



## T-Touch Connect Sport

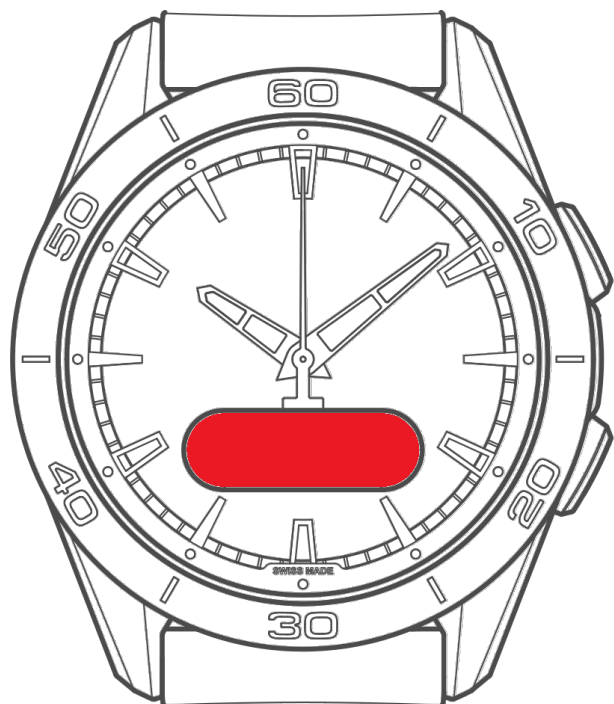









WITAMY W INSTRUKCJI ZEGARKA T-TOUCH CONNECT SPORT

**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.



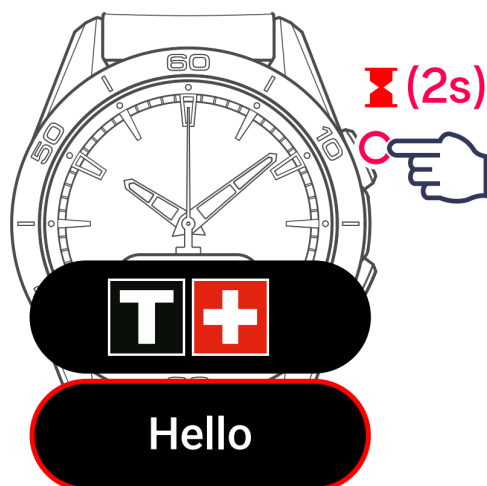
-  Uruchomienie / parowanie
-  Aktywności
-  Funkcje
-  Statystyka
-  Ustawienia
-  Informacja
-  Dokumenty

## Uruchomienie / parowanie

## Uruchomienie

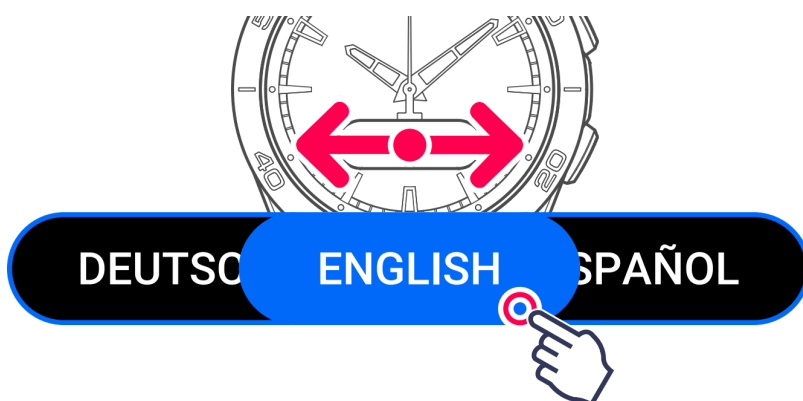
Przy pierwszym użyciu lub po ponownej inicjalizacji konieczne będzie ustawienie niektórych parametrów zegarka T-Touch Connect Sport.

### 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



**Akceptuj:** 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

**Odrzuć:** zegarek będzie działać samodzielnie. Konieczne będzie ustawienie daty i czasu.

Kontynuuj w trybie niesparowanym

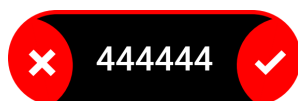
### Tryb sparowany

#### 1 Pobierz i zainstaluj

Pobierz i zainstaluj aplikację Tissot na swoim smartfonie.



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

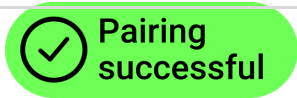


#### 2 Sprawdź i potwierdź kody

Kody są identyczne, potwierdź w aplikacji i w zegarku.



Parowanie jest zakończone.



**! DANE OSOBOWE**

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

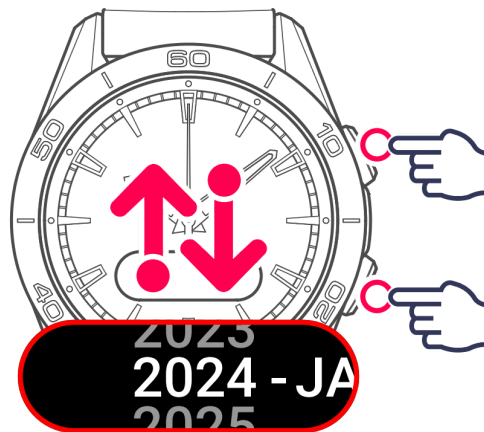
Zegarek jest gotowy do użytkowania. Zapoznaj się z zasadami obsługi i menu, korzystając z udostępnionych informacji.

[Skrócona instrukcja obsługi](#)

**Tryb niesparowany**

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

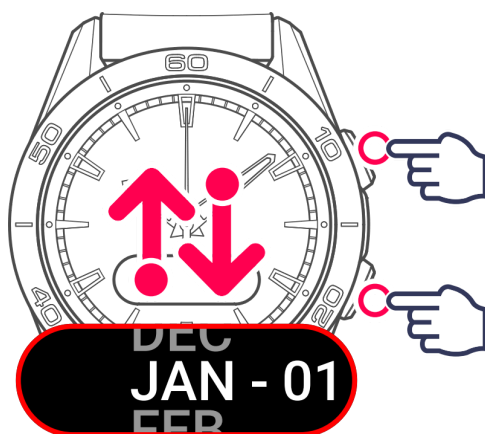
**1 Wybierz rok**



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



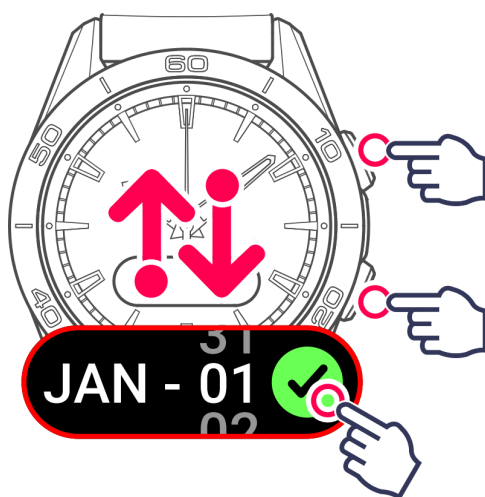
**2** Wybierz miesiąc



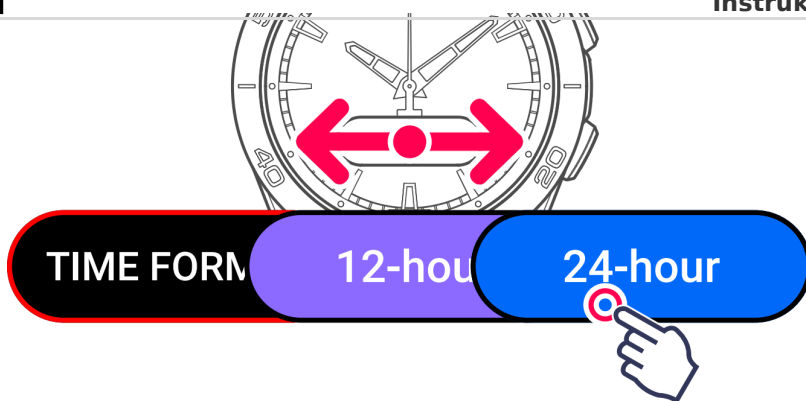
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



**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

### Podziękowanie

Gratulujemy wyboru zegarka wyprodukowanego przez Tissot™, szwajcarską firmę założoną w Le Locle w 1853 roku i działającą tam do dziś. Staranne wykonanie oraz zastosowanie wysokiej jakości materiałów i podzespołów chroni ten zegarek przed wstrząsami, zmianami temperatury, wodą i pyłem.

Zegarek T-Touch Connect Sport jest wydajnym narzędziem przydatnym podczas wszystkich codziennych czynności.

Patrz: [Uruchomienie/parowanie](#)

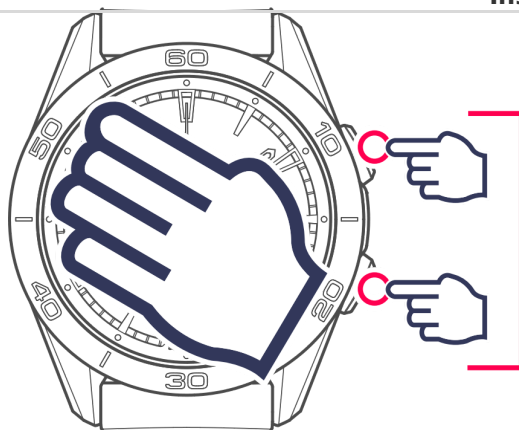
### Odblokowanie/zablokowanie zegarka

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

#### 1 Odblokuj zegarek



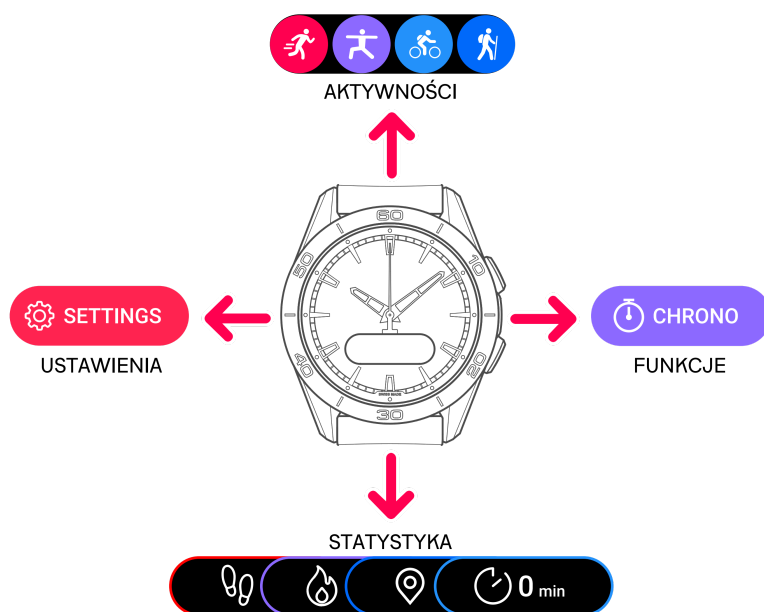
#### 2 Zablokuj zegarek



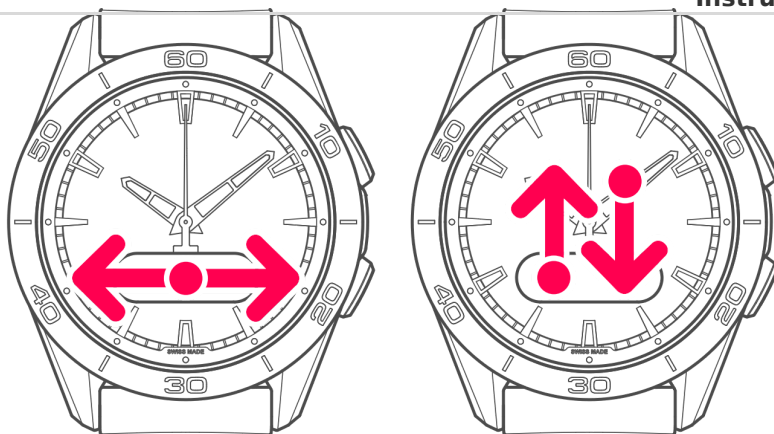
Poprzez umieszczenie dłoni na tarczy zegarka lub poprzez równoczesne wciśnięcie obu przycisków.

## Przeglądanie menu

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

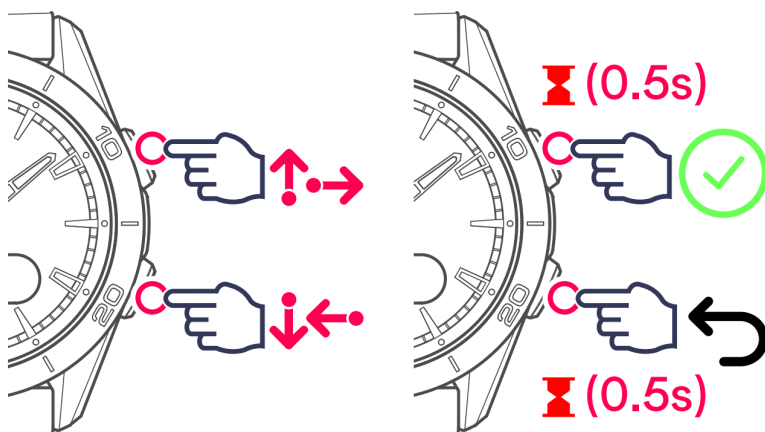


# 1 Przesuń palcem po ekranie



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

## 2 Użyj przycisków



Aby przeglądać, potwierdzić lub wrócić.

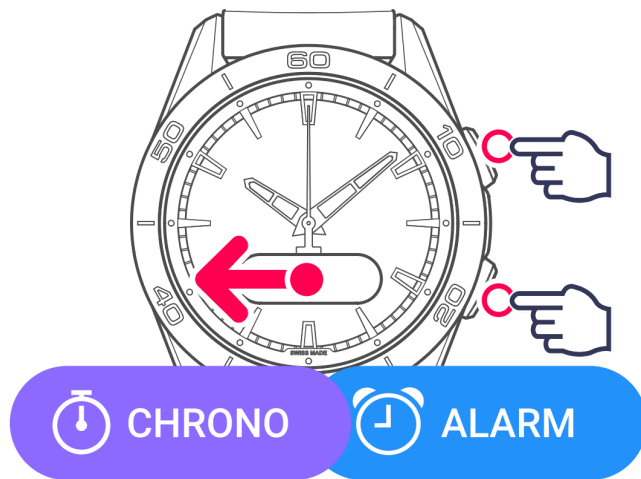
Górny przycisk umożliwia przewijanie w dół lub w lewo (krótkie wciśnięcie) i potwierdzenie (dłuższe wciśnięcie).

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**



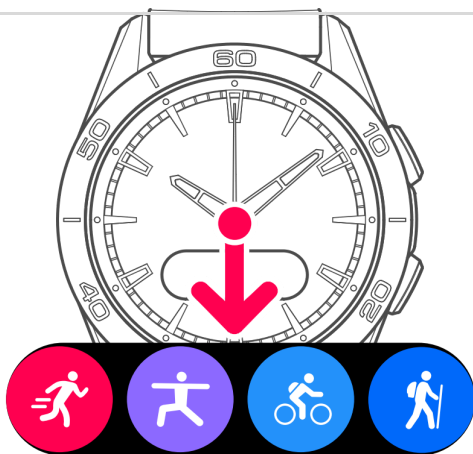
Zobacz Funkcje

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



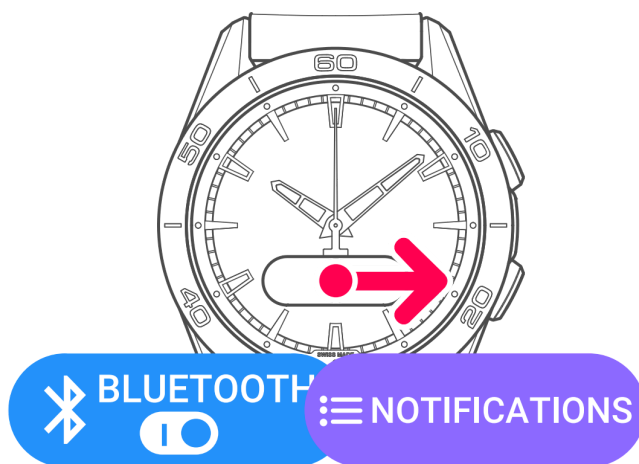
Zobacz Statystyki

**3 Przesuń palcem w dół, aby uzyskać dostęp do AKTYWNOŚCI**



Zobacz Rozpoczęcie aktywności

**4 Przesuń palcem w prawo, aby uzyskać dostęp do USTAWIENÍ**



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.

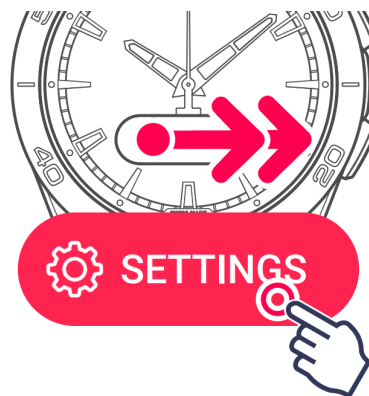
## Parowanie

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

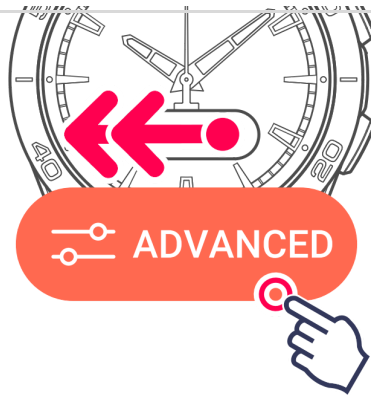
### 1 Aktywuj zegarek



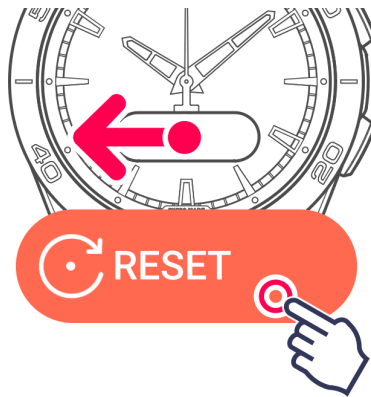
### 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



### 3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



**4 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka**



**5 Potwierdź usunięcie danych**

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



**Akceptuj:** 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.

**Odrzuć:** procedura zostanie anulowana.

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



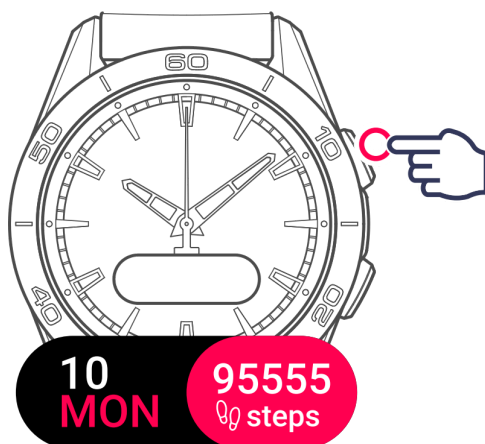
## Aktywności

## Bieganie

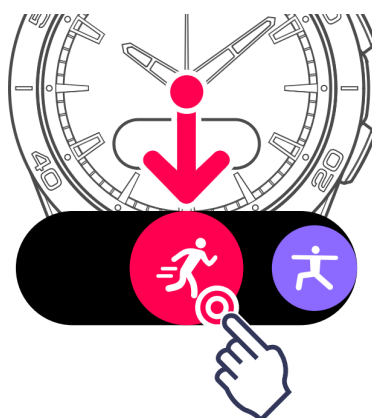
Śledź swoją aktywność i zapisuj dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



❗ **INFORMACJA**

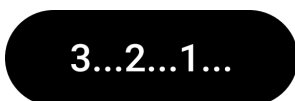
Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

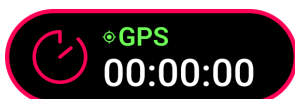
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

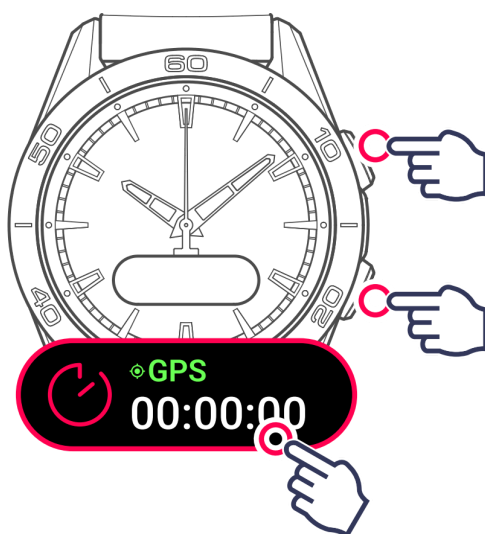


Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



**3 Wyświetl dane dotyczące aktywności**

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

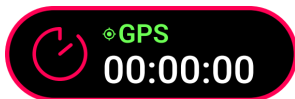


! INFORMACJA

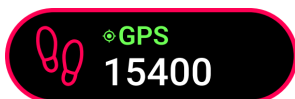
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

Zapisywane dane:

- Czas aktywności



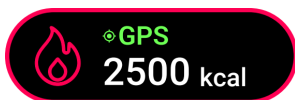
- Liczba wykonanych kroków



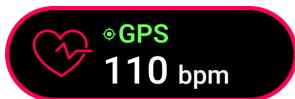
- Przebyty dystans (w km lub milach)



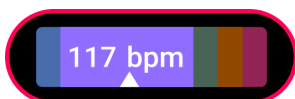
- Spalone kalorie



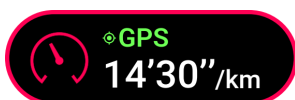
- Tętno



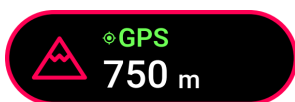
- Strefa treningowa (tętno)



- Średnie tempo (w km lub milach)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

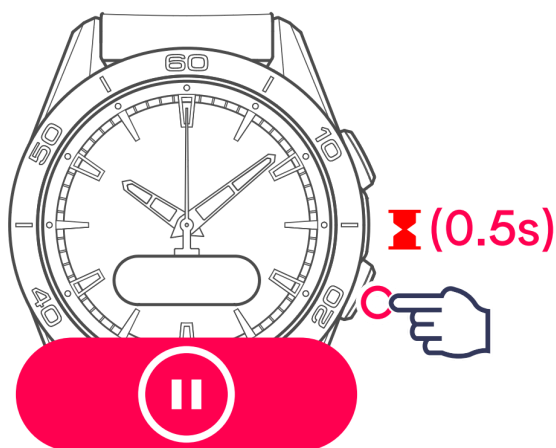


- Różnica przewyższeń



Więcej informacji

## 4 Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



## Trening

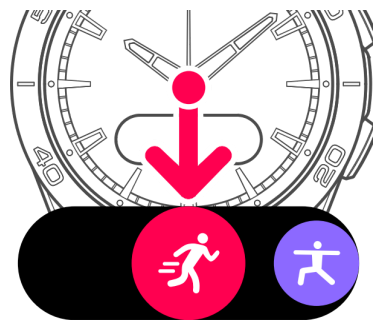
Śledź swój trening i zapisz dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

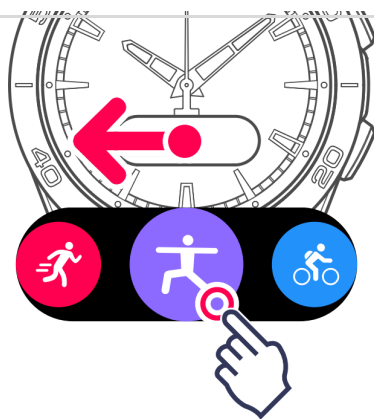
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl aktywności



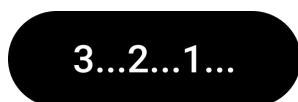
### 3 Wyświetl i wybierz aktywność



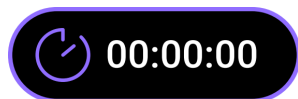
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.

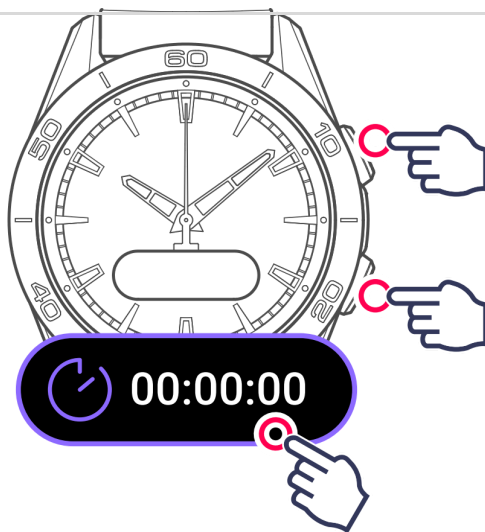


Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



#### 4 Wyświetl dane dotyczące aktywności

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

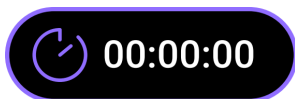


**! INFORMACJA**

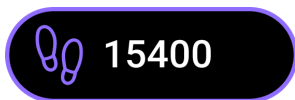
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

**Zapisywane dane:**

- Czas aktywności



- Liczba wykonanych kroków



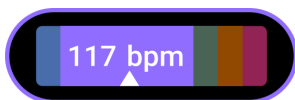
- Spalone kalorie



- Tętno

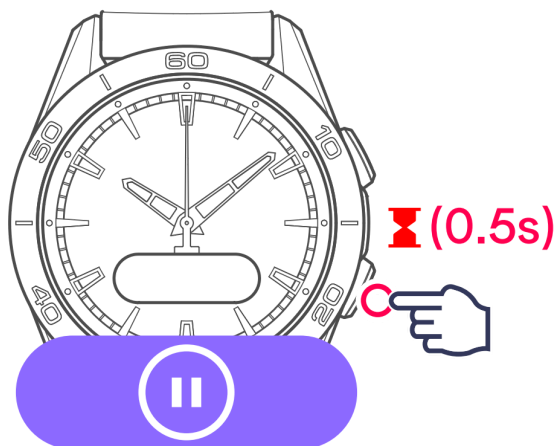


- Strefa treningowa (tętno)



Więcej informacji

**5** Zakończ aktywność



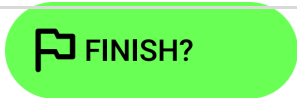
Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



Zakończ śledzenie i potwierdź



## Jazda na rowerze

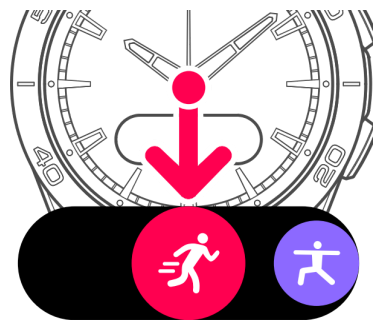
Śledź swoją jazdę na rowerze i zapisz dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

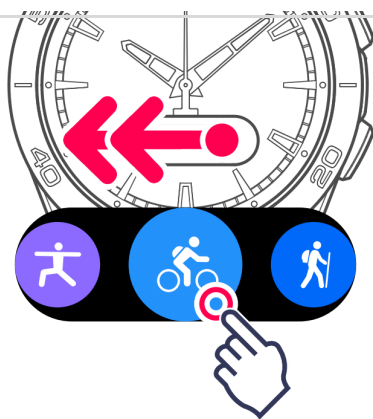
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl aktywności



### 3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



**! INFORMACJA**

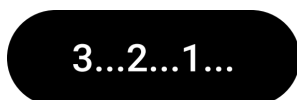
Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

Zapisywanie trasy rozpocznie się natychmiast po nawiązaniu połączenia.

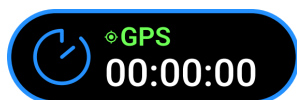
Zegarek jest gotowy do śledzenia twojej aktywności.



Odliczanie rozpocznie się automatycznie.



Zapisywanie aktywności rozpocznie się wraz z wyświetleniem czasu.



**4 Wyświetl dane dotyczące aktywności**

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

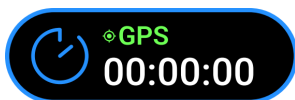


**! INFORMACJA**

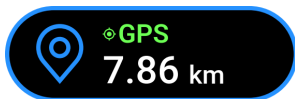
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

**Zapisywane dane:**

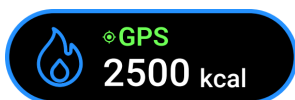
- Czas aktywności



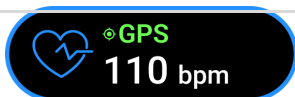
- Przebyty dystans (w km lub milach)



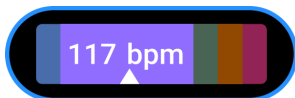
- Spalone kalorie



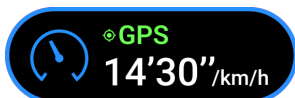
- Tętno



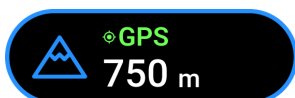
- Strefa treningowa (tętno)



- Średnie tempo (w km/h lub mph)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

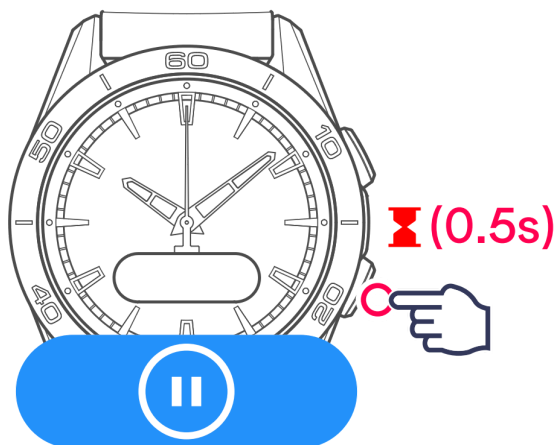


- Różnica przewyższeń



Więcej informacji

**5** Zakończ aktywność



Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności

▶ RESUME?

Zakończ śledzenie i potwierdź

🏁 FINISH?



## Piesze wycieczki

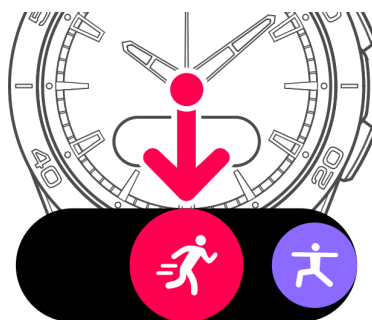
Śledź swoje piesze wycieczki i zapisz dane.

Aplikacja w smartfonie musi być otwarta.

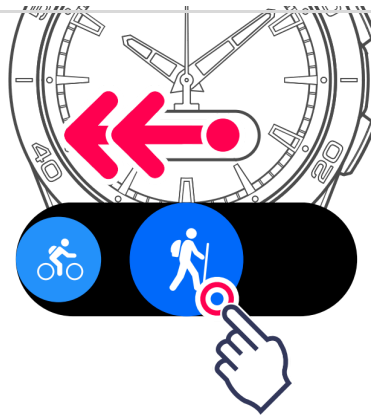
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl aktywności



### 3 Wyświetl i wybierz aktywność



Zegarek połączy się z GPS.



**! INFORMACJA**

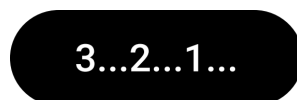
Dotknij ekranu, aby rozpocząć aktywność, nie czekając na połączenie GPS.

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.



**4 Wyświetl dane dotyczące aktywności**

Użyj przycisków zegarka lub dotknij ekranu.

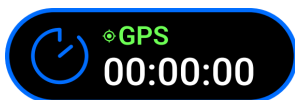


**! INFORMACJA**

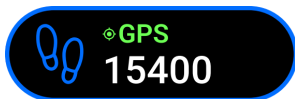
Podczas trwania aktywności zegarek przełączy się na tryb czuwania, aby oszczędzać baterię. Dotknij ekranu, aby ponownie aktywować wyświetlacz.

**Zapisywane dane:**

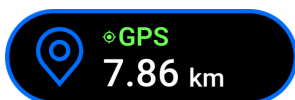
- Czas aktywności



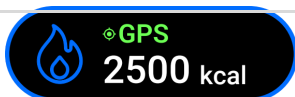
- Liczba wykonanych kroków



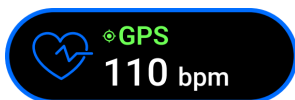
- Przebyty dystans (w km lub milach)



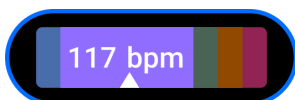
- Spalone kalorie



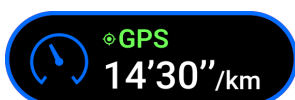
- Tętno



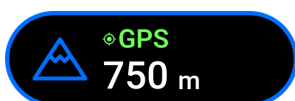
- Strefa treningowa (tętno)



- Średnie tempo (w km lub milach)



- Maksymalna osiągnięta wysokość

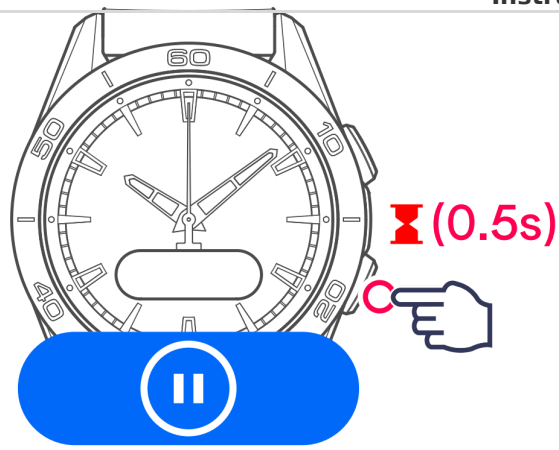


- Różnica przewyższeń



Więcej informacji

**5** Zakończ aktywność



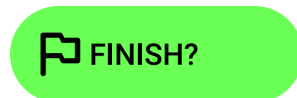
Zegarek zapewnia 2 opcje:



Rozpocznij ponownie śledzenie bieżącej aktywności



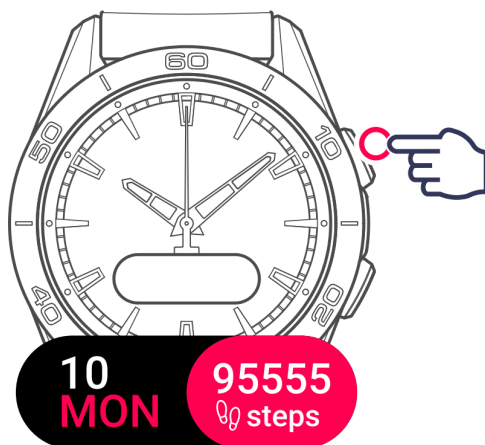
Zakończ śledzenie i potwierdź



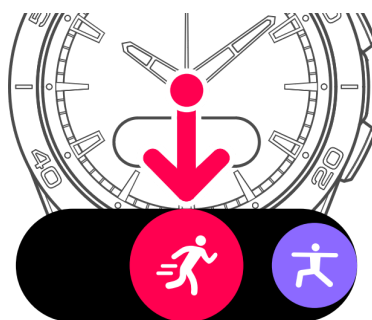
## Historia aktywności

Zegarek wyświetla dane dotyczące ostatniej aktywności użytkownika.

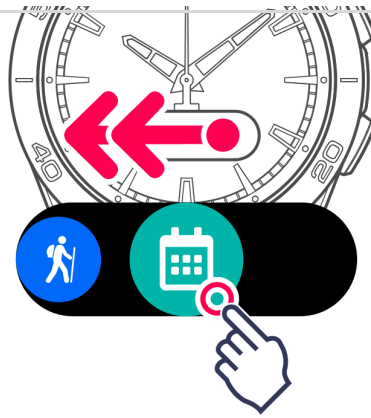
### 1 Aktywuj zegarek



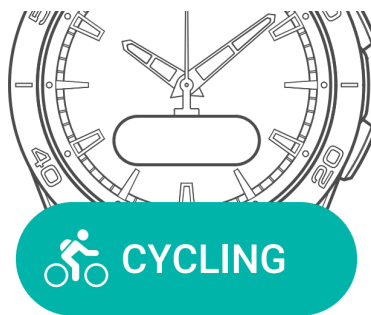
### 2 Wyświetl aktywności



### 3 Wyświetl i wybierz historię aktywności



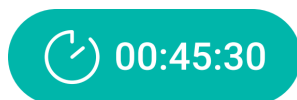
Na wyświetlaczu pojawi się ostatnia aktywność.



Wyświetlenie danych dotyczących aktywności:




- Czas aktywności



- Przebyty dystans




- Spalone kalorie

 440 kcal

- Tętno

 110 bpm

- Średnie tempo

 7'30" /km

 **INFORMACJA**

Dostarczane dane różnią się zależnie od rodzaju aktywności.

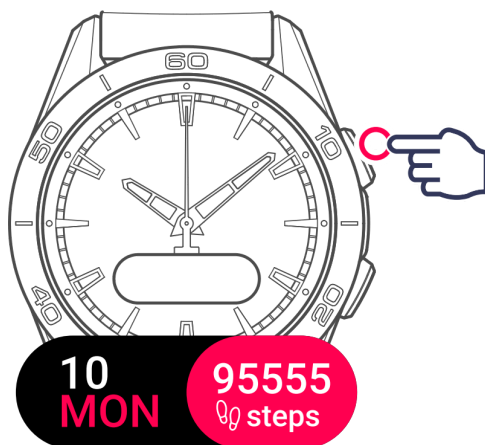
[Więcej informacji](#)

## Funkcje

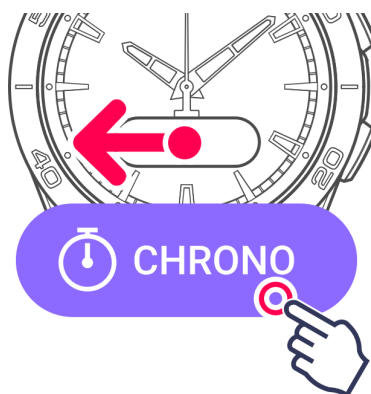
## Pomiar czasu

Chronograf służący do pomiaru czasów okrążeń lub międzyczasów.

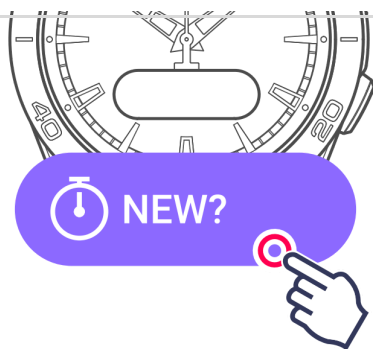
### 1 Aktywuj zegarek



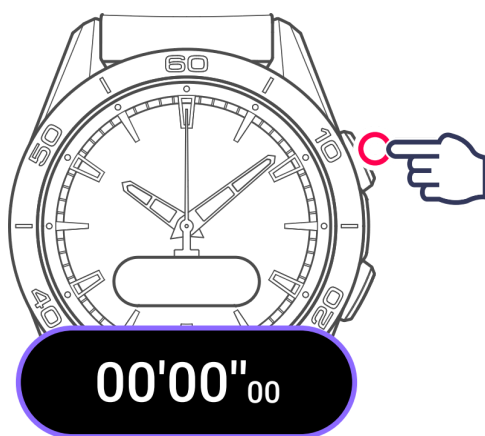
### 2 Wyświetl i wybierz funkcję



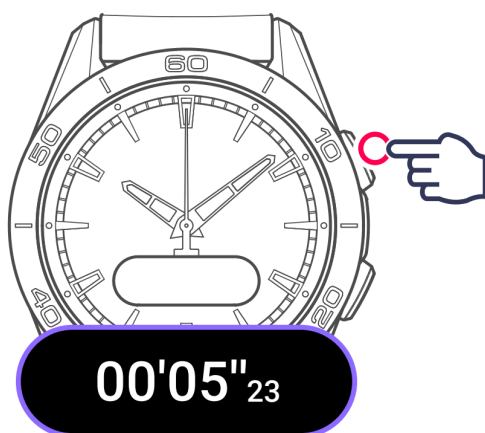
### 3 Potwierdź nową sesję pomiaru czasu



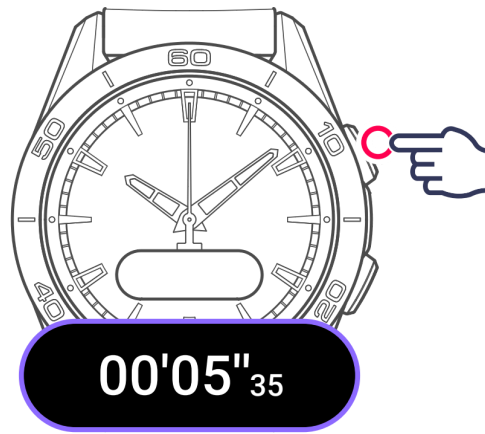
**4** Uruchom stoper



**5** Zatrzymanie stopera

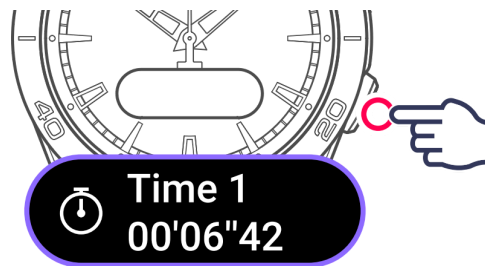


**6 Uruchom ponownie stoper**

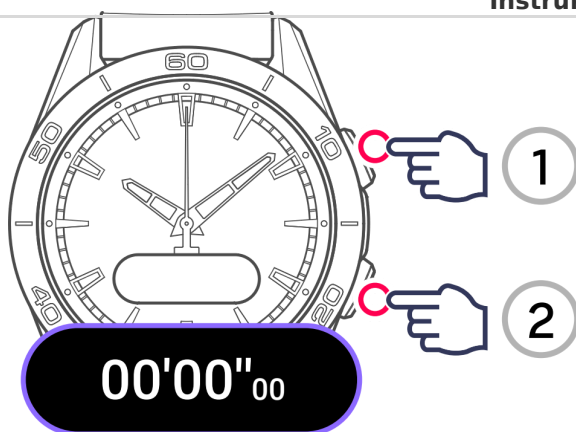


**7 Zapisz międzyczas**

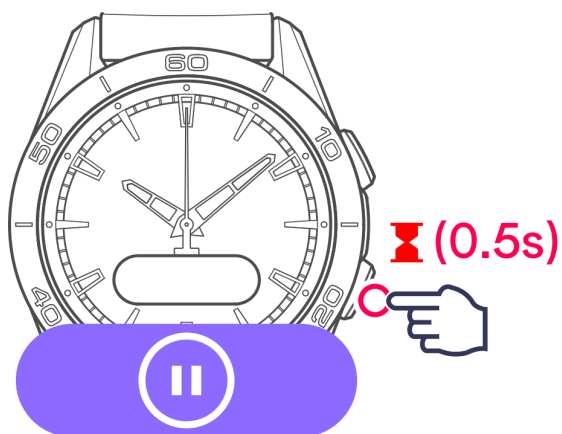
Na ekranie wyświetla się przez kilka sekund międzyczas, po czym następuje powrót do pomiaru czasu.



**8 Zatrzymaj i zresetuj**



**9** Zakończ pomiar czasu



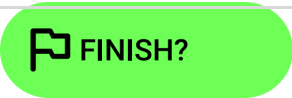
Zegarek zapewnia 2 opcje:



Uruchom ponownie aktualną sesję pomiaru czasu



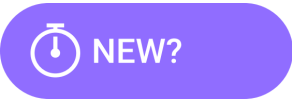
Zakończ sesję pomiaru czasu



Po zakończeniu sesji pomiaru czasu zegarek udostępni 2 opcje:



Uruchom nową sesję pomiaru czasu



Zamknij funkcję pomiaru czasu



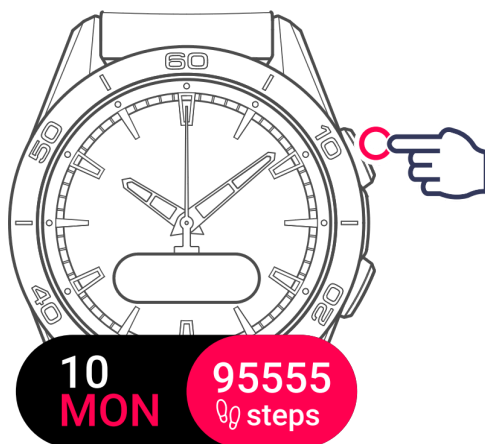
**ⓘ W TRYBIE SPAROWANYM**

Międzyczasy są zapisywane w aplikacji.

## Alarm

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

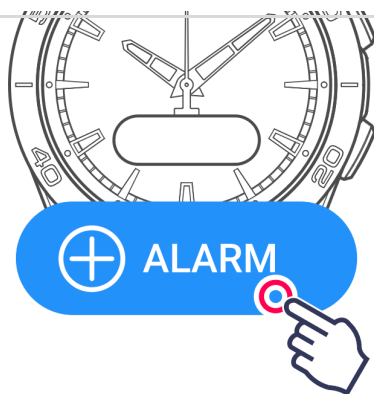
### 1 Aktywuj zegarek



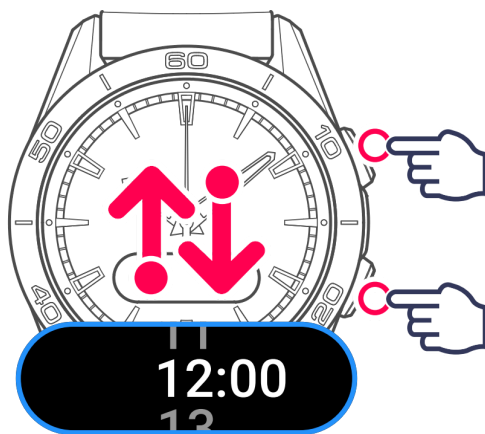
### 2 Wyświetl i wybierz funkcję



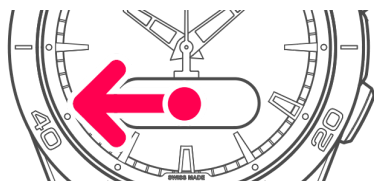
### 3 Utwórz alarm



**4** Ustaw godzinę



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



**5** Ustaw minuty i potwierdź



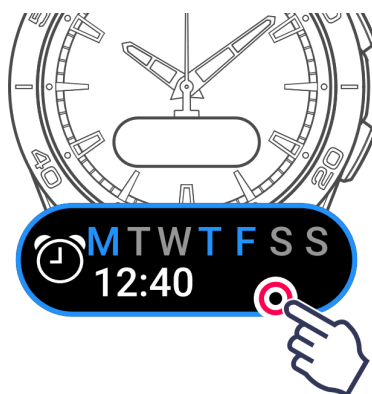
Następnie zdefiniuj powtarzanie alarmu, wybierając wstępnie ustawione menu lub dostosowując je.



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

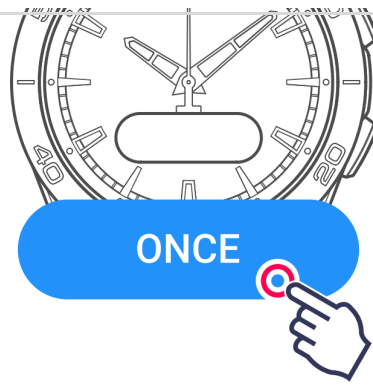


## Wstępnie ustawione alarmy

Zegarek zapewnia 4 opcje:

- ONCE**
- EVERYDAY**
- WEEKDAYS**
- WEEKEND**

**1** Wybierz wstępnie ustawiony alarm

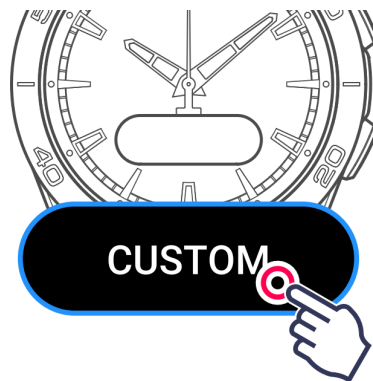


**2** Zakończ i potwierdź alarm

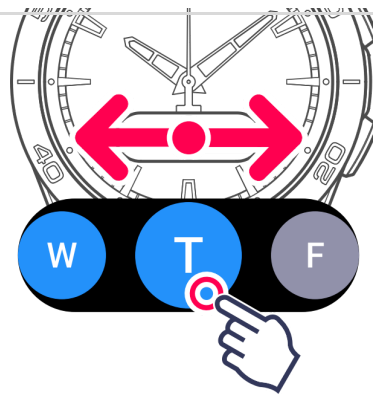


## Alarm niestandardowy

**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



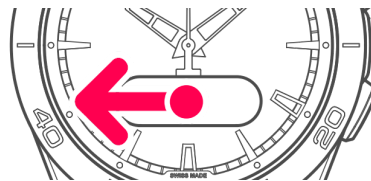
### 2 Wyświetl i wybierz funkcję



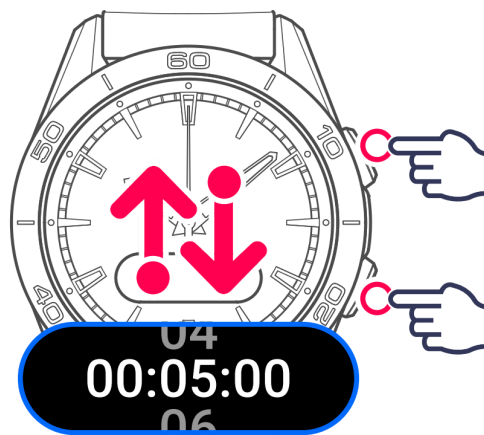
### 3 Ustaw godzinę



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



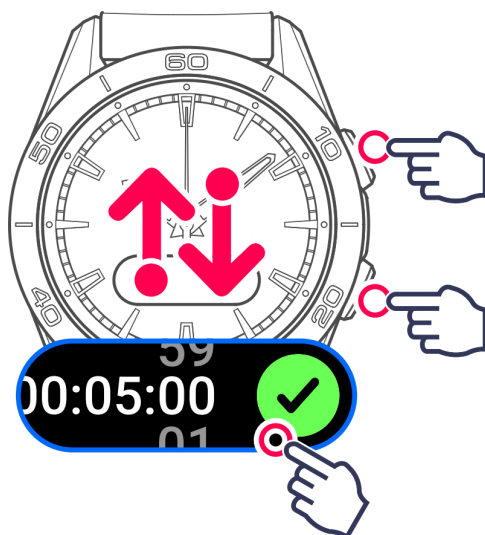
**4 Ustaw minuty**



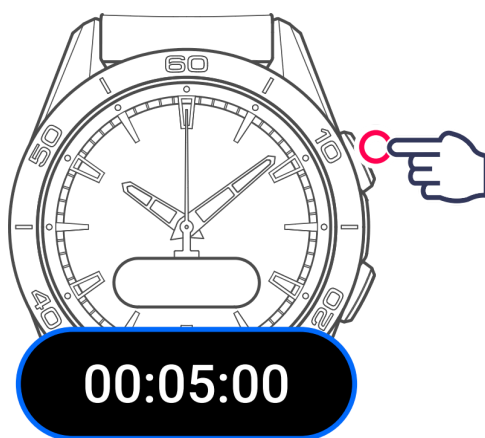
Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



**5 Ustaw sekundy i potwierdź**



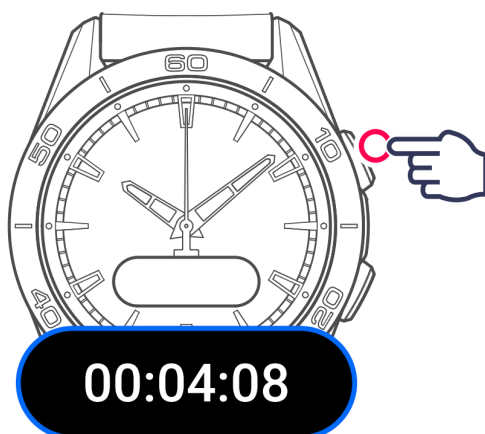
**6 Uruchom timer**



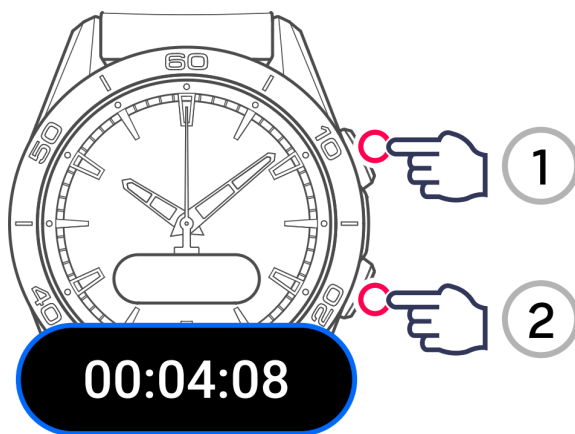
**7 Timer zatrzymany**



**8** Uruchom ponownie 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



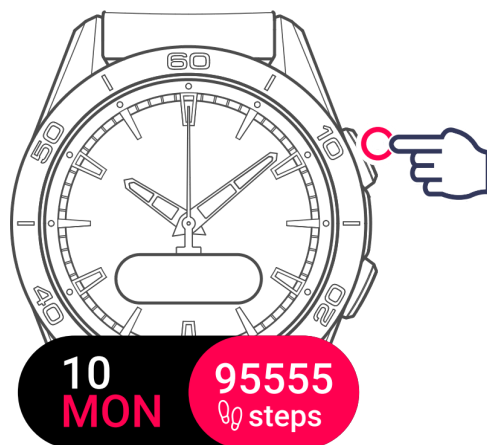
**⚠ W TRYBIE SPAROWANYM**

Czas odliczania dla timera można również ustawić w aplikacji.

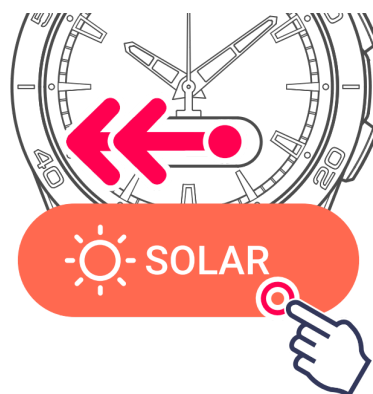
## Solar

Pasek efektywności solarnej wyświetla aktualny poziom ładowania solarne zegarka.

### 1 Aktywuj zegarek

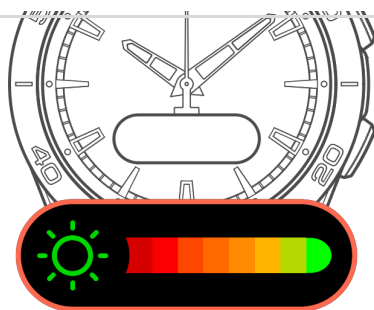


### 2 Wyświetl i wybierz funkcję

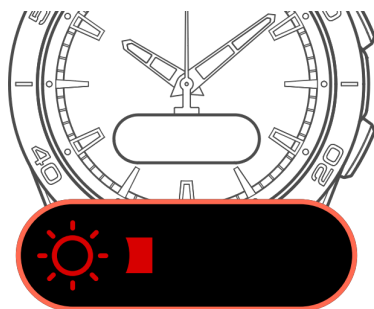


Zegarek wyświetla poziom ekspozycji na światło:

#### Poziom optymalny



**Poziom minimalny**



**ⓘ INFORMACJA**

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

## Pomiar tętna

Wyświetlanie pomiaru tętna.

### ⚠ WAŻNE!

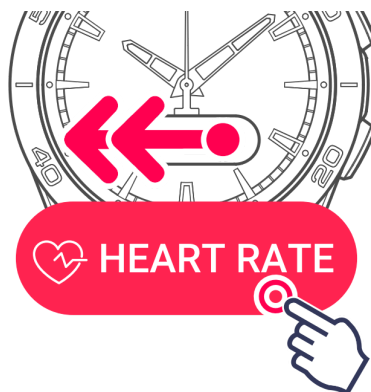
Aby zyskać pewność, że pomiar tętna będzie prawidłowy, należy sprawdzić, czy zegarek przylega do nadgarstka.

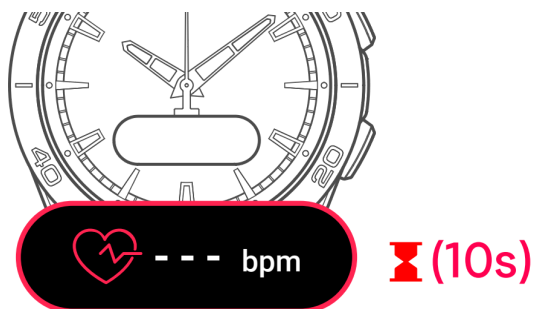
Podczas ćwiczeń siłowych (gdy mięśnie nadgarstka są napięte), przez kilka sekund odczyt może być mniej dokładny.

### 1 Aktywuj zegarek

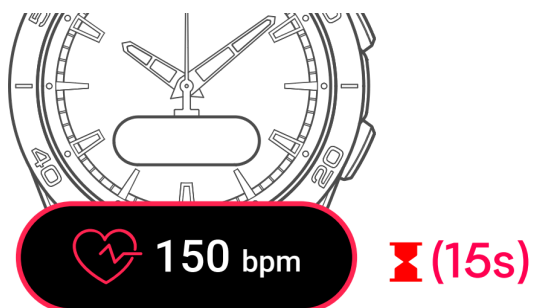


### 2 Wyświetl i wybierz funkcję





Tętno jest wyświetlane na zegarku.



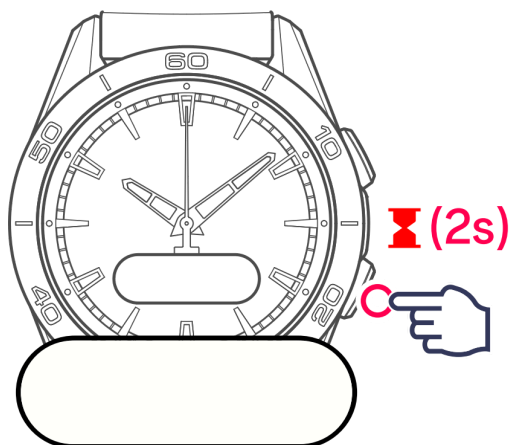
**! INFORMACJA**

Zegarek przełącza się automatycznie na tryb czuwania po kilku sekundach.

## Latarka

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

### Włącz lub wyłącz funkcję



#### ⓘ INFORMACJA

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

# 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.

### 1 Aktywuj zegarek

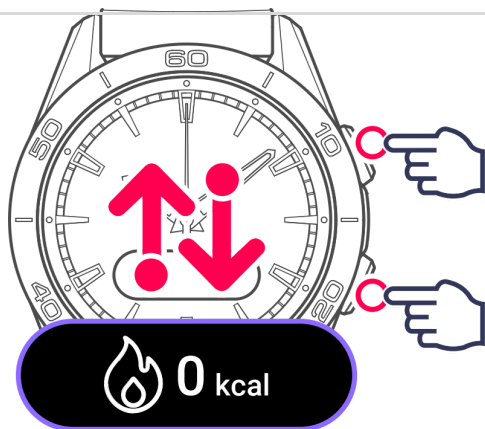


### 2 Wyświetl statystyki



### 3 Wyświetl pozostałe statystyki

Użyj przycisków zegarka lub przesunij palcem po ekranie.



Liczba kroków



Spalone kalorie



Czas aktywności



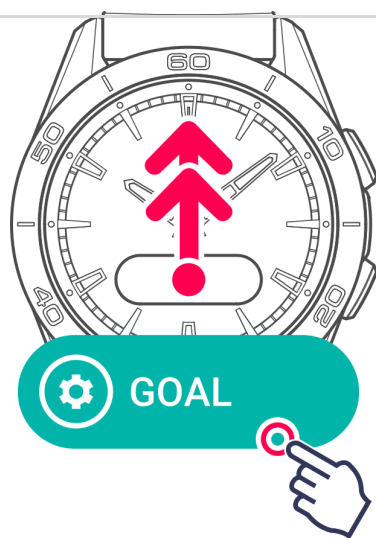
Przebyty dystans



[Więcej informacji na temat danych](#)

**Możesz również ustawić docelową dzienną liczbę kroków.**

**Wybierz w menu poniższą opcję**

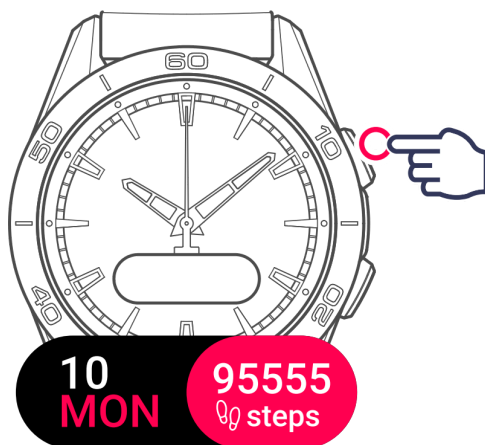


Wyznacz swój cel

## Twoje cele

Ustaw swój dzienny cel, wybierając wstępnie ustawioną wartość lub cel indywidualny.

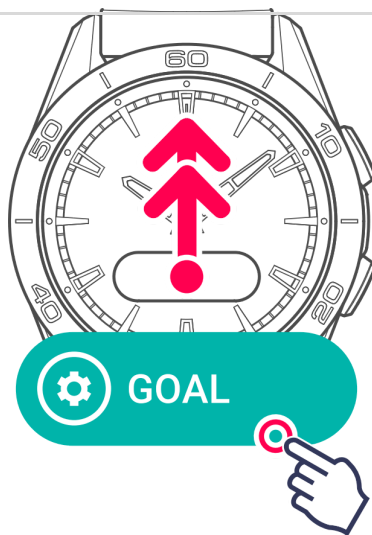
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl statystyki



### 3 Wybierz w menu poniższą opcję

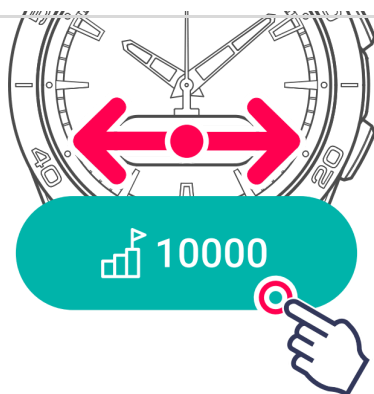


### Wstępnie ustawione cele

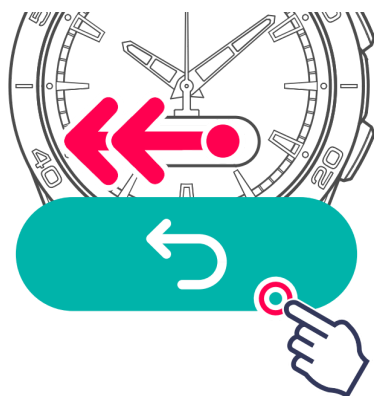
Zegarek udostępnia 3 opcje:



### 4 Wybierz wstępnie ustawiony cel

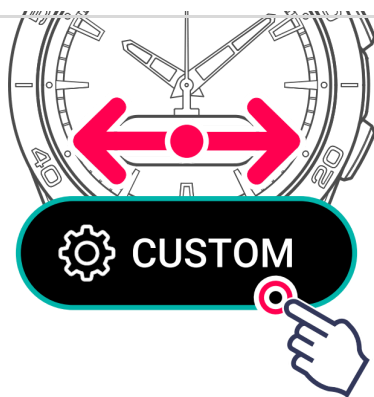


**5** Zakończ i potwierdź cel

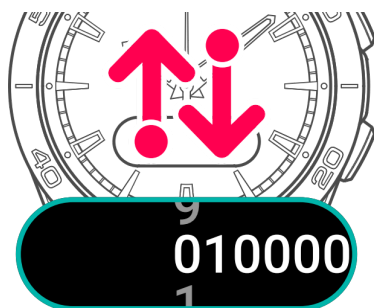


**Cel indywidualny**

**1** Wybierz menu



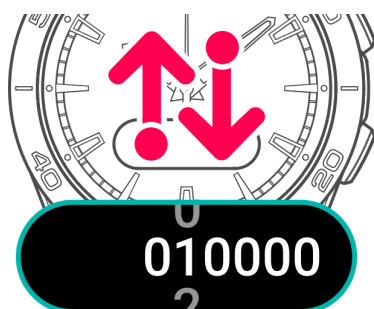
- 2 Wprowadź swój cel indywidualny, ustawiając najpierw wartość jednostkową setek tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



- 3 Ustaw wartość jednostkową dziesiątek tysięcy



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



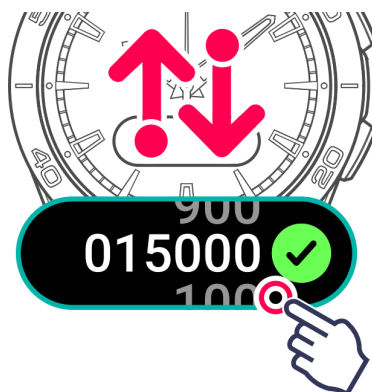
**4 Ustaw wartość jednostkową tysięcy**



Następnie przejdź do kolejnego ustawienia.



**5 Ustaw wartość jednostkową setek i potwierdź**



**6** Zakończ i potwierdź cel**i** INFORMACJA

Gdy osiągniesz swój cel, zegarek wyemituje sygnał dźwiękowy.

# Ustawienia

## Powiadomienia

Historia powiadomień umożliwia wyszukiwanie odebranych, lecz nieusuniętych powiadomień.

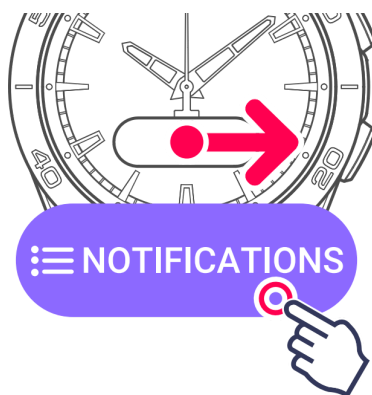
**WAŻNE!**

W celu wyszukiwania powiadomień zegarek musi zostać ustawiony na tryb sparowany.

### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Zegarek zapewnia następujące opcje:

Brak powiadomień



Dostępne powiadomienia



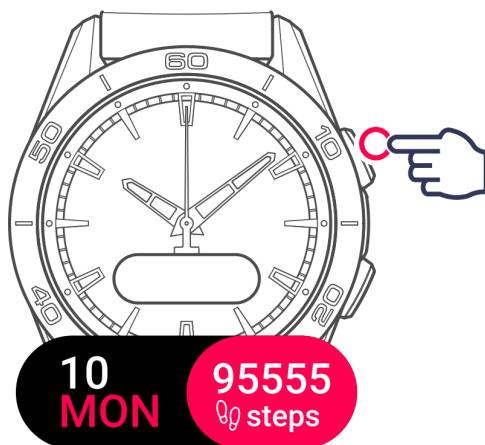
Usunięcie powiadomień



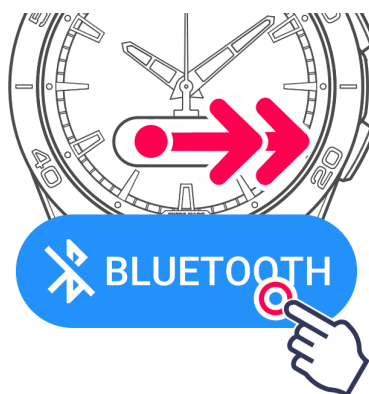
## Bluetooth®

Włączanie / wyłączanie połączenia Bluetooth®

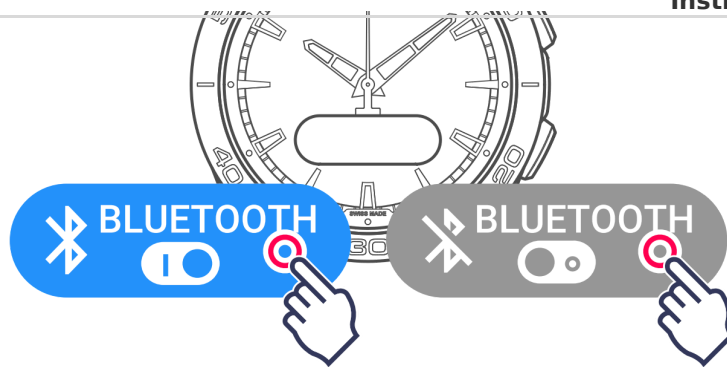
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl i wybierz ustawienie



### 3 Włącz lub wyłącz



**⚠ WAŻNE!**

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

## Znajdowanie telefonu

Zegarek aktywuje dzwonek smartfona w celu zlokalizowania telefonu.

**WAŻNE!**

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

### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl i wybierz ustawienie



Smartfon emituje dźwięk dzwonka

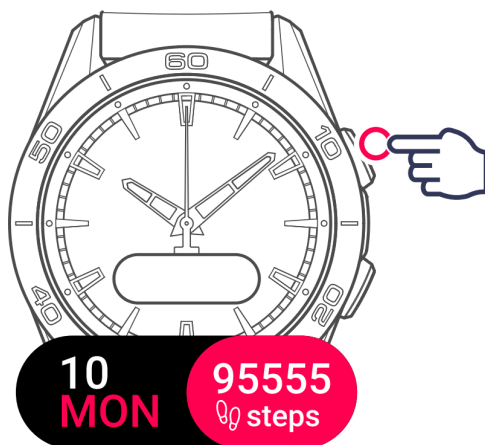


Dzwonek smartfona można wyłączyć za pomocą aplikacji lub zegarka.

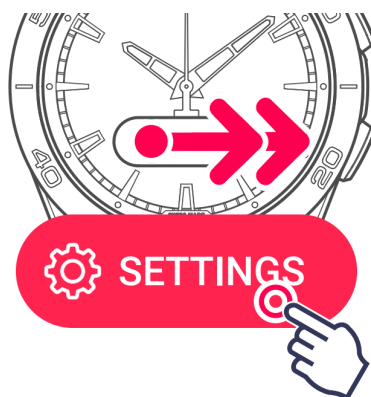
## Bateria

Używanie trybu czuwania i trybu Eco

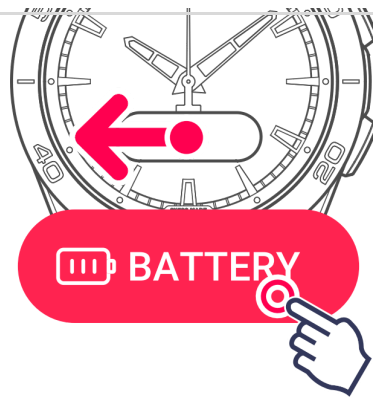
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



### 3 Wyświetl i wybierz ustawienie baterii



Zegarek zapewnia 3 opcje:

### Tryb Eco



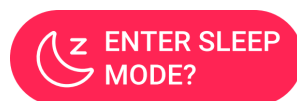
Gdy włączony jest tryb Eco, zegarek wyłącza funkcje zużywające zbyt dużo energii (Bluetooth®, wibracje, dźwięki itd.).

### Automatyczny tryb czuwania



Gdy włączony jest automatyczny tryb czuwania, zegarek nie będzie wykrywać żadnych ruchów przez 2 godziny.

### Tryb czuwania



Aby wyłączyć tryb czuwania, naciśnij górny przycisk, przytrzymując go przez 2 sekundy.

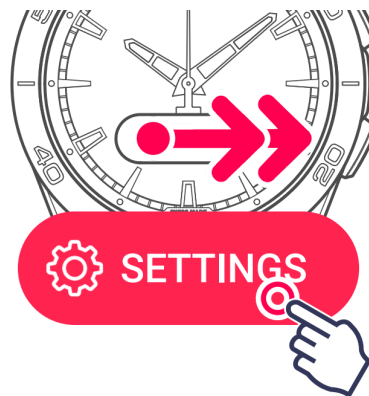
# Alerty

Aktywacja / dezaktywacja

## 1 Aktywuj zegarek



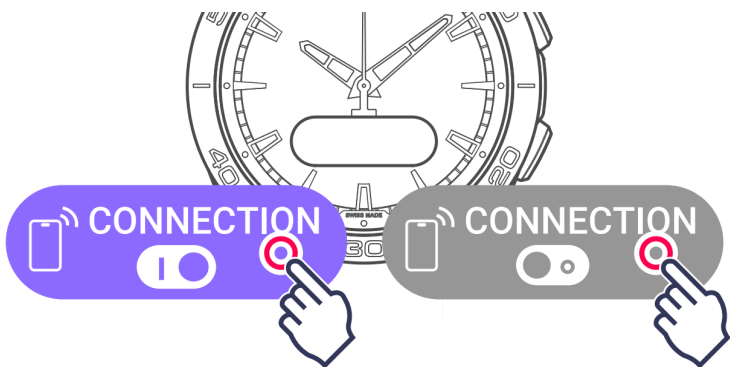
## 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



## 3 Wyświetl i wybierz ustawienie alertów



**4** Włącz / wyłącz alerty



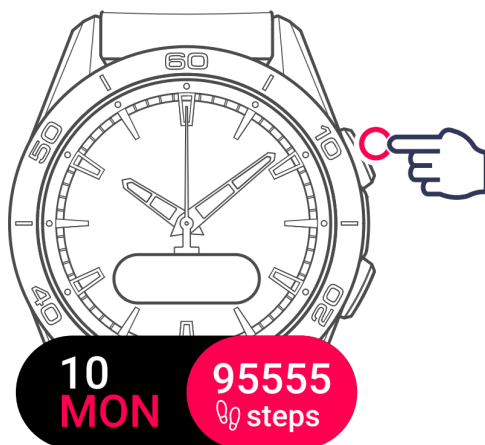
**!** INFORMACJA

Jeżeli funkcja alertów jest włączona, zegarek będzie emitować sygnał dźwiękowy przy nawiązywaniu lub rozłączaniu połączenia z aplikacją.

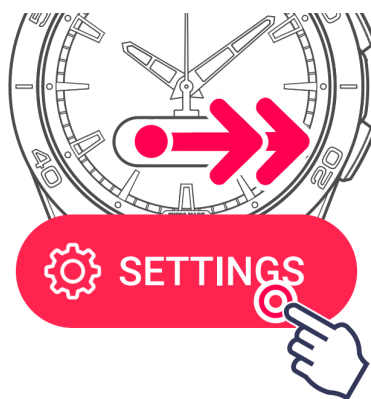
## Sygnaly dźwiękowe

Zarządzanie sygnałami dźwiękowymi i wibracjami

### 1 Aktywuj zegarek



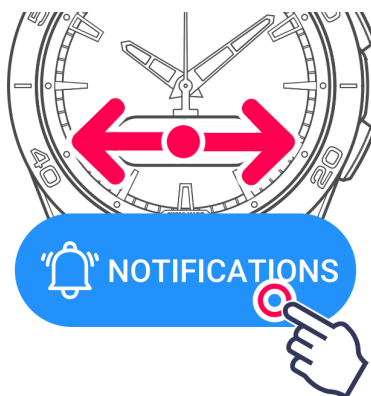
### 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



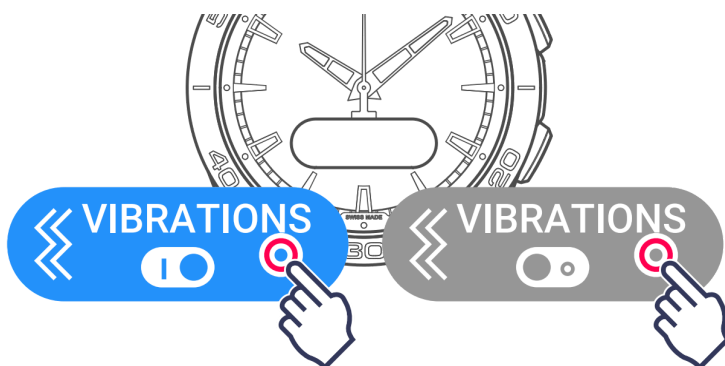
### 3 Wyświetl i wybierz ustawienie sygnałów dźwiękowych



**4 Wyświetl i wybierz ustawienie**

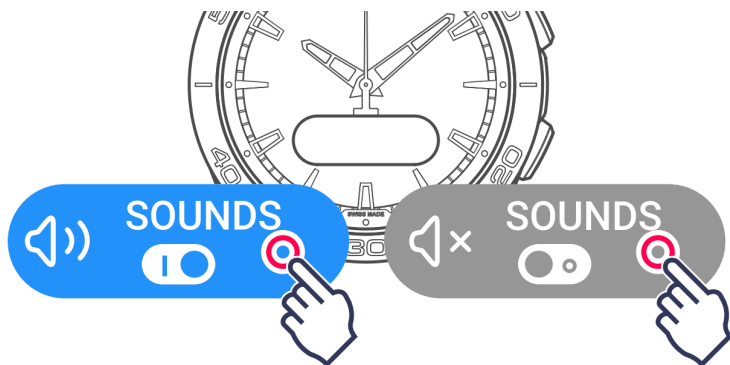


**5 Włącz / wyłącz wibracje**



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

**6 Włącz / wyłącz sygnały dźwiękowe**



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

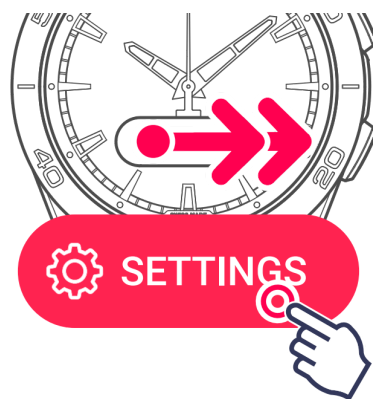
## Język

Wybór języka wyświetlacza

### 1 Aktywuj zegarek



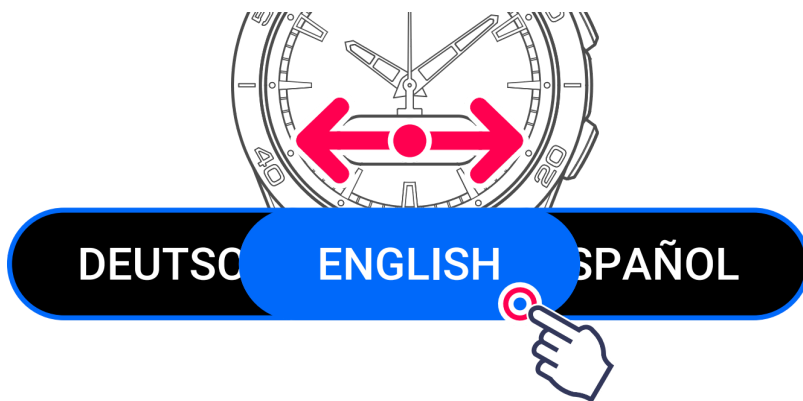
### 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



### 3 Wybierz ustawienie języka



**4** Wyświetl i wybierz żądany język

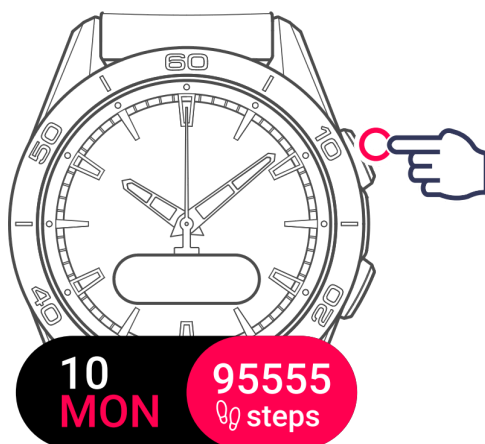


## Ustawienia zaawansowane

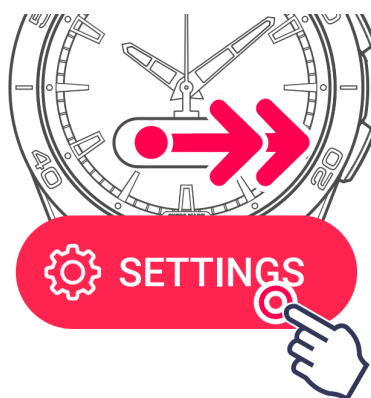
Korzystanie z ustawień zaawansowanych

Te ustawienia służą do kalibracji wskazówek lub resetu zegarka.

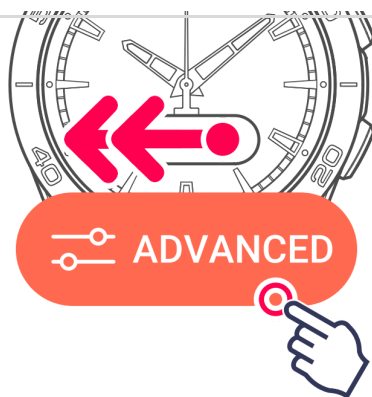
### 1 Aktywuj zegarek



### 2 Wyświetl i wybierz menu ustawień



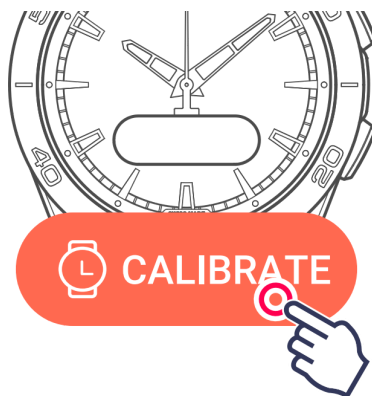
### 3 Wyświetl i wybierz menu ustawień zaawansowanych



## 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.

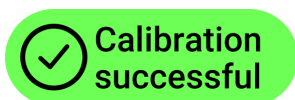
### 1 Wyświetl i uruchom kalibrację wskazówek



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



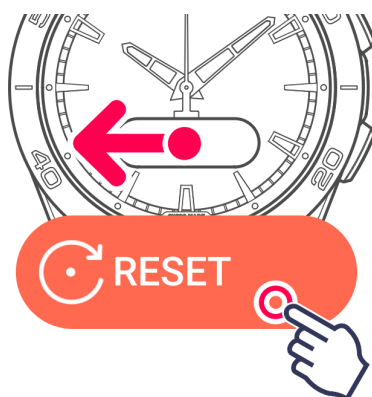
Koniec cyklu kalibracji



## RESET

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

### 2 Wyświetl i rozpocznij reset zegarka



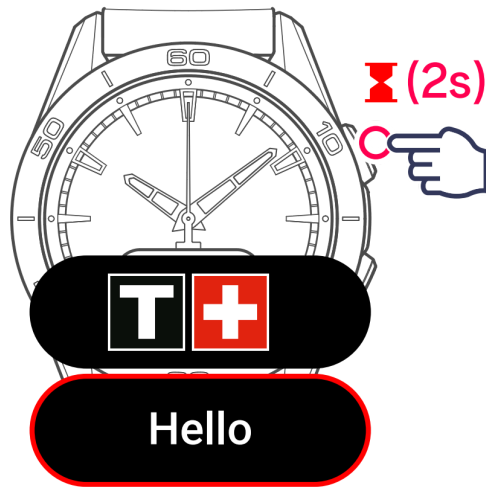
### 3 Potwierdź usunięcie danych

Dotknij strefy ekranu odpowiadającej twojemu wyborowi.



**Akceptuj:** 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.

**Odrzuć:** procedura zostanie anulowana.



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

[Kontynuuj procedurę uruchamiania](#)

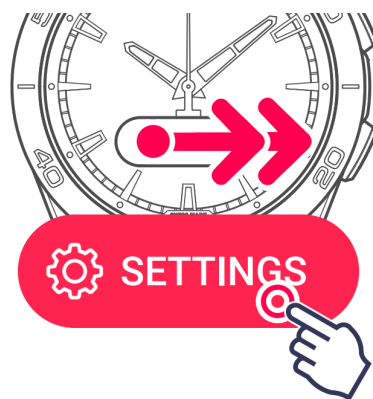
## Informacje

Informacje o zegarku

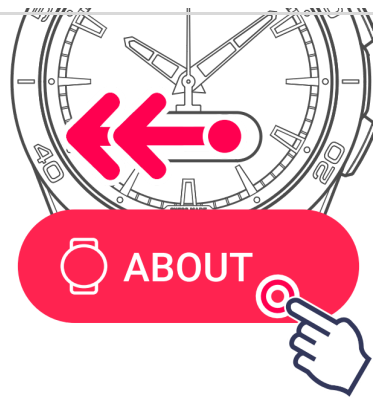
### 1 Aktywuj zegarek



### 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.

## **Wersja czcionki**

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

# Informacja

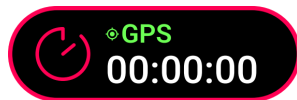
## Dane

### Dane o aktywności

Dane zapisywane podczas śledzenia aktywności.

---

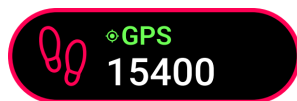
#### Czas aktywności



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

---

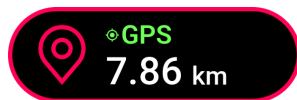
#### Liczba kroków



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

---

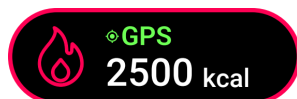
#### Przebyty dystans



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

---

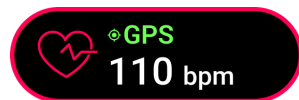
#### Spalone kalorie



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 dekle zegarka. Czujnik mierzy ilość światła jako funkcję przepływu krwi w nadgarstku.

#### **WAŻNE!**

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.

#### **WAŻNE!**

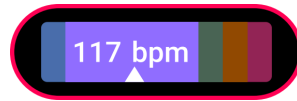
Domyślne wartości dla stref nie są określone w bpm (uderzenia na minutę), ale jako wartość % maksymalnego tętna.

Maksymalne tętno i wartości procentowe mogą być edytowane w aplikacji.

Strefa treningowa 1: 50%-60%



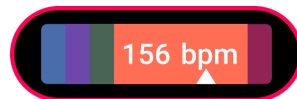
Strefa treningowa 2: 60%-70%



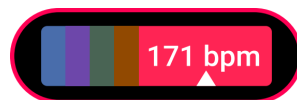
Strefa treningowa 3: 70%-80%



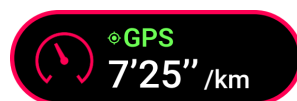
Strefa treningowa 4: 80%-90%



Strefa treningowa 5: 90%-100%



## Średnie tempo



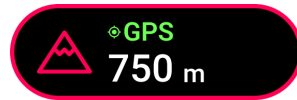
Średni czas potrzebny na pokonanie jednego kilometra (lub jednej mili) podczas określonej aktywności. Aplikacja wylicza średnią ilość czasu na pokonanie każdego kilometra.

## 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

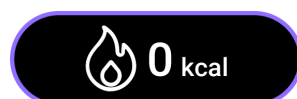
Dzienne, zapisane dane statystyczne, resetowane codziennie o północy.

## 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 smartfona.

## Bateria

### Informacja

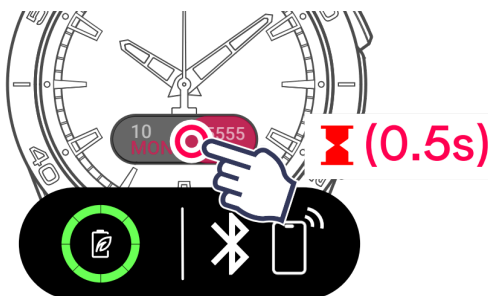
Zegarek T-Touch Connect Sport wykorzystuje polimerową baterię litowo-jonową ładowaną za pomocą czujnika słonecznego w tarczy zegarka lub z użyciem dostarczonego przewodu.

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

- 2 miesiące, gdy aktywność ma miejsce 3 razy w tygodniu;
- 6 miesięcy w trybie sparowanym, w przypadku braku aktywności;
- 1 rok przy niskiej aktywności.

### 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.

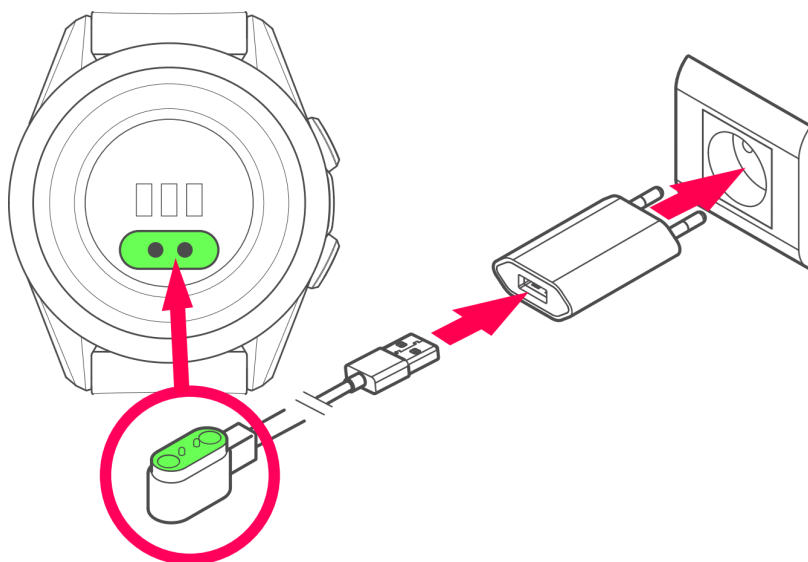
#### **WAŻNE!**

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**



**NOTE**

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

#### **⚠ WAŻNE!**

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.

## 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:

- **Stoper:** 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.
- **Lokalizacja:** brak lokalizacji i pomiaru odległości.

## GPS

### Informacje ogólne

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

#### **⚠ WAŻNE!**

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

#### **⚠ WAŻNE!**

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	Grecja	Mołdawia
Niemcy	Grenlandia	Monako
Australia	Gwatemala	Czarnogóra
Austria	Hongkong	Norwegia
Białoruś	Węgry	Nowa Zelandia
Bośnia i Hercegowina	Wyspy Owcze	Niderlandy
Belgia	Indie	Polska
Brazylia	Irlandia	Portugalia
Bułgaria	Islandia	Czechy
Kanada	Izrael	Rumunia
Chile	Włochy	Wielka Brytania
Chiny	Japonia	San Marino
Cypr	Jordania	Serbia
Kolumbia	Kosowo	Singapur
Korea	Łotwa	Słowacja
Chorwacja	Liechtenstein	Słowenia
Dania	Liban	Szwecja
Zjednoczone Emiraty Arabskie	Litwa	Szwajcaria
Hiszpania	Luksemburg	Tajwan
Estonia	Makau	Tajlandia

Stany Zjednoczone	Północna Macedonia	Turcja
Finlandia	Malta	Ukraina
Francja	Malezja	Watykan
Gibraltar	Meksyk	Wenezuela

## Obsługiwane zestawy znaków (powiadomienia)

afrykanerski	francuski	manx
albański	szkocki gaelicki	niderlandzki*
niemiecki	galicyjski	norweski
angielski	walijski*	prowansalski
baskijski	węgierski*	polski
bretoński	indonezyjski	portugalski
kataloński*	irlandzki	retoromański
chiński (uproszczony)	irlandzki* (tradycyjna ortografia)	południowosaamski
koreański	islandzki	słowacki
korsykański	włoski	szwedzki
duński*	japoński	suahili
gaelicki szkocki	kurdyjski	tagalski
hiszpański	leoński	czeski
estoński*	litewski	waloński

farerski	luksemburski	
fiński*	malajski	

\*Proszę zwrócić uwagę, że może brakować niektórych znaków.

## Wersje językowe aplikacji

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

## Wersje językowe zegarka

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

## Wersje i nowe funkcje

Wersja	Dostępność	Modyfikacje
8.0	Październik 2024	<p><b>Auto Lap dla aktywności</b>                      Uzyskaj szczegółowe informacje Auto Lap dotyczące wędrówek, biegania i jazdy na rowerze.</p> <p><b>Poziom energii słonecznej</b>                      Śledź trendy energii słonecznej w czasie i lepiej zrozum ich pozytywny wpływ na żywotność baterii.</p> <p><b>Tętno na żądanie</b>                      Mierz tętno w czasie rzeczywistym bezpośrednio z zegarka jednym dotknięciem.</p> <p><b>Funkcja latarki</b>                      Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk, aby natychmiast zamienić zegarek w latarkę.</p> <p><b>Poprawki błędów i ulepszenia</b></p>

## Dokumenty

### Deklaracja zgodności

- [Deklaracja zgodności](#)

### Gwarancja

- [Gwarancja](#)