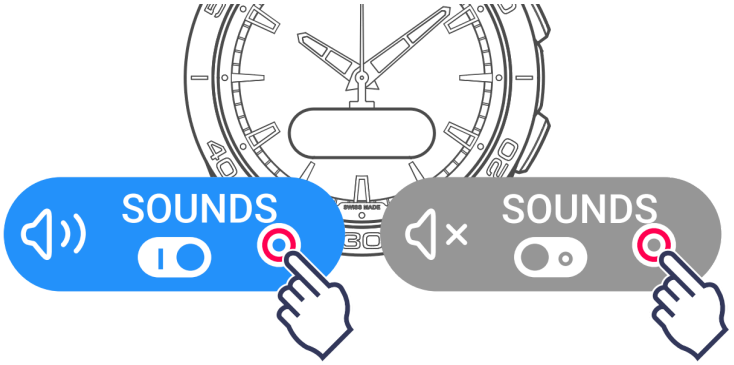


5 Włącz / wyłącz wibracje



Jeśli wibracje są włączone, zegarek będzie krótko wibrować, gdy pojawi się powiadomienie z aplikacji.

6 Włącz / wyłącz sygnały dźwiękowe



UWAGA

Jeśli sygnały dźwiękowe są włączone, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy, gdy pojawi się powiadomienie z aplikacji.

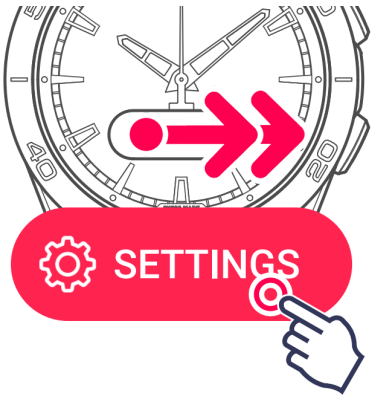
Język

Wybór języka wyświetlacza

1 Aktywuj zegarek



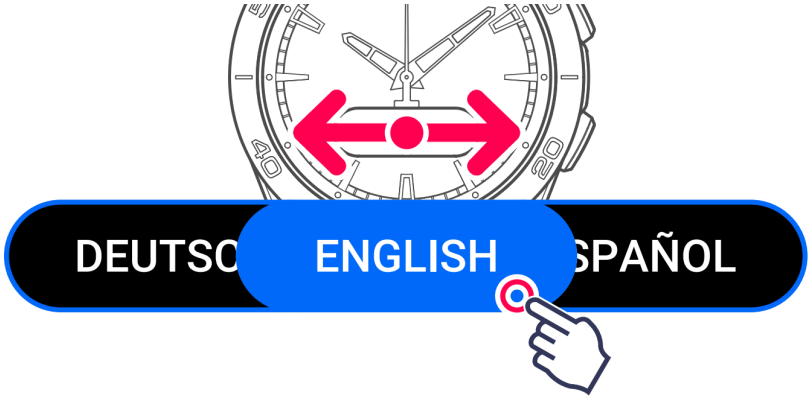
2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wybierz ustawienie języka



4 Wyświetl i wybierz żądany język



Ustawienia zaawansowane

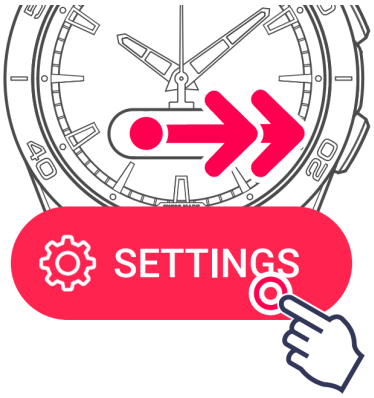
Korzystanie z ustawień zaawansowanych

Te ustawienia służą do kalibracji wskazówek lub resetu zegarka.

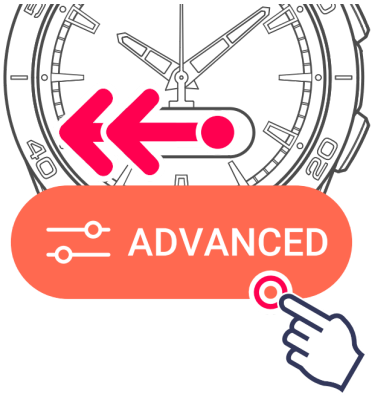
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



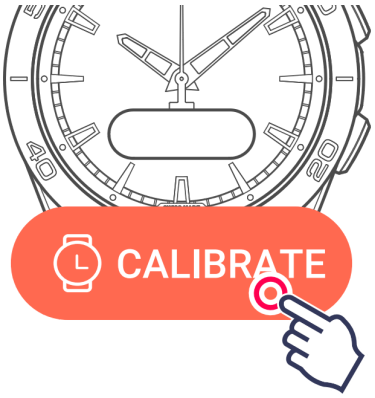
3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



KALIBRACJA

Ten element sterujący służy do kalibracji wskazówek, gdy ich położenie nie jest już prawidłowe. Taka sytuacja może mieć miejsce po uderzeniu lub gdy zegarek znajduje się w pobliżu silnego pola magnetycznego.

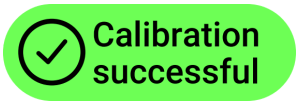
1 Wyświetl i uruchom kalibrację wskazówek



Zegarek wykonuje cykl kalibracji wskazówek, aby zapewnić ich dokładne ustawienie.



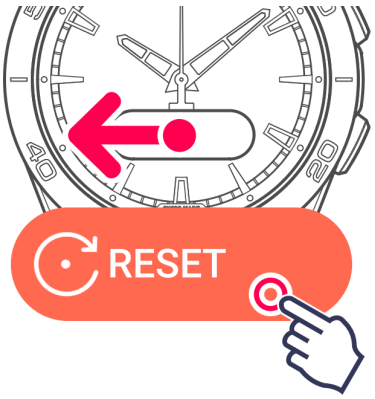
Koniec cyklu kalibracji



RESET

Funkcja ta pozwala na reset zegarka do ustawień fabrycznych, umożliwiając ponowny wybór trybu pracy zegarka.

2 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka



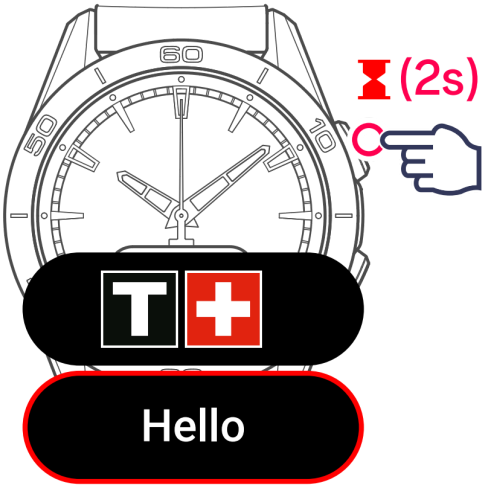
3 Potwierdź usunięcie danych

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



Potwierdź: dane zapisane w zegarku zostaną usunięte (pomiar czasu, komunikaty itd.), ale jeżeli zegarek jest połączony z aplikacją zsynchronizowane dane zostaną zarchiwizowane i będą nadal dostępne.

Anuluj: procedura zostanie anulowana.



Zegarek wykona nowy cykl inicjalizacji, taki sam, jak przy pierwszym uruchomieniu.

Kontynuuj procedurę uruchamiania

Format czasu i data

Ustaw preferowany format czasu i daty.

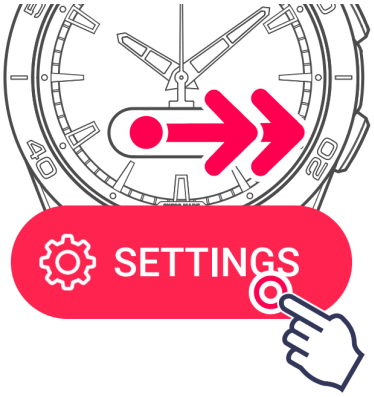
> **UWAGA**
>
> Opcje dostępne na tej stronie zależą od tego, czy zegarek znajduje się w **trybie sparowanym**, czy **trybie niesparowanym**. Tryb ten jest wybierany podczas początkowego [uruchamiania] zegarka (start-up.md).

Ustaw format czasu

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



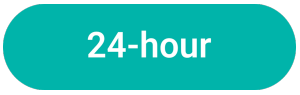
3 Wyświetl i wybierz ustawienie CZAS/DATA

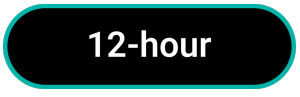


4 Kliknij FORMAT CZASU



5 Wybierz 24-godzinny lub 12-godzinny





Ustaw datę

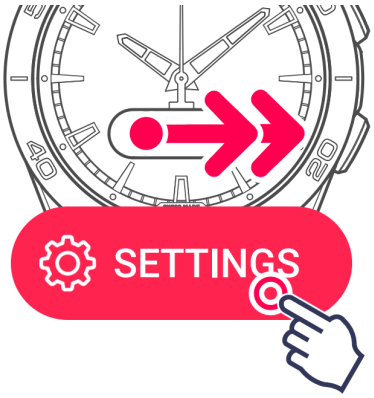
OSTRZEŻENIE

Funkcja SET DATE jest dostępna tylko w trybie bez sparowania. W trybie sparowanym data jest synchronizowana automatycznie ze smartfonem.

1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl i wybierz ustawienie CZAS/DATA



4 Kliknij USTAW DATĘ



5 Dostosuj rok, miesiąc, dzień

Aby potwierdzić, dotknij ekranu lub naciśnij górny przycisk.

6 Potwierdź



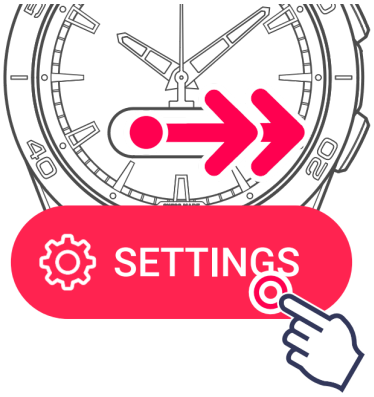
Informacje

Informacje o zegarku

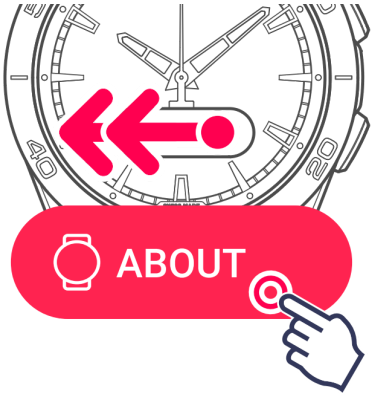
1 Aktywuj zegarek



2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



3 Wyświetl informacje o zegarku



ID zegarka

Unikalny numer identyfikacyjny zegarka gwarantuje jego autentyczność. Może być wymagany w przypadku konieczności skorzystania z pomocy technicznej.

Wersja oprogramowania sprzętowego

Jest to wersja oprogramowania zegarka. Firma Tissot SA jest zdeterminowana, aby zapewnić ciągły rozwój swoich produktów. Regularnie dodajemy nowe funkcje. Gdy użytkownik wyśle polecenie aktualizacji z aplikacji, serwer sprawdzi, czy zegarek posiada najnowszą wersję oprogramowania. Jeżeli tak nie jest, wyświetli się sugestia zainstalowania aktualizacji.

> **UWAGA**
>
> Po aktualizacji ustawienia są przywracane z aplikacji mobilnej – nie musisz ich ponownie konfigurować ręcznie. Upewnij się, że po aktualizacji pozostajesz połączony z aplikacją mobilną, aby umożliwić przywrócenie ustawień.

Wersja czcionki

W celu zapewnienia optymalnej czytelności, czcionki na ekranie mogą być aktualizowane, aby poprawić sposób wyświetlania tekstu i wartości na zegarku.

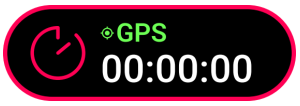
Informacja

Dane

Dane o aktywności

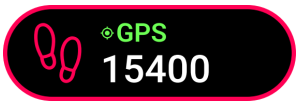
Dane zapisywane podczas śledzenia aktywności.

Czas aktywności



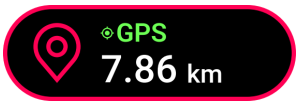
Jest to czas, jaki upłynął od rozpoczęcia śledzonej aktywności. Czas jest liczony do momentu zakończenia aktywności.

Liczba kroków



Liczba kroków jest wyliczana na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr zamontowany w zegarku.

Przebyty dystans

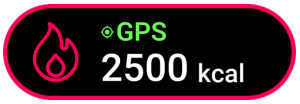


Przebyty dystans jest mierzony na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr, jak również na podstawie danych GPS.

> **UWAGA**
>
> Jeśli aktywność jest wstrzymana, dystans pokonany podczas pauzy nie jest liczony. Do sumy dodawany jest tylko dystans zarejestrowany, gdy aktywność jest aktywnie uruchomiona.

Jeśli z jakiegokolwiek powodu brakuje punktów danych GNSS (np. uprawnienia, niska precyzja, brak sygnału lub rozłączenie), dystans dla danego przedziału czasu jest szacowany metodą interpolacji.

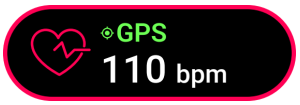
Spalone kalorie



Spalone kalorie są wyliczane przez aplikację na podstawie wielu danych, pokonanej odległości, prędkości przemieszczania, tempa pokonywania wzniesień itp., a także danych osobowych wprowadzonych w aplikacji Tissot.

Praca serca

Tętno



Tętno jest mierzone za pomocą czujnika optycznego zamontowanego w deklu zegarka. Czujnik mierzy ilość światła jako funkcję przepływu krwi w nadgarstku.

OSTRZEŻENIE

Aby zyskać pewność, że pomiar tętna będzie prawidłowy, należy sprawdzić, czy zegarek przylega do nadgarstka.

Podczas ćwiczeń siłowych (gdy mięśnie nadgarstka są napięte), przez kilka sekund odczyt może być mniej dokładny.

Strefy treningowe

Strefy treningowe wyświetlają tętno podczas aktywności.

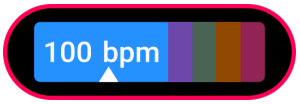
Tętno jest określane zgodnie z wartościami podanymi w aplikacji Tissot. Jeśli nie wprowadzono innej wartości, za domyślny rok urodzenia przyjmuje się rok 1970. Maksymalna wartość jest wyliczana w następujący sposób: 220 - wiek.

OSTRZEŻENIE

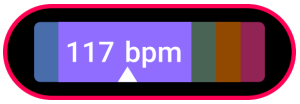
Domyślne wartości dla stref nie są określone w bpm (uderzenia na minutę), ale jako wartość % maksymalnego tętna.

Maksymalne tętno i wartości procentowe mogą być edytowane w aplikacji.

Strefa treningowa 1: 50%-60%



Strefa treningowa 2: 60%-70%



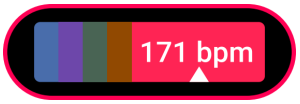
Strefa treningowa 3: 70%-80%



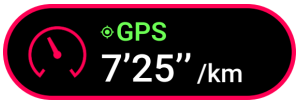
Strefa treningowa 4: 80%-90%



Strefa treningowa 5: 90%-100%

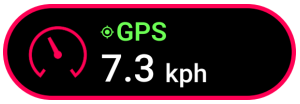


Średnie tempo (Tempo)



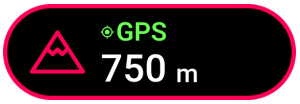
Średni czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra (lub jednej mili) podczas określonej aktywności. Aplikacja wylicza średnią ilość czasu na pokonanie każdego kilometra.

Prędkość



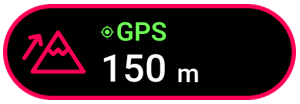
Średnia prędkość przemieszczania się podczas wykonywania danej aktywności wyrażona w kilometrach (lub milach) na godzinę.

Wysokość



Maksymalna wysokość osiągnięta podczas określonej aktywności. Ta wartość jest wyliczana na podstawie danych GPS ze smartfona.

Łączne przewyższenie



Całkowita suma wszystkich ruchów polegających na przemieszczaniu się w górę podczas danej aktywności, wyrażona w metrach (lub stopach). Ta wartość jest wyliczana na podstawie danych GPS ze smartfona.

Dane statystyczne

Dzienne, zapisane dane statystyczne, resetowane codziennie o północy.

Liczba kroków



Liczba kroków jest wyliczana na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr zamontowany w zegarku.

Spalone kalorie



Spalone kalorie są wyliczane przez aplikację na podstawie wielu danych, pokonanej odległości, prędkości przemieszczania, tempa pokonywania wzniesień itp., a także danych osobowych wprowadzonych w aplikacji Tissot.

Czas aktywności



Czas poruszania się lub czas aktywności fizycznej. Czas odpoczynku nie jest uwzględniany.

Przebyty dystans



Przebyty dystans jest mierzony na podstawie ruchów ramienia mierzonych przez 3-osiowy akcelerometr, jak również na podstawie danych GPS z Twojego smarfona.

Bateria

Informacja

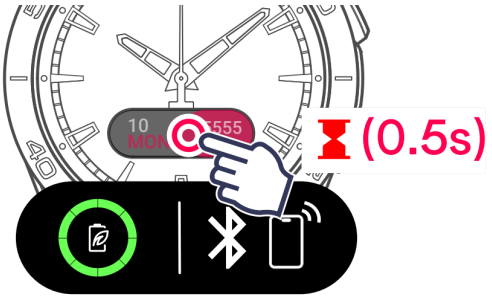
Zegarek T-Touch Connect Sport wykorzystuje polimerową baterię litowo-jonową ładowaną za pomocą czujnika słonecznego w tarczy zegarka lub z użyciem dostarczonego przewodu.

Średni okres jej użytkowania, zależnie od poziomu aktywności, wynosi:

- Nieograniczona autonomia w trybie Watch (wymaga oświetlenia zewnętrznego > 20 min/dzień przy bezchmurnym niebie, 20 kLux).
- Do 6 miesięcy w trybie Standard Connected (wymaga oświetlenia zewnętrznego > 35 min/dzień przy bezchmurnym niebie, 20 kLux).
- Do 3 miesięcy w trybie Sport Connected (wymaga oświetlenia zewnętrznego > 60 min/dzień przy bezchmurnym niebie, 20 kLux).

Sprawdź poziom naładowania baterii

1 Dotknij ekranu, utrzymując nacisk przez 0,5 sekundy



Ładowanie baterii

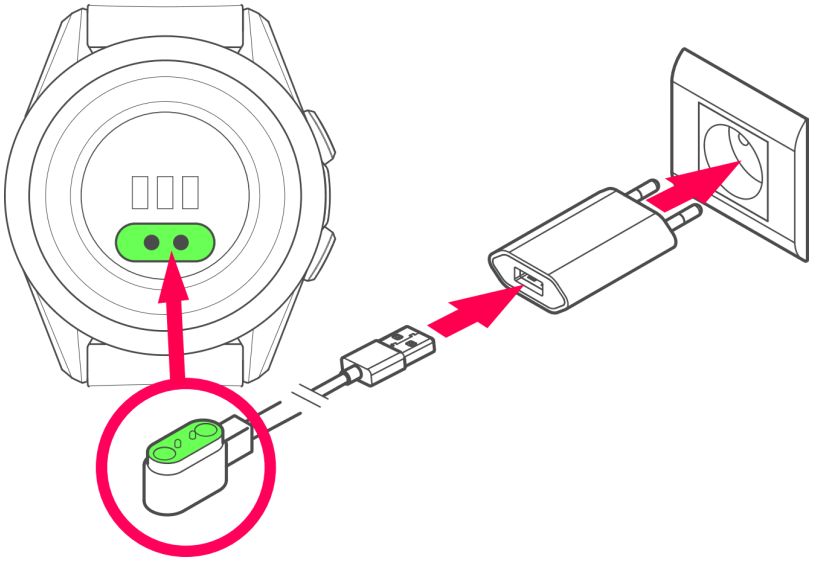
Zegarek jest dostarczany ze specjalnym przewodem USB do ładowania, który posiada gwarancję wodoodporności.

> **OSTRZEŻENIE**
>
> Nie należy używać ładowarki o mocy przekraczającej 15 W.

Jeżeli poziom naładowania baterii jest za niski, aby zapewnić prawidłowe działanie, na ekranie wyświetli się poniższy komunikat:



1 Umieść koniec przewodu na złączu, jak pokazano na rysunku



UWAGA

Magnesy zapewniają ustawienie złącza w prawidłowym kierunku.

INFORMACJA

Całkowity czas ładowania wynosi około 90 minut.

Tryby

Używanie trybu sparowanego

W tym trybie zegarek jest połączony z aplikacją Tissot zainstalowaną na smartfonie.

Niektóre funkcje mogą być również używane za pośrednictwem smartfona:

- **Timer**: czas trwania może być ustawiony za pomocą aplikacji.
- **Chronograf**: zarówno pomiary czasu, jak i międzyczasy, są zapisywane i można je przeglądać w aplikacji.
- **Dane dotyczące śledzenia aktywności**: dane te są zapisywane i można je przeglądać w aplikacji.
- **Lokalizacja**: GPS w smartfonie zapisuje dane dotyczące lokalizacji podczas jazdy na rowerze, pieszych wycieczek lub biegania.
- **Statystyka**: te dane można również przejrzeć w aplikacji.

Bluetooth®

Dane są wymieniane między zegarkiem a aplikacją przy pomocy protokołu Bluetooth®.

Połączenie Bluetooth® musi być aktywowane na smartfonie i na zegarku.

Zobacz Ustawienia

OSTRZEŻENIE

Podczas aktywności należy trzymać smartfon przy sobie. Odległość pomiędzy dwoma urządzeniami nie może przekroczyć 15-20 metrów (50-65 stóp).

Jeżeli zegarek znajdzie się w zbyt dużej odległości od smartfona, połączenie zostanie przerwane. Będzie ono automatycznie wznowione, gdy tylko oba urządzenia znajdą się blisko siebie.

UWAGA

Jeśli Twój zegarek nie połączył się z aplikacją T-Connect od jakiegoś czasu, wyświetli się wyskakujące okno „Otwórz aplikację Tissot” – to samo przypomnienie, które wyświetla

się podczas pierwszej konfiguracji – zachęcające do otwarcia aplikacji w telefonie. Otwarcie aplikacji umożliwia zegarkowi zsynchronizowanie danych, dzięki czemu pozostają one zabezpieczone kopią zapasową. To przypomnienie nie wyświetli się ponownie przez 24 godziny.

Tryby

Używanie trybu niesparowanego

W tym trybie zegarek działa niezależnie.

Ustawienia są wprowadzane bezpośrednio w zegarku, a nie poprzez aplikację.

Niektóre dane są zapisywane w zegarku tymczasowo:

- **Chronograf**: zarówno końcowe pomiary czasu, jak i międzyczasy, są zapisywane i można je przeglądać podczas pomiaru czasu.
- **Dane dotyczące śledzenia aktywności**: dane te są zapisywane w zegarku tymczasowo i można je przeglądać podczas trwania aktywności.
- **Statystyka**: te dane można przeglądać w ciągu dnia.

> **INFORMACJA**
>
> **Lokalizacja**: brak śledzenia lokalizacji i pomiaru wysokości. Dystans i prędkość nie są mierzone podczas aktywności rowerowych.

GPS

Informacje ogólne

Używanie niektórych funkcji zegarka wiąże się z koniecznością uzyskania dostępu do danych dotyczących położenia. Do tego celu jest wykorzystywany GPS smartfona.

OSTRZEŻENIE

Smartfon musi zawsze udostępniać lokalizację dla aplikacji Tissot, nie tylko wtedy, gdy aplikacja ta jest aktywna.

Użytkowanie z GPS

Informacje GPS są wymieniane między smartfonem a zegarkiem za pomocą połączenia Bluetooth®.

Aby umożliwić działanie połączenia Bluetooth®, zegarek musi być używany w trybie sparowanym, a połączenie Bluetooth® musi być aktywne.

Aktywacja połączenia

Tryb sparowany

OSTRZEŻENIE

Podczas aktywności należy trzymać smartfon przy sobie. Odległość pomiędzy dwoma urządzeniami nie może przekroczyć 15-20 metrów (50-65 stóp).

Jeżeli zegarek znajdzie się w zbyt dużej odległości od smartfona, połączenie zostanie przerwane. Będzie ono automatycznie wznowione, gdy tylko oba urządzenia znajdą się blisko siebie.

Użytkowanie bez GPS

Jeżeli zegarek nie może wykorzystywać danych GPS, informacje dotyczące lokalizacji nie będą dostępne, a możliwość śledzenia danych podczas biegania, jazdy na rowerze i pieszych wycieczek będzie ograniczona.

Nie można zapisać następujących informacji:

- Lokalizacja
- Pomiar odległości
- Prędkość

Kompatybilność

T-Touch Connect Sport jest wyposażony w funkcję Bluetooth® i wymaga korzystania ze smartfona spełniającego następujące wymagania:

Wymagania dla systemu Android	Wymagana konfiguracja dla systemu Android: minimalna wersja 9.0, wersja zalecana 13 lub 14. Ta wersja systemu jest dostępna od 7 marca 2018 r. Większość urządzeń wyprodukowanych po tej dacie będzie spełniać ten wymóg.
Wymagania systemu Apple iOS	Wymagana konfiguracja dla systemu Apple iOS: minimalna wersja 16, wersja zalecana 17.x lub 18.x. Kompatybilny z iPhone'ami dostępnymi od września 2022 r.
Wymagania Huawei	Wymagana konfiguracja dla Huawei: minimalna wersja HarmonyOS 2.0, wersja zalecana Harmony 3.x or 4.x. Dostępny w niektórych smartfonach Huawei od czerwca 2021 r.

Firma Tissot zapewnia kompatybilność swoich produktów z najbardziej znanymi i rozpowszechnionymi na świecie urządzeniami mobilnymi z systemem Android. Jednakże niektóre urządzenia nie są kompatybilne z zegarkiem T-Touch Connect Sport:

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

Aplikacja T-Touch Connect Sport jest obsługiwana tylko w następujących krajach i wersjach językowych:

Obsługiwane kraje

Albania	Australia	Austria
Białoruś	Belgia	Bośnia i Hercegowina
Brazylia	Bułgaria	Kanada
Chile	Chiny	Kolumbia
Chorwacja	Cypr	Czechy
Dania	Estonia	Wyspy Owcze
Finlandia	Francja	Niemcy
Gibraltar	Grecja	Grenlandia
Gwatemala	Hongkong	Węgry
Islandia	Indie	Irlandia
Izrael	Włochy	Japonia
Jordania	Korea	Kosowo
Łotwa	Liban	Liechtenstein
Litwa	Luksemburg	Makau
Malezja	Malta	Meksyk
Mołdawia	Monako	Czarnogóra
Niderlandy	Nowa Zelandia	Północna Macedonia
Norwegia	Polska	Portugalia
Rumunia	San Marino	Serbia

Singapur	Słowacja	Słowenia
Hiszpania	Szwecja	Szwajcaria
Tajwan	Tajlandia	Turcja
Ukraina	Zjednoczone Emiraty Arabskie	Wielka Brytania
Stany Zjednoczone	Watykan	Wenezuela

Obsługiwane zestawy znaków (powiadomienia)

afrykanerski	albański	baskijski
bretoński	kataloński*	chiński (uproszczony)
korsykański	czeski	duński*
niderlandzki*	angielski	estoński*
farerski	fiński*	francuski
galicyjski	niemiecki	węgierski*
islandzki	indonezyjski	irlandzki
irlandzki* (tradycyjna ortografia)	włoski	japoński
koreański	kurdyjski	leoński
litewski	luksemburski	malajski
manx	norweski	prowansalski
polski	portugalski	retoromański
gaelicki szkocki	szkocki gaelicki	słowacki

południowosaamski	hiszpański	suahili
szwedzki	tagalski	waloński
walijski*		

*Proszę zwrócić uwagę, że może brakować niektórych znaków.

Wersje językowe aplikacji

chiński (uproszczony)	chiński (tradycyjny)	duński
niderlandzki	angielski	fiński
francuski	niemiecki	włoski
japoński	koreański	norweski
polski	portugalski	rumuński
hiszpański	szwedzki	tajski

Wersje językowe zegarka

chiński (uproszczony)	angielski	francuski
niemiecki	włoski	japoński
koreański	malajski	hiszpański
tajski		

Aktualizacja oprogramowania układowego

Gdy dostępna jest nowa wersja oprogramowania układowego, aplikacja T-Connect pobiera ją i automatycznie przesyła do zegarka w tle, bez natychmiastowej instalacji.

Aby ją zainstalować, wykonaj jedną z następujących czynności:

- Stuknij Aktualizuj w aplikacji T-Connect lub
- Potwierdź przypomnienie o aktualizacji wyświetlone na zegarku.



Wersje i nowe funkcje

Wersja	Dostępność	Modyfikacje
10.2	Sierpień 2026	**Poprawki błędów i ulepszenia**
10.1	Czerwiec 2026	**Poprawki błędów i ulepszenia**
10.0	Kwiecień 2026	**Dokładny dystans podczas pauzy** Dystans pokonany podczas wstrzymania aktywności nie jest już liczony, a brakujące punkty danych GPS są szacowane metodą interpolacji. **Dźwięki i wibracje alarmu i minutnika** Alarmy i minutniki mają własne ustawienia dźwięku i wibracji, niezależne od ogólnych ustawień zegarka. **Aktywność na żywo — jazda na rowerze w Chinach** Śledzenie aktywności na żywo podczas jazdy na rowerze jest teraz dostępne dla użytkowników w Chinach. **Poprawki błędów i ulepszenia**
9.2	Luty 2026	**Rozszerzone ustawienia celów i powiadomienia** Ustaw dzienne cele dotyczące liczby kroków, kalorii, dystansu i czasu aktywności na zegarku i w aplikacji oraz otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu celu. **Więcej szybkich akcji** Funkcja latarki powraca wraz z dodatkowymi aktywnościami, dostępnymi teraz jako szybkie akcje na przycisku. **Filtrowanie powiadomień na iOS** Filtruj powiadomienia smartfona według kategorii na iOS (według poszczególnych aplikacji na Androidzie). **Poprawki błędów i ulepszenia**

Wersja	Dostępność	Modyfikacje
9.1	Październik 2025	**Tryb czuwania** Tryb uśpienia został zmieniony na tryb Standby. **Sumowanie danych z codziennych aktywności i aktywności sportowych** Twoje dzienne podsumowanie łączy teraz codzienną aktywność i aktywności sportowe: liczbę kroków, dystans, kalorie i czas trwania. **Poprawki błędów i ulepszenia**
9.0	Czerwiec 2025	**Funkcja latarki wyłączona** Funkcja latarki została wyłączona. **Podgląd aktywności na żywo** Przeglądaj swoją aktywność rowerową w czasie rzeczywistym w aplikacji T-Connect app — dane są automatycznie odzwierciedlane na ekranie telefonu. **Nie przeszkadzać i historia powiadomień** Zegarek respektuje tryb Nie przeszkadzać ustawiony w telefonie, wyciszając połączenia przychodzące i powiadomienia; historię powiadomień możesz sprawdzić na zegarku. **Uproszczony widżet NBA** Wyniki i terminarz NBA na żywo nie są już dostępne na zegarku. Widżet wyświetla teraz baner z linkiem do strony NBA, na której znajdziesz najnowsze wiadomości. **Poprawki błędów i ulepszenia**
8.3	Kwiecień 2025	**Historia aktywności w pomieszczeniu** Zegarek zapisuje teraz historię ostatniej aktywności w pomieszczeniu — zsynchronizuj się z aplikacją T-Connect app, aby zapisać ją na stałe. **Aktywności w pomieszczeniu na zegarku**

Wersja	Dostępność	Modyfikacje
		Wybieraj i rozpoczynaj aktywności na bieżni, rowerze stacjonarnym i schodach bezpośrednio z zegarka — GPS nie jest wymagany. **Zarządzanie alertami automatycznej pauzy/wznowienia** Skonfiguruj alerty informujące o automatycznym wstrzymaniu lub wznowieniu aktywności na podstawie Twojego ruchu. **Poprawki błędów i ulepszenia**
8.2	Marzec 2025	**Szybkie akcje na przycisku** Przypisz szybką akcję do przycisku, aby uzyskać szybki dostęp do ulubionej funkcji. **Wybór tarczy zegarka** Wybierz jedną z 5 dostępnych tarcz bezpośrednio na zegarku TTC Sport. **Przejrzyste aktualizacje oprogramowania układowego** Aplikacja T-Connect app pobiera aktualizacje oprogramowania układowego i automatycznie przesyła je do zegarka w tle, bez natychmiastowej instalacji. **Poprawki błędów i ulepszenia**
8.1	Styczeń 2025	**Szybszy dostęp do tętna** Jeśli zegarek przejdzie w stan bezczynności podczas pomiaru tętna, pomiar trwa jeszcze 30 sekund — uaktywnij zegarek w tym czasie, aby od razu zobaczyć wynik. **Wykrywanie uniesienia nadgarstka podczas aktywności** Unieś nadgarstek podczas aktywności, aby wybudzić ekran i sprawdzić swoje dane; wykrywanie wyłącza się automatycznie podczas pauzy. **Poprawki błędów i ulepszenia**

Wersja	Dostępność	Modyfikacje
8.0	Październik 2024	**Historia poziomu światła** Sprawdź historię poziomu światła rejestrowanego przez zegarek w aplikacji T-Connect app (tryb sparowany). **Auto Lap dla aktywności** Uzyskaj szczegółowe informacje Auto Lap dotyczące wędrówek, biegania i jazdy na rowerze. **Poziom energii słonecznej** Śledź trendy energii słonecznej w czasie i lepiej zrozum ich pozytywny wpływ na żywotność baterii. **Tętno na żądanie** Mierz tętno w czasie rzeczywistym bezpośrednio z zegarka jednym dotknięciem. **Funkcja latarki** Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk, aby natychmiast zamienić zegarek w latarkę. **Strefy treningowe na nadgarstku** Sprawdzaj bieżącą strefę treningową bezpośrednio na nadgarstku podczas aktywności. **Monit o ponowne połączenie** Zegarek wyświetla monit o otwarcie aplikacji T-Connect app, jeśli nie jest ona połączona. **Automatyczna pauza i wznowienie Twoich aktywności** Aktywności piesze, biegowe i rowerowe na zegarku TTC Sport automatycznie się wstrzymują, gdy przestajesz się poruszać, i wznawiają, gdy zaczynasz ponownie. **Poprawki błędów i ulepszenia**

Dokumenty

Deklaracja zgodności

- Deklaracja zgodności

Gwarancja

- Gwarancja