T-Touch Connect Sport

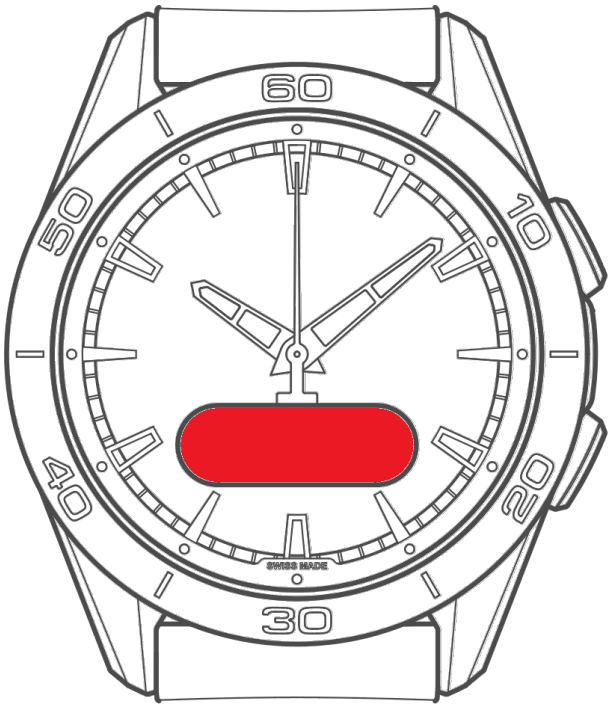


BEM-VINDO AO MANUAL DO SEU T-TOUCH CONNECT SPORT

Página inicial

Página inicial

Felicitamo-lo por ter escolhido um relógio produzido pela Tissot™, uma empresa suíça fundada em Le Locle, em 1853, e que ainda está aí sediada. O seu relógio foi produzido com o maior cuidado, utilizando materiais e componentes de alta qualidade, e está protegido contra choques, variações de temperatura, água e pó.



- Arranque/emparelhamento
- Iniciar uma atividade
- Funções
- Estatísticas
- Definições
- Informação
- Documentos

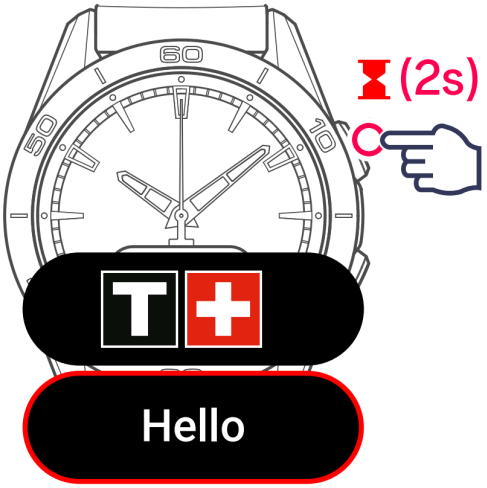
Arranque/emparelhamento

Arranque

Configuração inicial

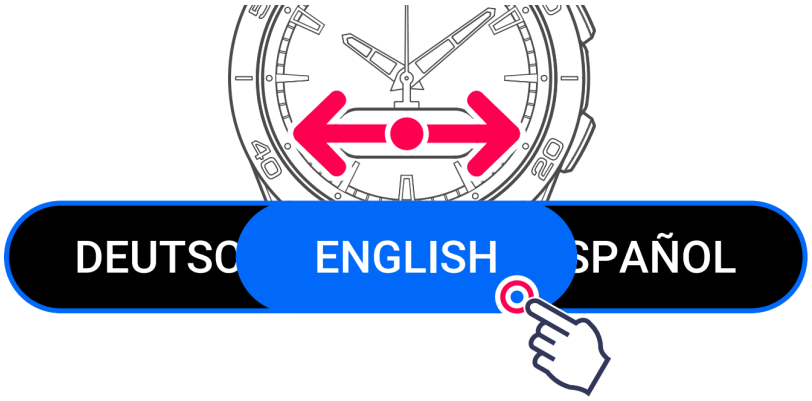
Aquando da primeira utilização ou após a reiniciação, é necessário definir alguns parâmetros do seu T-Touch Connect Sport.

1 Ativar o relógio



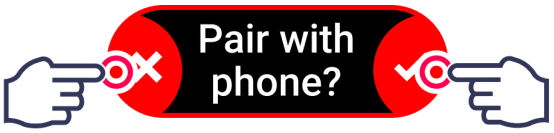
Prima o botão superior durante 2 segundos.

2 Selecionar o idioma



Faça deslizar o ecrã para os lados, para visualizar os idiomas.

3 Toque no ecrã para selecionar o modo de funcionamento



Confirmar: o relógio será ligado à aplicação Tissot que instalará no seu smartphone. A hora, data e outras informações serão carregadas automaticamente a partir da aplicação.

Continuar no modo emparelhado

Cancelar: o relógio funciona de forma autónoma. Terá de definir a data e a hora.

Continuar no modo não emparelhado

Modo emparelhado

1 Transferir e instalar

Transferir e instalar a aplicação Tissot no seu smartphone.



Quando a aplicação estiver instalada, o ecrã apresenta o código de emparelhamento.

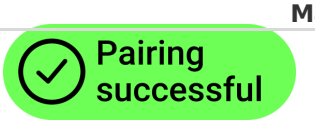


2 Verificar e confirmar os códigos

Os códigos são idênticos, confirmados na aplicação e no relógio.



O emparelhamento está concluído.



INFORMAÇÃO

Dados pessoais: Recomendamos que preencha os seus dados pessoais na aplicação Tissot, para melhorar a precisão ao medir a atividade.

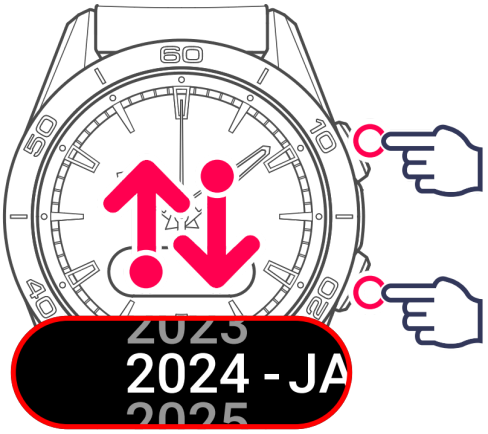
O relógio está pronto a ser utilizado. Familiarize-se com as operações e os menus, seguindo as informações de familiarização.

Familiarização

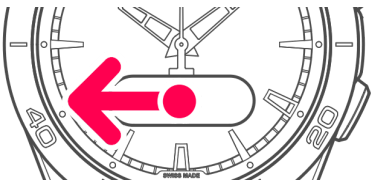
Modo não emparelhado

Utilize o relógio no modo não emparelhado (sem ligar ao seu smartphone).

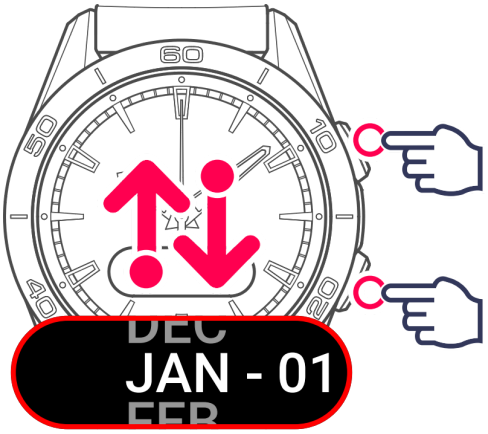
1 Selecionar o ano



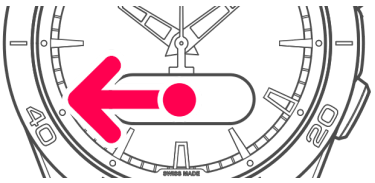
Passe à definição seguinte.



2 Selecionar o mês



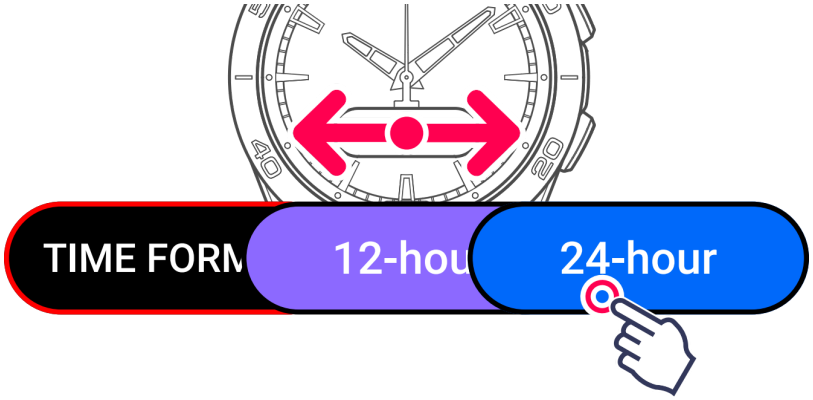
Passe à definição seguinte.



3 Selecionar a data e confirmar



4 Selecionar o formato da hora



O arranque em modo não emparelhado está concluído.



O relógio está pronto a ser utilizado. Familiarize-se com as operações e os menus, seguindo as informações de familiarização.

Familiarização

Familiarização

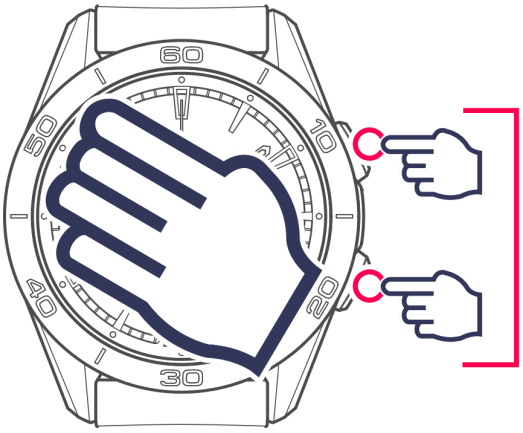
Desbloquear/bloquear o relógio

O ecrã tátil e os botões permitem um acesso rápido a todas as funções do seu relógio.

1 Desbloquear o relógio



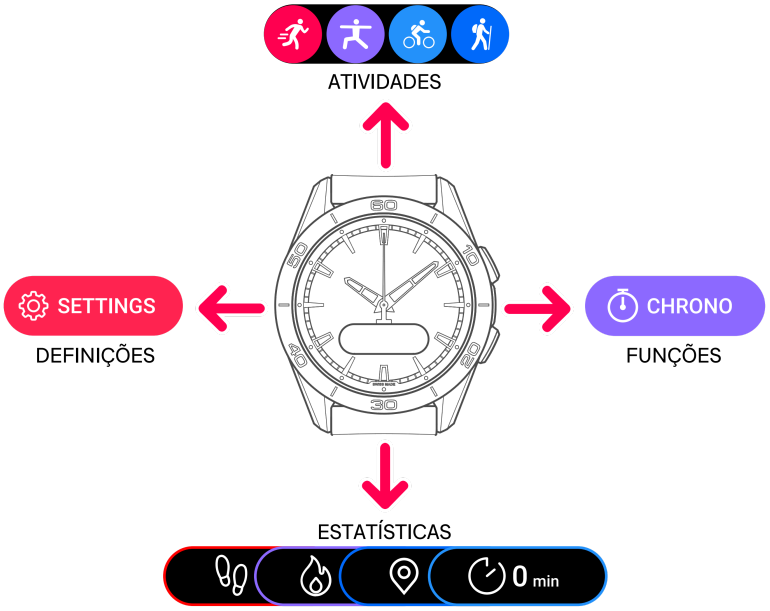
2 Bloquear o relógio



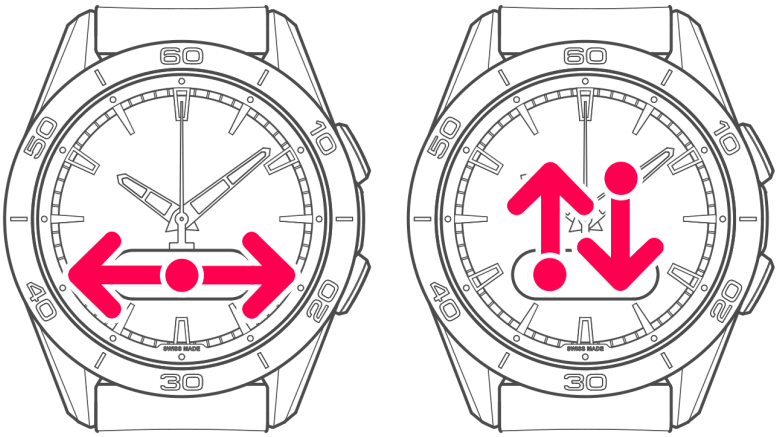
Colocando a sua mão no mostrador do relógio ou premindo ambos os botões ao mesmo tempo.

Navegar nos menus

O ecrã do seu relógio apresenta todas as funcionalidades disponíveis. Navegue pelos menus deslizando o dedo em qualquer uma das quatro direções.

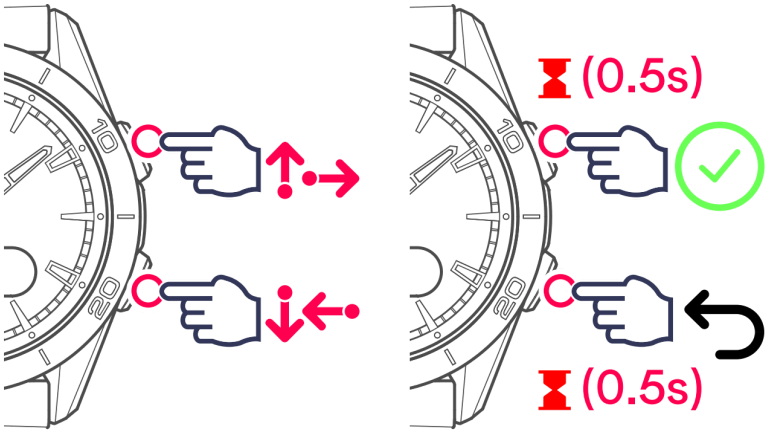


1 Fazer deslizar o ecrã



Horizontalmente ou verticalmente (a partir do centro do relógio), para navegar nos menus.

2 Utilizar os botões



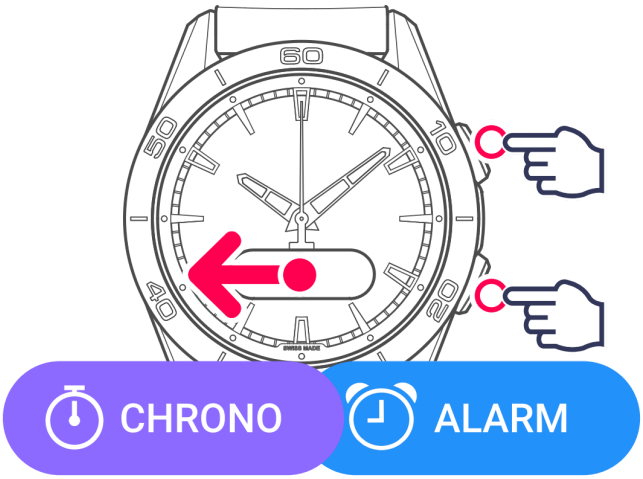
Para navegar, confirmar ou voltar para trás.

Botão superior para navegar para baixo ou para a esquerda (pressão breve) e confirmar (pressão longa).

Botão inferior para navegar para cima ou para a direita (pressão breve) e voltar para trás (pressão longa).

Aceder às funções, atividades, definições e estatísticas

1 Deslizar para a esquerda, para aceder às FUNÇÕES do relógio



Ver Funções

2 Deslizar para cima, para aceder às ESTATÍSTICAS diárias



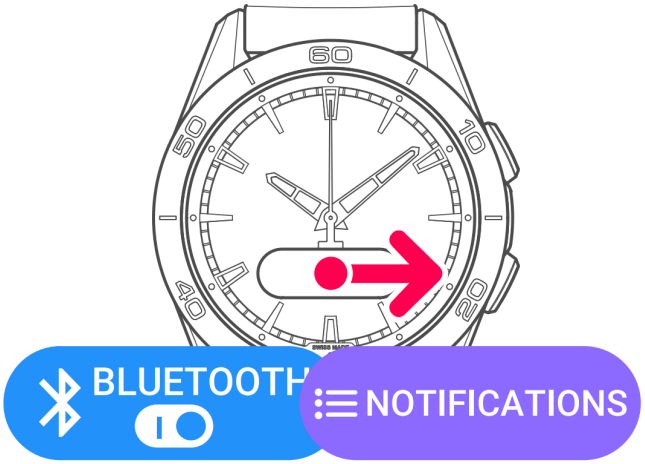
Ver Estatísticas

3 Deslizar para baixo, para aceder às ATIVIDADES



Ver Iniciar uma atividade

4 Deslizar para a direita, para aceder às DEFINIÇÕES



Ver Definições

Ler mensagens

Quando uma mensagem recebida no seu smartphone é apresentada no relógio, pode percorrê-la tocando no ecrã e deslizando na vertical.

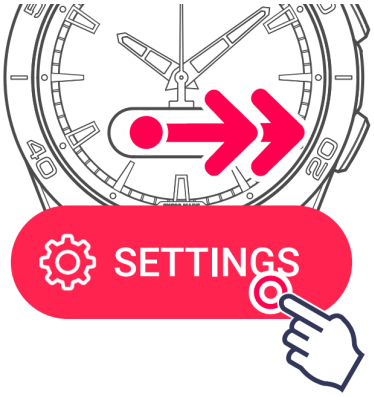
Emparelhamento

O relógio pode ser emparelhado, caso não o tenha sido da primeira vez que o utilizou.

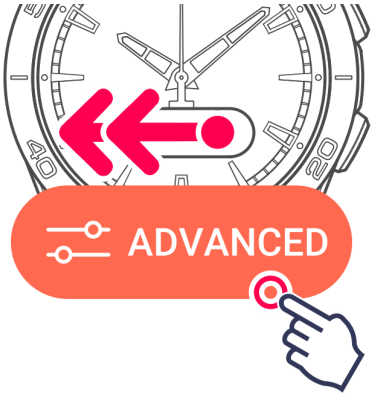
1 Ativar o relógio



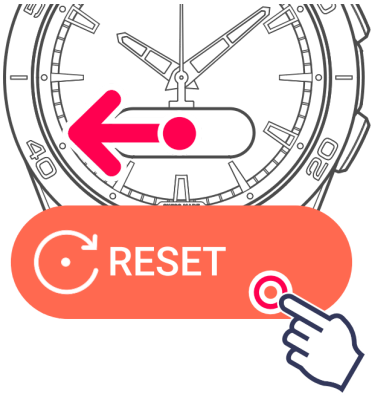
2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Visualizar e selecionar as definições avançadas



4 Visualizar e começar a reiniciação do relógio



5 Confirmar a eliminação dos dados

Toque na zona do ecrã correspondente à sua escolha.



Confirmar: os dados guardados no seu relógio serão apagados (cronometragens, mensagens, etc.), mas, se o relógio estiver ligado à aplicação, os dados sincronizados serão salvaguardados e continuarão acessíveis.

Cancelar: o procedimento é cancelado.

O relógio efetua um novo ciclo de iniciação, tal como quando foi iniciado pela primeira vez.

Continuar o procedimento de arranque

Iniciar uma atividade

Corrida

> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade ao ar livre.** Utiliza o GPS para seguir a sua posição e o seu percurso.

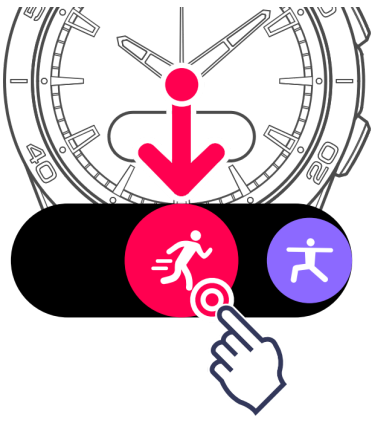
Monitorize a sua atividade de corrida e guarde os dados.

A aplicação deve estar aberta no seu smartphone.

1 Ativar o relógio



2 Selecionar a atividade



O relógio liga-se ao GPS.



INFORMAÇÃO

Toque no ecrã para iniciar a atividade sem esperar pela ligação GPS.

O percurso começa a ser guardado assim que a ligação for estabelecida.

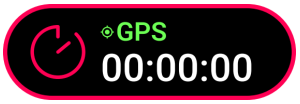
O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



INFORMAÇÃO

Pausa e retoma inteligentes

Se parar de se mover durante 30 segundos, o relógio irá sugerir que coloque a atividade em pausa. Se estiver em pausa e voltar a mover-se, irá sugerir que retome a atividade.

- O estado da atividade não muda enquanto não confirmar ativamente a janela emergente.
- Cada janela emergente desaparece se o movimento que a acionou parar, e reaparece se ocorrer novamente.
- Se cancelar a janela emergente, esta reaparece de hora em hora até retomar ou parar a atividade.
- A atividade termina automaticamente se o relógio permanecer inativo durante 1 hora.

3 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

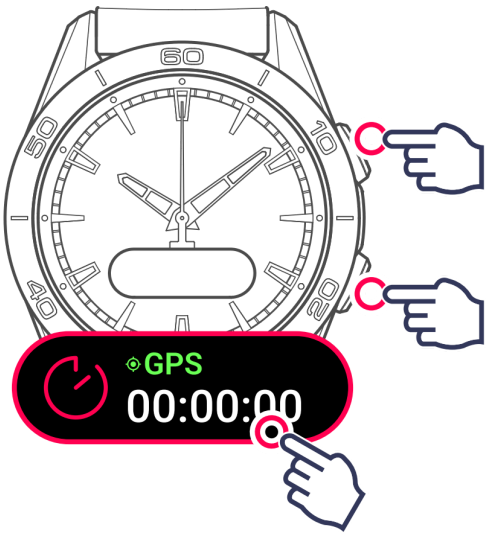
NOTA

Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.

NOTA

Sempre que completar 1 km ou 1 milha (dependendo das suas definições), o relógio mostra uma janela pop-up com o seu ritmo médio nessa volta. Dependendo das definições, o pop-up pode vibrar e/ou emitir um som.

Na aplicação T-Connect (modo emparelhado), os detalhes da atividade mostram um resumo por volta, incluindo distância, ritmo médio e ganho e perda de altitude.

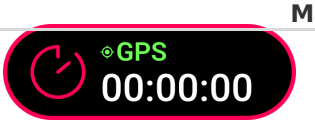


INFORMAÇÃO

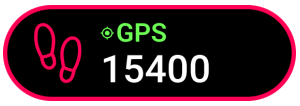
Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

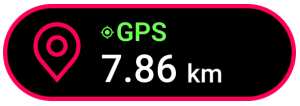
- Tempo de atividade



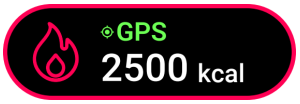
- Número de passos dados



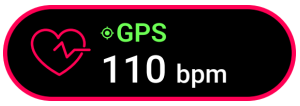
- Distância percorrida (km ou milhas)



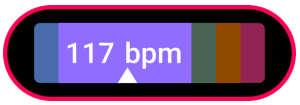
- Energia despendida



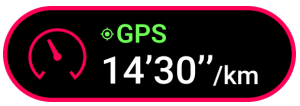
- Frequência cardíaca



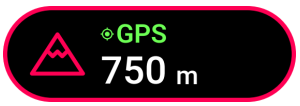
- Zona de treino (frequência cardíaca)



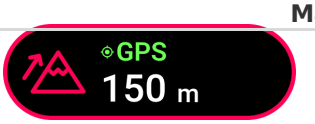
- Tempo por unidade de distância (km ou milhas)



- Altitude máxima atingida

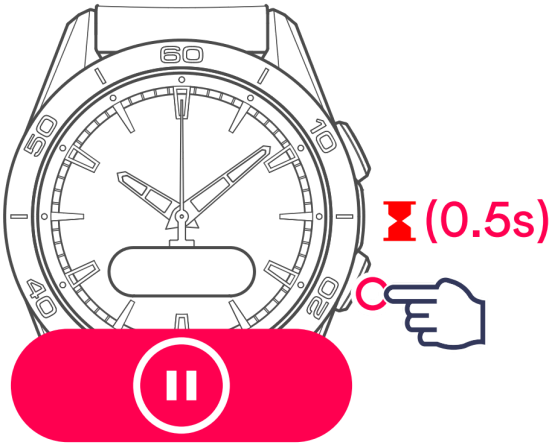


- Ganho/perda de elevação

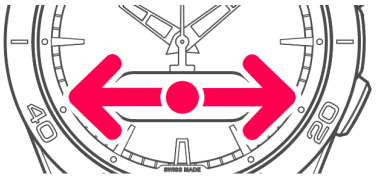


Mais informações

4 Sair da atividade



O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo



Treino

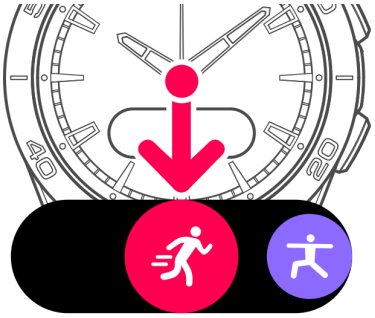
> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade em espaço interior.** Não regista a sua localização através de GPS.

Acompanhe o seu treino e guarde os seus dados.

1 Ativar o relógio

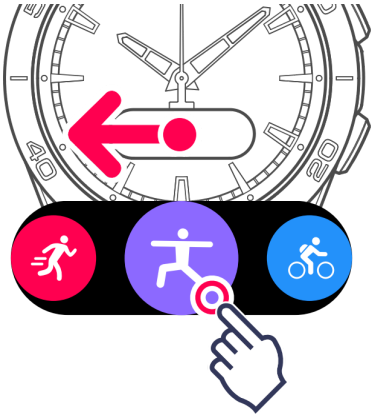


2 Visualizar atividades



> **INFORMAÇÃO**
>
> Também estão disponíveis atividades de interior — passadeira, spinning e escadas. Selecione-as e inicie-as no relógio da mesma forma que as outras atividades.

3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



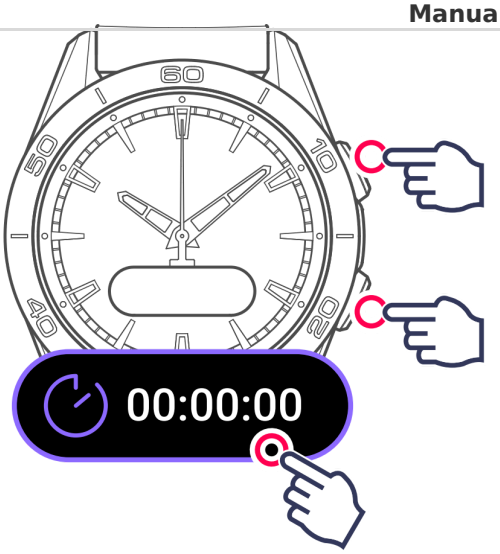
A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

> **NOTA**
>
> Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.



INFORMAÇÃO

Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

- Tempo de atividade



- Número de passos dados



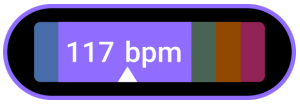
- Energia despendida



- Frequência cardíaca

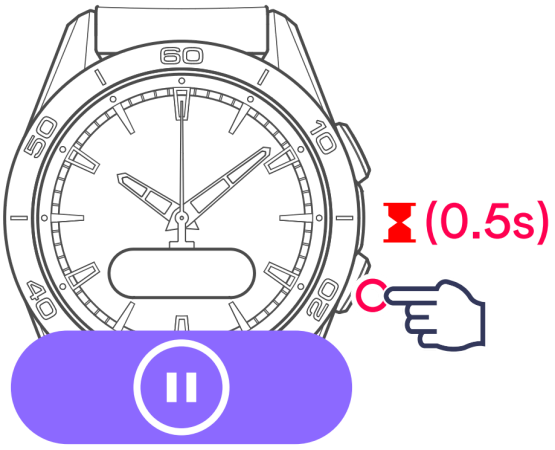


- Zona de treino (frequência cardíaca)



Mais informações

5 Sair da atividade



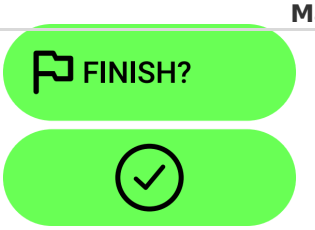
O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo


FINISH?

Passadeira

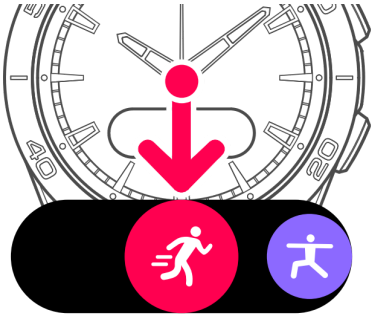
> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade em espaço interior.** Não regista a sua localização através de GPS.

Monitorize a sua sessão de passadeira com o seu relógio.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar atividades



3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



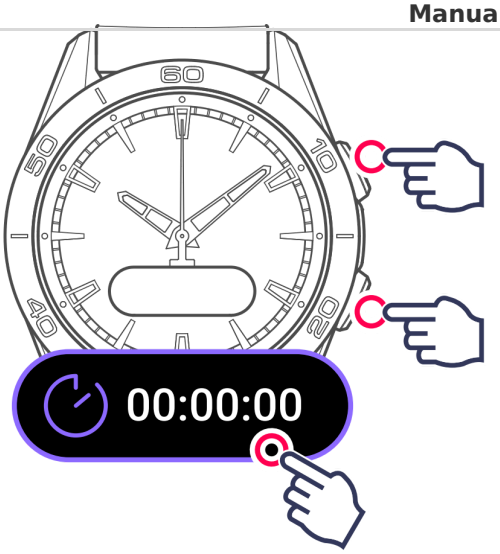
A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

> **NOTA**
>
> Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.



INFORMAÇÃO

Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

- Tempo de atividade



- Número de passos dados



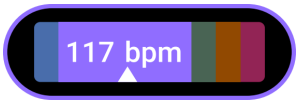
- Energia despendida



- Frequência cardíaca

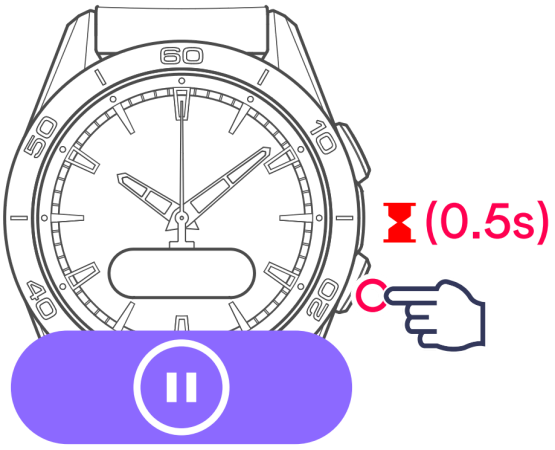


- Zona de treino (frequência cardíaca)



Mais informações

5 Sair da atividade



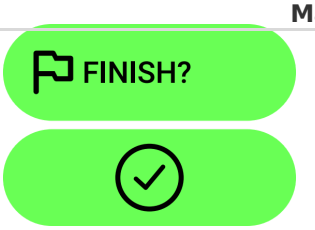
O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo


FINISH?

Spinning

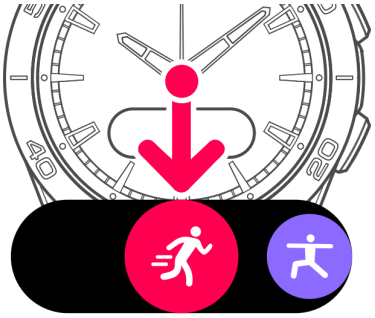
> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade em espaço interior.** Não regista a sua localização através de GPS.

Monitorize a sua sessão de spinning com o seu relógio.

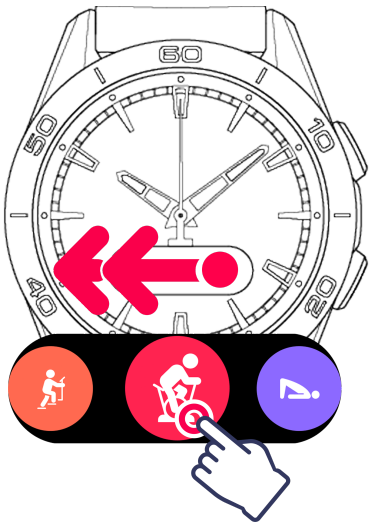
1 Ativar o relógio



2 Visualizar atividades



3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



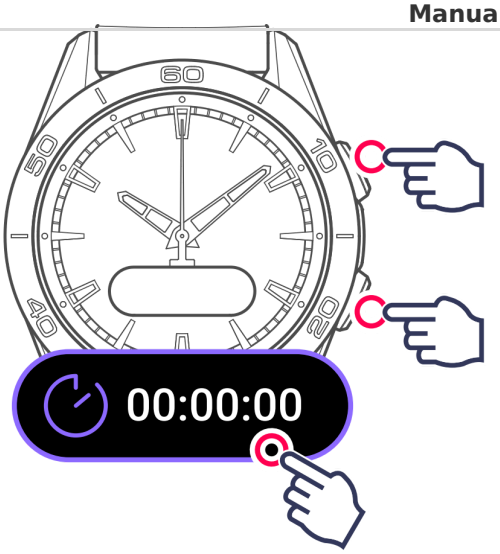
A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

> **NOTA**
>
> Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.



INFORMAÇÃO

Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

- Tempo de atividade



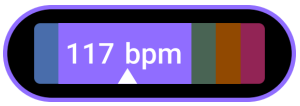
- Energia despendida



- Frequência cardíaca

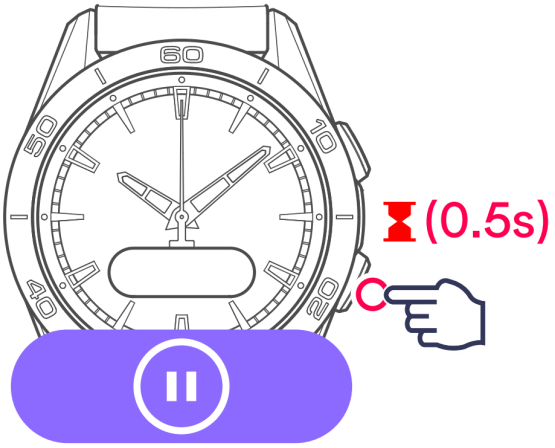


- Zona de treino (frequência cardíaca)

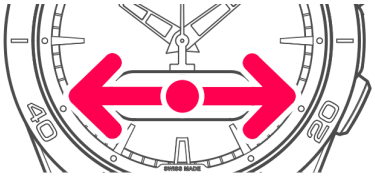


Mais informações

5 Sair da atividade



O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo



Escadas

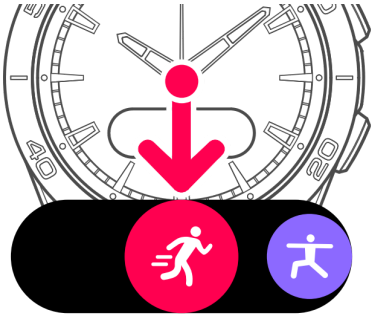
> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade em espaço interior.** Não regista a sua localização através de GPS.

Monitorize a sua sessão de escadas com o seu relógio.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar atividades



3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



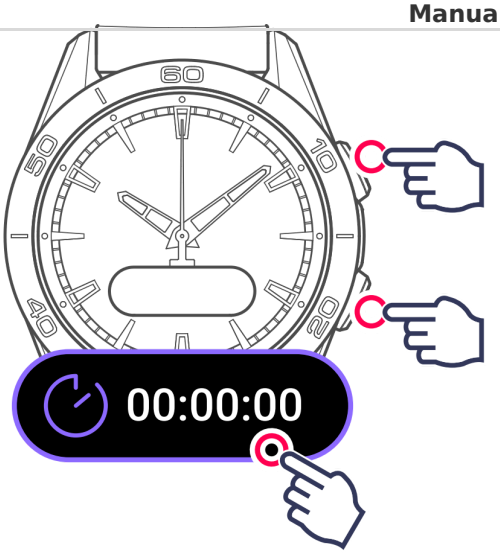
A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

> **NOTA**
>
> Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.



INFORMAÇÃO

Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

- Tempo de atividade



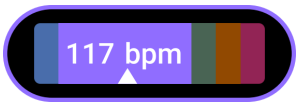
- Energia despendida



- Frequência cardíaca

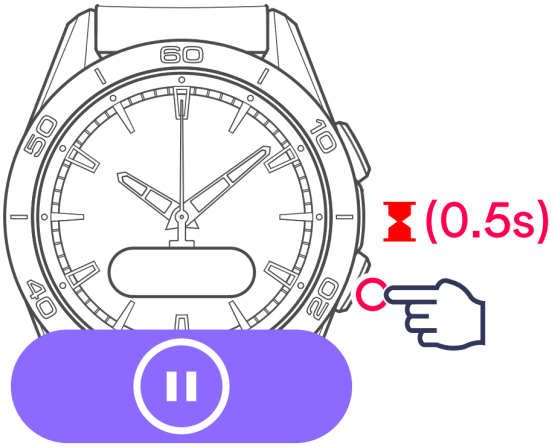


- Zona de treino (frequência cardíaca)

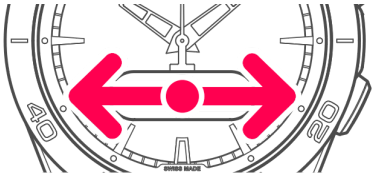


Mais informações

5 Sair da atividade



O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo



Ciclismo

> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade ao ar livre.** Utiliza o GPS para seguir a sua posição e o seu percurso.

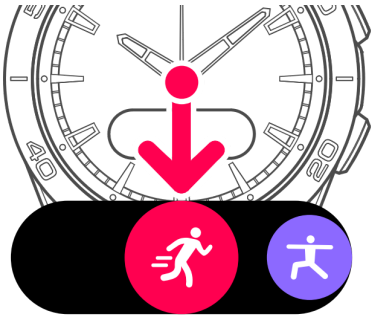
Monitorize a sua atividade de ciclismo e guarde os dados.

A aplicação deve estar aberta no seu smartphone.

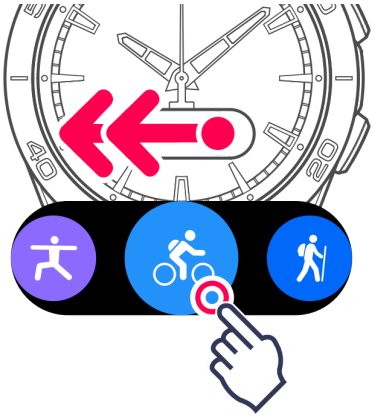
1 Ativar o relógio



2 Visualizar atividades



3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio liga-se ao GPS.



INFORMAÇÃO

Toque no ecrã para iniciar a atividade sem esperar pela ligação GPS.

O percurso começa a ser guardado assim que a ligação for estabelecida.

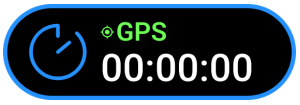
O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



INFORMAÇÃO

Pausa e retoma inteligentes

Se a sua velocidade descer abaixo de 7 km/h durante 1 minuto, o relógio propõe colocar a atividade em pausa. Se estiver em pausa e a sua velocidade aumentar novamente, propõe retomá-la.

- O estado da atividade não muda enquanto não confirmar ativamente a janela emergente.
- Cada janela emergente desaparece se o movimento que a acionou parar, e reaparece se ocorrer novamente.
- Se cancelar a janela emergente, esta reaparece de hora em hora até retomar ou parar a atividade.
- A atividade termina automaticamente se o relógio permanecer inativo durante 1 hora.

4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

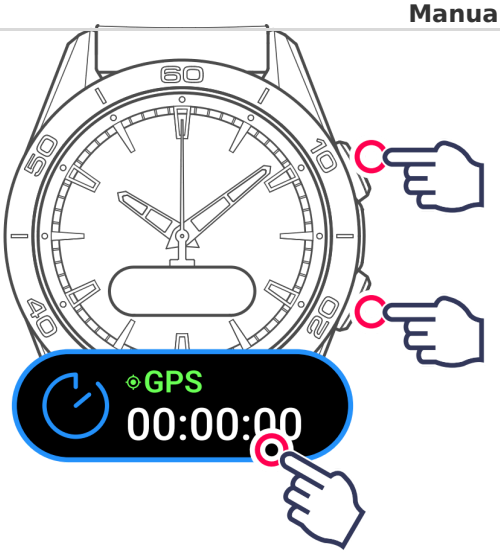
NOTA

Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.

NOTA

Sempre que completa 5 km ou 5 milhas (consoante as suas definições), o relógio mostra uma janela emergente com a sua velocidade média nessa volta. Consoante as suas definições, a janela emergente pode vibrar e/ou emitir um som.

Na aplicação T-Connect (modo emparelhado), os detalhes da atividade mostram um resumo por volta, incluindo a distância, a velocidade média e o desnível positivo e negativo.



Espelhamento da atividade em tempo real

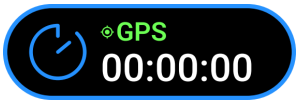
Pode ver a sua atividade de ciclismo em tempo real na aplicação móvel T-Connect para um ecrã maior e mais acessível.

Com a aplicação aberta durante a atividade, as métricas em tempo real são espelhadas automaticamente no ecrã do seu telemóvel.

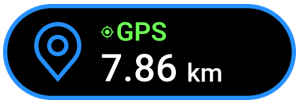
> **INFORMAÇÃO**
>
> Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

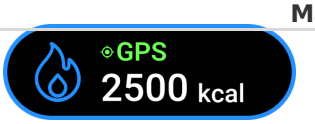
- Tempo de atividade



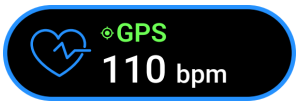
- Distância percorrida (km ou milhas)



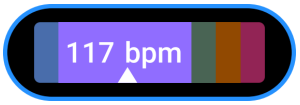
- Energia despendida



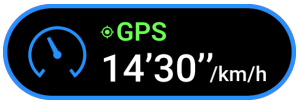
- Frequência cardíaca



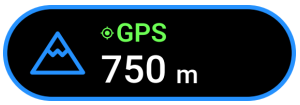
- Zona de treino (frequência cardíaca)



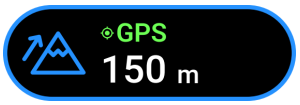
- Tempo por unidade de distância (km/h ou mph)



- Altitude máxima atingida

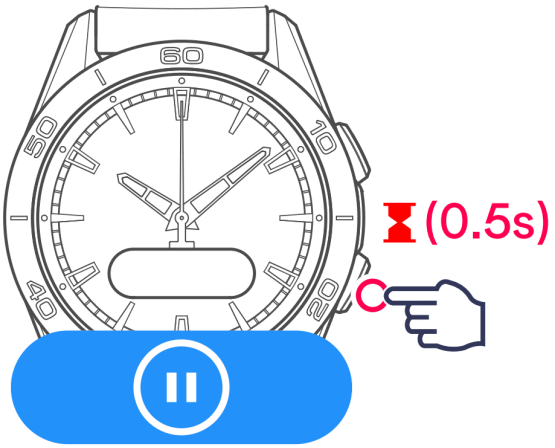


- Ganho/perda de elevação

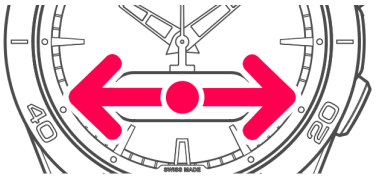


Mais informações

5 Sair da atividade



O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo



Caminhada

> **NOTA**
>
> **Esta é uma atividade ao ar livre.** Utiliza o GPS para seguir a sua posição e o seu percurso.

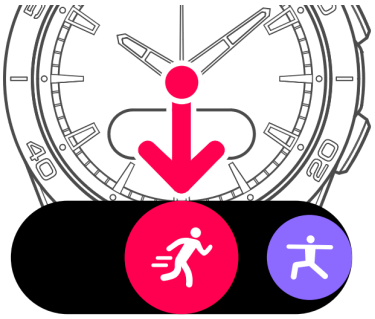
Monitorize a sua atividade de caminhada e guarde os dados.

A aplicação deve estar aberta no seu smartphone.

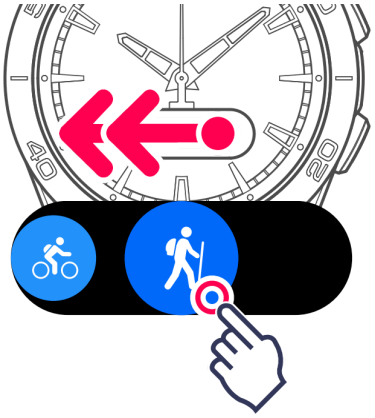
1 Ativar o relógio



2 Visualizar atividades



3 Visualizar e selecionar a atividade



O relógio liga-se ao GPS.



INFORMAÇÃO

Toque no ecrã para iniciar a atividade sem esperar pela ligação GPS.

O percurso começa a ser guardado assim que a ligação for estabelecida.

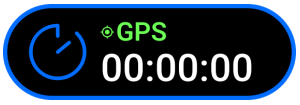
O relógio está pronto para seguir a sua atividade.



A contagem decrescente é iniciada automaticamente.



A sua atividade começa a ser guardada, com a hora indicada.



INFORMAÇÃO

Pausa e retoma inteligentes

Se parar de se mover durante 1 minuto, o relógio propõe colocar a atividade em pausa. Se estiver em pausa e voltar a mover-se, propõe retomá-la.

- O estado da atividade não muda enquanto não confirmar ativamente a janela emergente.
- Cada janela emergente desaparece se o movimento que a acionou parar, e reaparece se ocorrer novamente.
- Se cancelar a janela emergente, esta reaparece de hora em hora até retomar ou parar a atividade.
- A atividade termina automaticamente se o relógio permanecer inativo durante 1 hora.

4 Ver os dados da atividade

Utilize os botões do relógio ou toque no ecrã.

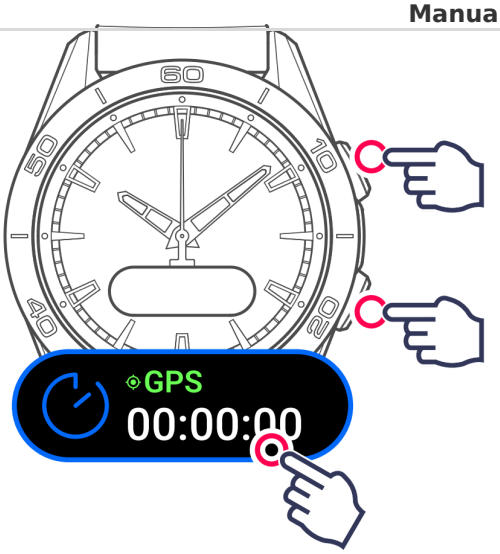
NOTA

Durante uma atividade, levante o pulso para ativar o ecrã e ler os seus dados. A deteção do levantar do pulso está desativada enquanto a atividade está em pausa.

NOTA

Voltas automáticas: Sempre que completar 1 km ou 1 milha (dependendo das suas definições), o relógio mostra uma janela pop-up com o seu ritmo médio nessa volta. Dependendo das definições, o pop-up pode vibrar e/ou emitir um som.

Na aplicação T-Connect (modo emparelhado), os detalhes da atividade mostram um resumo por volta, incluindo distância, ritmo médio e ganho e perda de altitude.

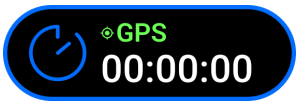


INFORMAÇÃO

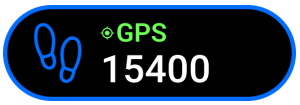
Durante a atividade, o relógio passa para o modo de suspensão, para poupar bateria. Toque no ecrã para reativar o mostrador.

Dados que estão a ser guardados:

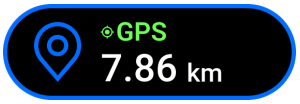
- Tempo de atividade



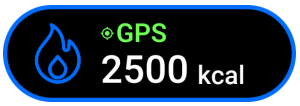
- Número de passos dados



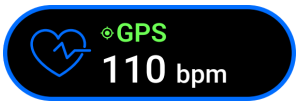
- Distância percorrida (km ou milhas)



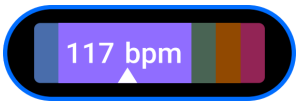
- Energia despendida



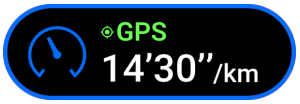
- Frequência cardíaca



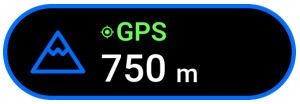
- Zona de treino (frequência cardíaca)



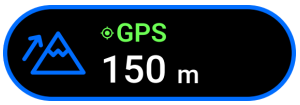
- Tempo por unidade de distância (km ou milhas)



- Altitude máxima atingida

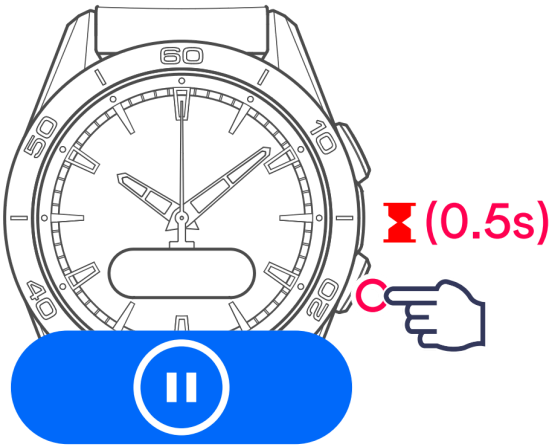


- Ganho/perda de elevação

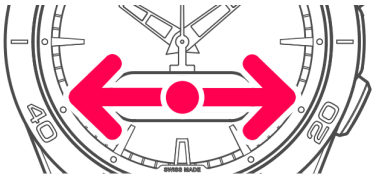


Mais informações

5 Sair da atividade



O relógio oferece 2 opções:



Reiniciar o registo da atividade atual



Concluir e confirmar o fim do registo



Histórico de atividade

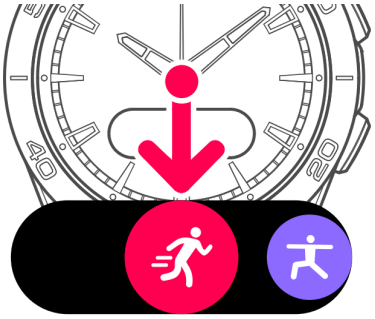
O relógio apresenta os dados da sua atividade mais recente.

> **AVISO**
>
> O relógio guarda apenas a sua atividade mais recente. Iniciar uma nova atividade irá substituir este histórico. Certifique-se de sincronizar o seu relógio com a aplicação T-Connect para guardar os seus dados permanentemente.

1 Ativar o relógio



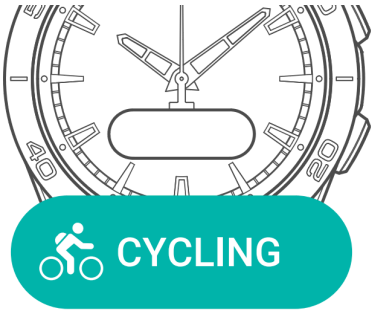
2 Visualizar atividades



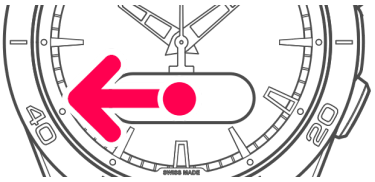
3 Visualizar e selecionar o histórico de atividades



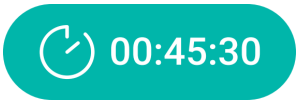
O ecrã apresentará a última atividade.



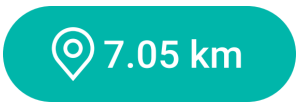
Para visualizar os dados da atividade:



- Tempo de atividade



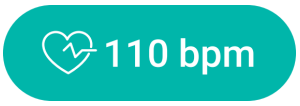
- Distância percorrida



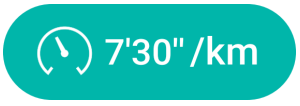
- Energia despendida



- Frequência cardíaca



- Ritmo



INFORMAÇÃO

Os dados fornecidos variam consoante a atividade que está a realizar.

Mais informações

Funções

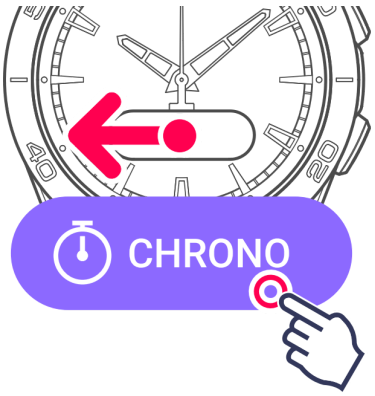
Cronómetro

Um cronógrafo para medir tempos e tempos intermédios.

1 Ativar o relógio



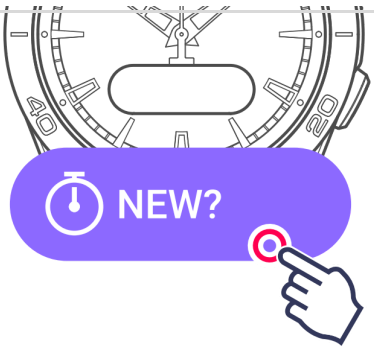
2 Visualizar e selecionar a função



3 Confirmar uma nova sessão de cronometragem

O relógio oferece 2 opções:

- Iniciar uma nova sessão de cronometragem



- Veja os registros da sessão de cronometragem anterior.



4 Selecione o modo de temporização

Selecione o modo de temporização para a nova sessão:

- Cronometragem de voltas

A função Tempo de volta é um cronómetro para medir o tempo de volta para um único corredor, veículo, etc. Limite de medição máximo: 99 dias, 23 horas, 59 minutos, 59 segundos.

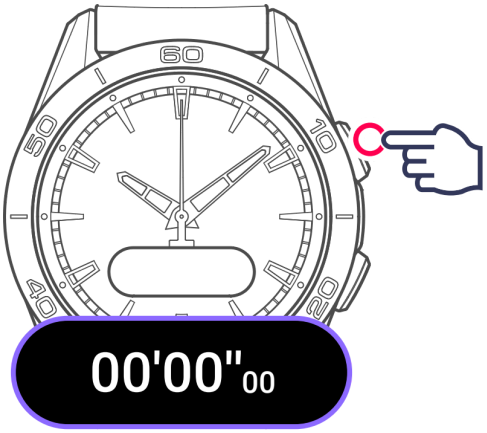


- Cronometragem parcial

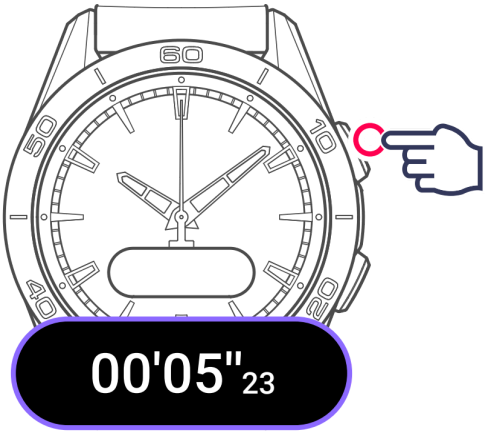
A função Tempo intermédio é um cronómetro para medir a duração total de uma corrida, em que até 99 corredores ou veículos participam no mesmo evento cronometrado. Por exemplo: medir o tempo de chegada de vários corredores numa corrida de 100 metros.



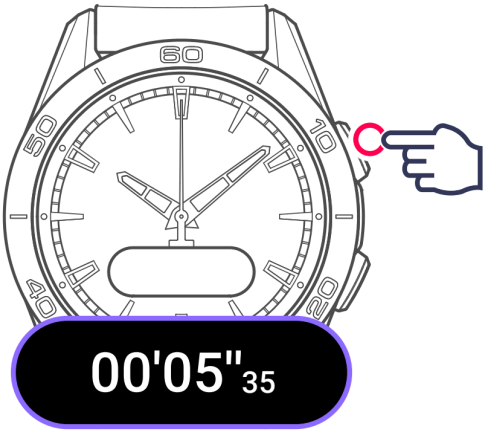
5 Iniciar o cronógrafo



6 Cronógrafo em pausa

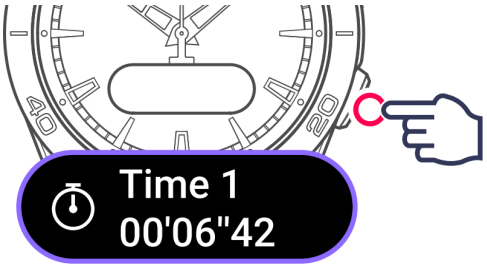


7 Reiniciar o cronógrafo

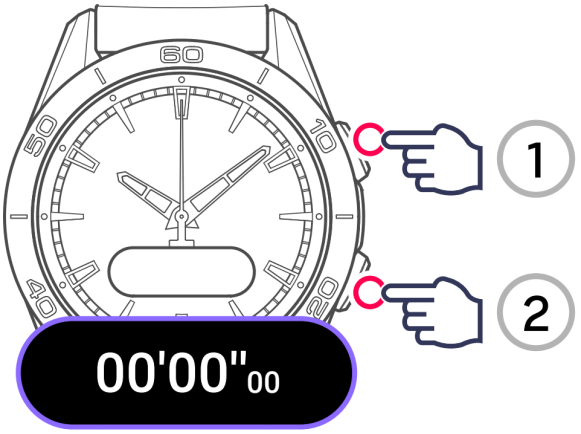


8 Guardar um tempo intermédio

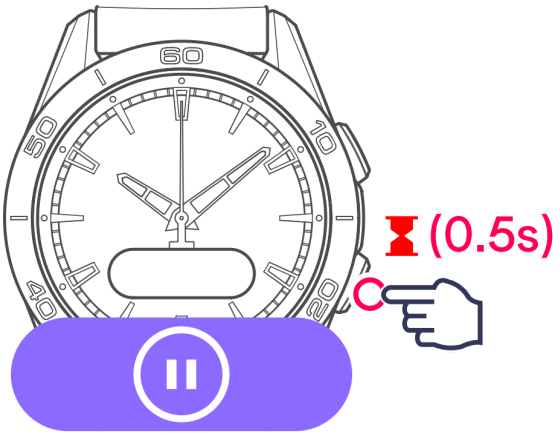
O ecrã apresenta o tempo intermédio durante alguns segundos e depois volta à cronometragem.



9 Parar com reposição a zero



10 Sair da cronometragem



O relógio oferece 2 opções:



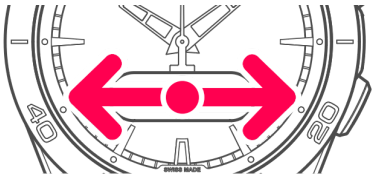
Reiniciar a sessão de cronometragem atual



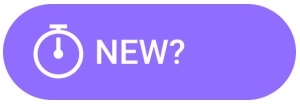
Terminar a sessão de cronometragem



Ao finalizar a sessão de cronometragem, o relógio oferecerá 3 opções:



- Iniciar uma nova sessão de cronometragem



- Veja os registros da sessão de cronometragem.



- Sair da função de cronometragem



INFORMAÇÃO

Em modo emparelhado: Os tempos intermédios são guardados na aplicação.

Independentemente do tipo de emparelhamento, a função "LOGS" dá-lhe acesso à última cronometragem medida e a algumas estatísticas específicas do tipo de cronometragem. Para aceder a estas informações, selecione LOGS.

NOTA

Os dados guardados são eliminados quando inicia uma nova cronometragem a partir de zero.

Leitura dos dados guardados relativos aos tempos de volta:

- Em modo não emparelhado, todos os tempos medidos na função Tempo de volta são guardados e podem ser visualizados no relógio, através da função LOGS, juntamente com estatísticas relativas à duração total da corrida e aos tempos de volta mais rápido, mais lento e médio.
- Em modo emparelhado, também dispõe dos tempos registados mais recentemente na aplicação T-Connect. Na secção "History", também poderá aceder às mais recentes cronometragens obtidas.

Leitura dos dados guardados relativos aos tempos intermédios:

- Em modo não emparelhado, todos os tempos medidos na função Tempo intermédio são guardados e podem ser visualizados no relógio, através da função LOGS.
- Em modo emparelhado e com o cronómetro reposto a zero, pode consultar os últimos tempos registados na aplicação T-Connect. Na secção "History", também poderá aceder às mais recentes cronometragens obtidas.

Alarme

A função de alarme define o alarme do relógio para uma determinada hora, com a opção de o repetir em vários dias.

1 Ativar o relógio



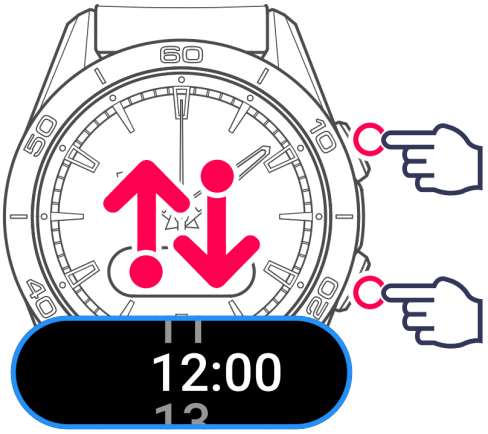
2 Visualizar e selecionar a função



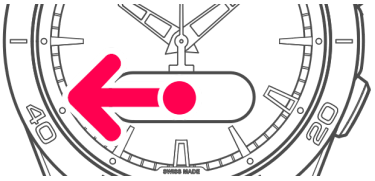
3 Criar um alarme



4 Definir as horas



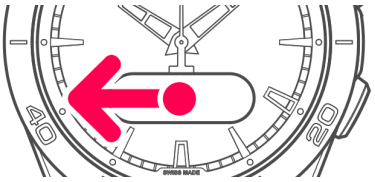
Passe à definição seguinte.



5 Definir os minutos e confirmar



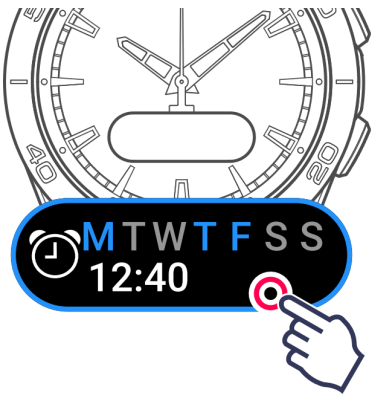
Defina a repetição do alarme selecionando um menu predefinido ou personalizando-o.



Alarmes predefinidos

Alarme personalizado

6 Editar ou apagar um alarme ativo/inativo



Quando o alarme é selecionado, o relógio oferece 4 opções:

Editar a hora e/ou a repetição



Ativar o alarme guardado



Desativar o alarme guardado



Apagar o alarme guardado



> **NOTA**
>
> Deslize para a esquerda na lista de alarmes e selecione EXCLUIR TUDO para remover todos os alarmes salvos.

Quando o alarme toca

Quando a hora do alarme é atingida, o relógio apresenta uma notificação Alarme a tocar e inicia o som e a vibração associados.

Enquanto o alarme está a tocar, pode:

- **Adiar** — o alarme para e toca novamente após 5 minutos. Um alarme pode ser adiado até 3 vezes; depois disso, apenas a opção Parar fica disponível.
- **Parar** — o alarme para permanentemente e não volta a tocar.



DICA

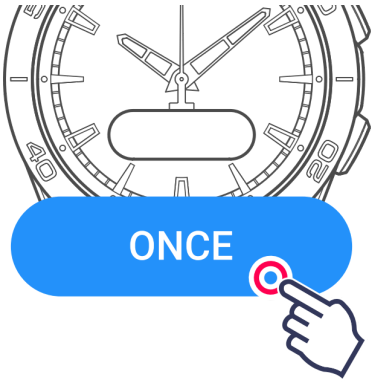
Também pode adiar um alarme a tocar com o gesto da palma da mão sobre o relógio. Depois de o alarme ter sido adiado 3 vezes, o gesto deixa de o adiar.

Alarmes predefinidos

O relógio oferece 4 opções:



1 Selecionar o alarme predefinido

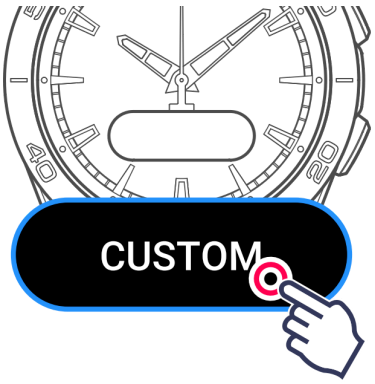


2 Concluir e confirmar o alarme

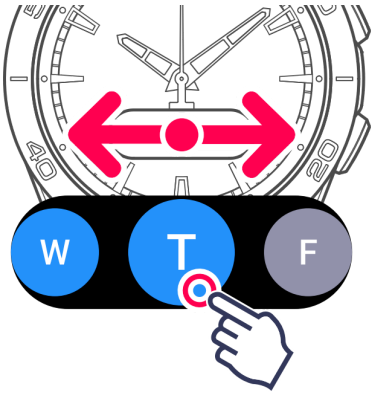


Alarme personalizado

1 Selecionar o menu



2 Selecionar os dias e confirmar



3 Concluir e confirmar os dias



Temporizador

Contagem decrescente até 23 horas, 59 min e 59 s.

1 Ativar o relógio



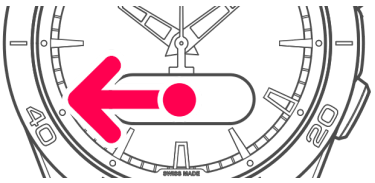
2 Visualizar e selecionar a função



3 Definir as horas



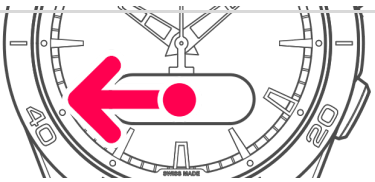
Passe à definição seguinte.



4 Definir os minutos



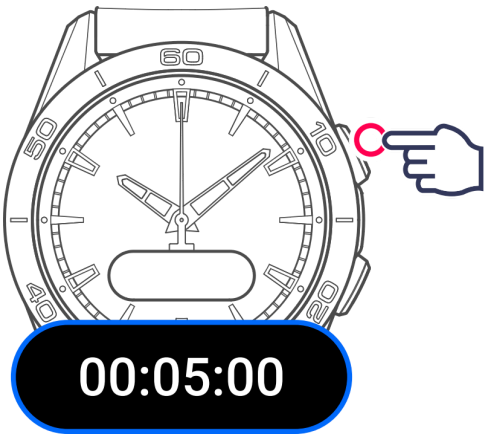
Passe à definição seguinte.



5 Definir os segundos e confirmar



6 Iniciar o temporizador



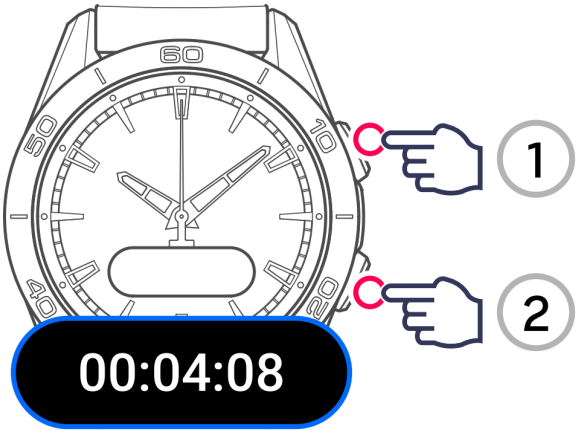
7 Temporizador em pausa



8 Retomar o cronômetro



9 Parar com reposição a zero



Quando parado, o relógio oferece 3 opções:



Reiniciar o temporizador a partir do valor definido

RELOAD?

Definir um novo valor para o temporizador

SET?

Parar e sair da função

STOP?

INFORMAÇÃO

Em modo emparelhado: A duração do temporizador também pode ser definida na aplicação.

Duração

NOTA

As opções disponíveis nesta página dependem se o relógio está no **modo emparelhado** ou no **modo não emparelhado**. Este modo é escolhido durante a inicialização do relógio.

INFORMAÇÃO

Em modo emparelhado: A seleção de um fuso horário na lista abaixo está disponível no modo emparelhado. No modo não emparelhado, os horários TIME 1 e TIME 2 são definidos manualmente durante a configuração inicial do relógio.

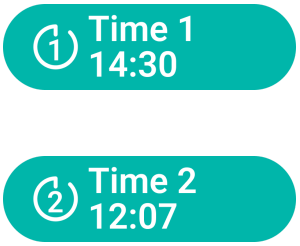
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a função



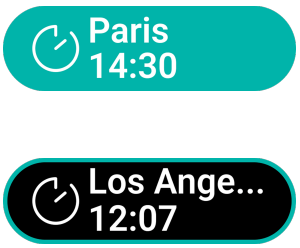
3 Selecione o fuso horário que deseja definir.



DICA

O relógio sempre exibe HORA 1.

4 Selecione um fuso horário





Percorra a lista de opções. Você pode:

- Selecione uma cidade pré-configurada (por exemplo, Londres, Nova Iorque, Genebra) para aplicar automaticamente esse fuso horário.

> **DICA**
> Esta lista pode ser modificada no aplicativo móvel Tissot T-Touch Connect Sport.

- Selecione "Personalizado" para definir manualmente as horas e os minutos exatos.

5 Confirmar



Toque na tela ou pressione e segure o botão superior para confirmar sua seleção para esse horário.

> **INFORMAÇÃO**
> Ao mudar do horário de verão para o horário de inverno, o relógio irá informá-lo da mudança com 18 horas de antecedência e atualizará automaticamente.

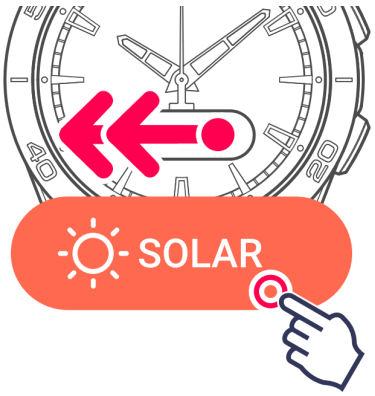
Solar

A barra de eficiência solar exibe o nível atual de carregamento solar do seu relógio.

1 Ativar o relógio

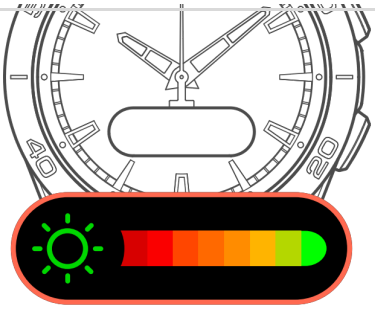


2 Visualizar e selecionar a função

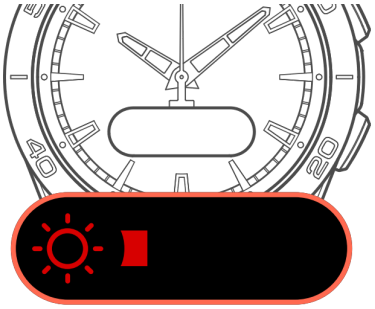


O relógio apresenta o nível de brilho:

Nível ótimo



Nível mínimo



INFORMAÇÃO

O relógio muda automaticamente para o modo de suspensão após alguns segundos.

NOTA

Consulte a aplicação T-Connect (modo emparelhado) para ver o histórico do nível de luz captado pelo seu relógio.

Frequência cardíaca

Frequência cardíaca a pedido durante um curto período de tempo.

AVISO

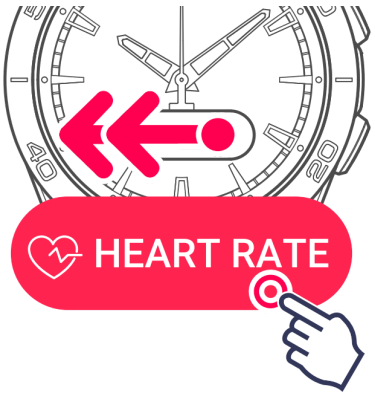
Para garantir que a sua frequência cardíaca é medida corretamente, certifique-se de que o relógio está encostado ao pulso.

Durante atividades baseadas na força (quando os músculos do pulso estão tensos), a leitura pode ser menos precisa durante alguns segundos.

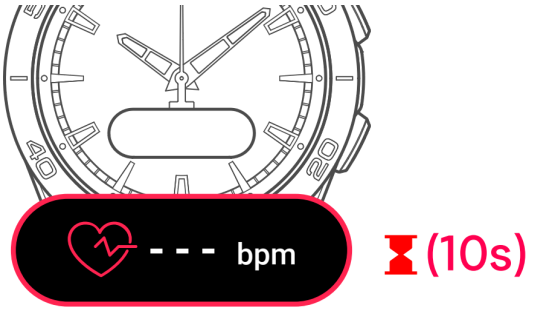
1 Ativar o relógio



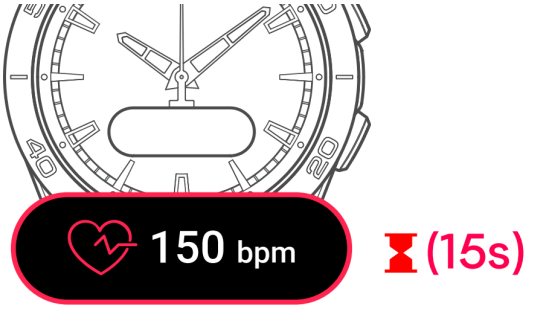
2 Visualizar e selecionar a função



O relógio mede a sua frequência cardíaca.



A frequência cardíaca é apresentada no relógio.



INFORMAÇÃO

O relógio muda automaticamente para o modo de suspensão após alguns segundos.

A sua frequência cardíaca medida a pedido não é guardada.

INFORMAÇÃO

Se o relógio entrar em repouso por si só enquanto mede a sua frequência cardíaca, a medição continua durante 30 segundos. Se reativar o relógio dentro desses 30 segundos, a sua frequência cardíaca atual é mostrada de imediato.

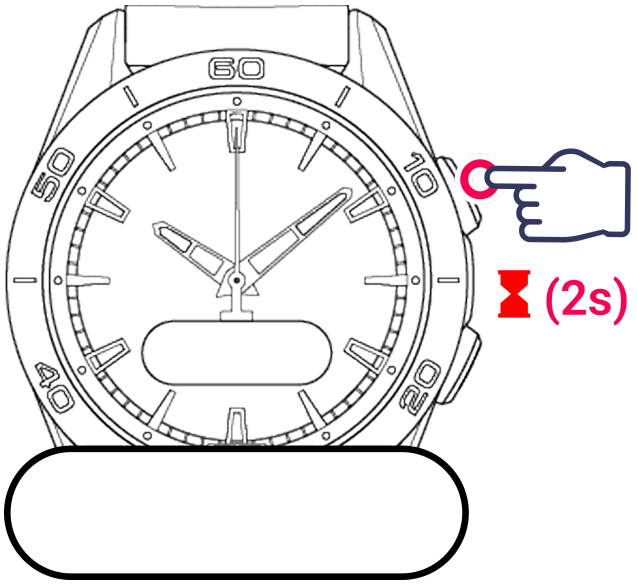
Se colocar o relógio em repouso você mesmo (pressionando ambos os botões ou usando o gesto da palma da mão), a medição da frequência cardíaca para imediatamente.

Lanterna

O ecrã do relógio ilumina-se para melhorar a visibilidade em condições sombrias.

Ativar ou desativar a função

Pressione o botão superior para ativar a lanterna, desde que esta ação rápida tenha sido configurada na aplicação móvel Tissot. Para mais detalhes, consulte Ações rápidas.



Quando a lanterna estiver ativada, pressione o botão inferior para desligá-la.

> **INFORMAÇÃO**
>
> Se o relógio estiver no modo Eco, esta função não pode ser ativada.

Histórico de notificações

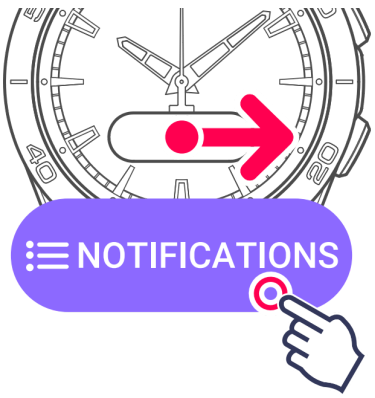
O histórico de notificações no relógio mostra todas as notificações que não eliminou no seu telefone.

> **AVISO**
>
> Enquanto o relógio está desligado, as notificações não são recebidas. Quando se voltar a ligar à aplicação, as notificações são adicionadas diretamente ao histórico de notificações.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a definição



O relógio oferece as seguintes opções:

Sem notificações



Notificações disponíveis



Apagar notificações



Filtragem de notificações

A aplicação permite-lhe controlar que notificações são apresentadas no seu relógio:

1. Abra a aplicação móvel Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Vá às definições do relógio.
3. Aceda às definições de notificações
4. Ative ou desative tipos de notificação individuais

> **NOTA**
>
> No Android, pode filtrar por aplicações individuais. No iOS, pode filtrar por categorias de notificação. Todas as notificações estão ativadas por predefinição.

Encontrar telefone

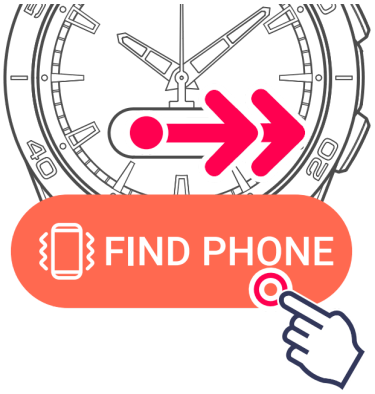
O relógio ativa o toque do seu smartphone para o localizar.

> **AVISO**
>
> Para encontrar o smartphone, o relógio tem de estar no modo de emparelhamento.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a definição



O smartphone toca



O toque do smartphone pode ser desligado através da aplicação ou do relógio.

Estatísticas

Consulta

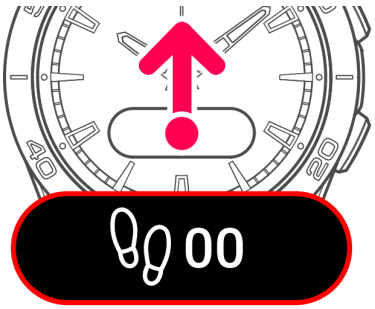
O relógio regista as suas estatísticas diárias, para o ajudar a seguir as suas atividades e progressos. Pode consultá-los a qualquer momento no seu relógio e na aplicação Tissot.

> **NOTA**
>
> Os dados estatísticos diários são reiniciados todos os dias, à meia-noite.
>
> Os seus dados diários têm em conta tanto a sua atividade diária como as suas atividades desportivas: passos, distância, calorias e duração.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar estatísticas



3 Visualizar outras estatísticas

Utilize os botões do relógio ou passe o dedo pelo ecrã.



Número de passos



Energia despendida



Tempo de atividade



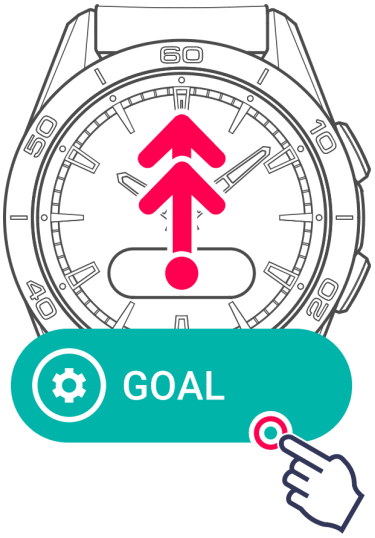
Distância percorrida



Mais informações sobre os dados

Também pode personalizar o seu objetivo diário de passos.

Visualizar e selecionar o menu de objetivos



Definir o seu próprio objetivo

O seu objetivo

Defina objetivos diários de passos, calorias, distância e tempo ativo no relógio e na aplicação, e seja notificado quando um objetivo for atingido.

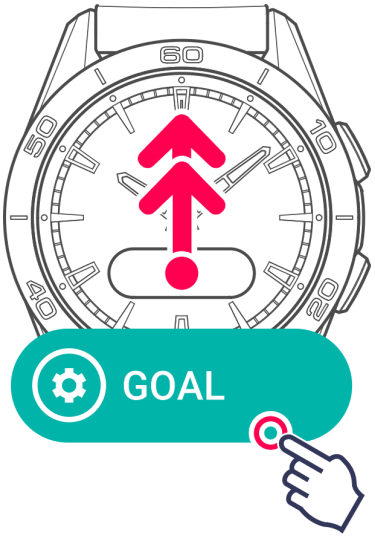
1 Ativar o relógio



2 Visualizar estatísticas



3 Visualizar e selecionar o menu de objetivos

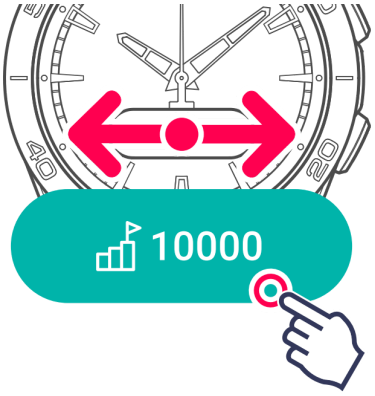


Objetivos predefinidos

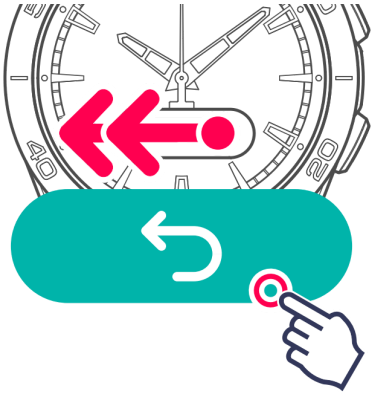
O seu relógio oferece 3 opções:



4 Selecionar o objetivo predefinido

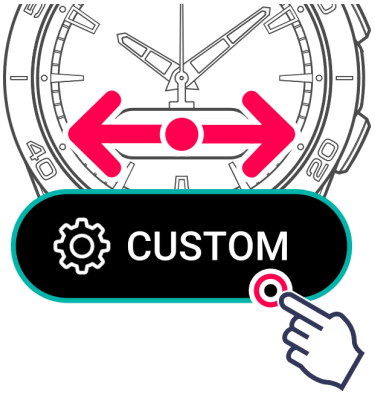


5 Concluir e confirmar o objetivo

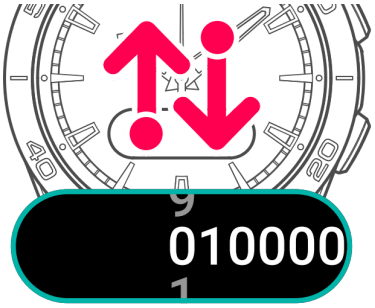


Objetivo personalizado

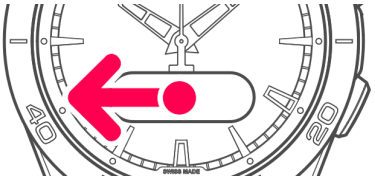
1 Selecionar o menu



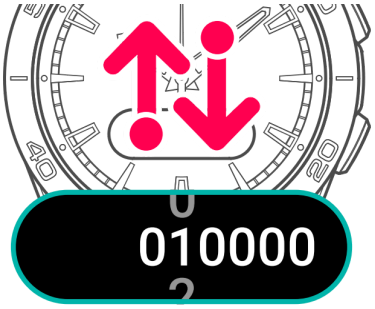
2 Personalizar o objetivo, começando por definir a unidade das centenas de milhares



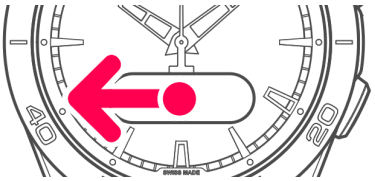
Passe à definição seguinte.



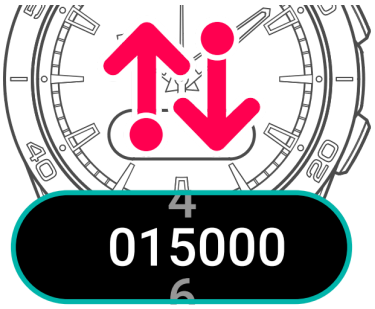
3 Definir a unidade das dezenas de milhares



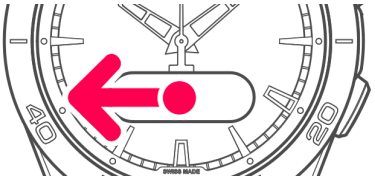
Passe à definição seguinte.



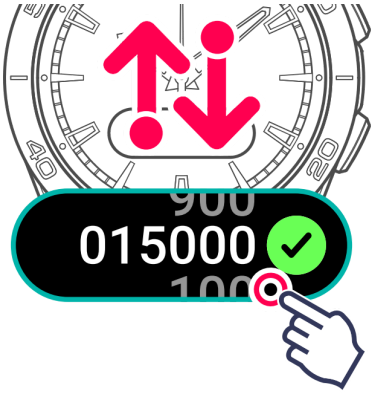
4 Definir a unidade dos milhares



Passe à definição seguinte.



5 Definir a unidade das centenas e confirmar



6 Concluir e confirmar o objetivo



NOTA

Se atingir o seu objetivo, o relógio emite um sinal sonoro.

Definições

Definições gerais

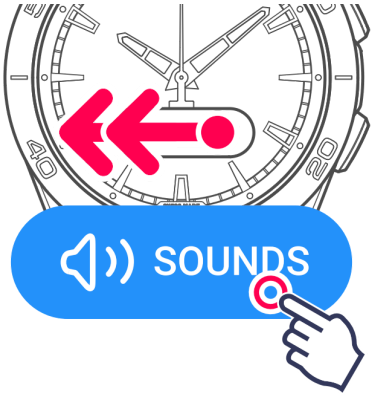
Definições gerais de som

Faça a gestão das definições gerais de som que se aplicam a todas as funções do relógio, exceto os alarmes e os temporizadores, que têm as suas próprias definições de som.

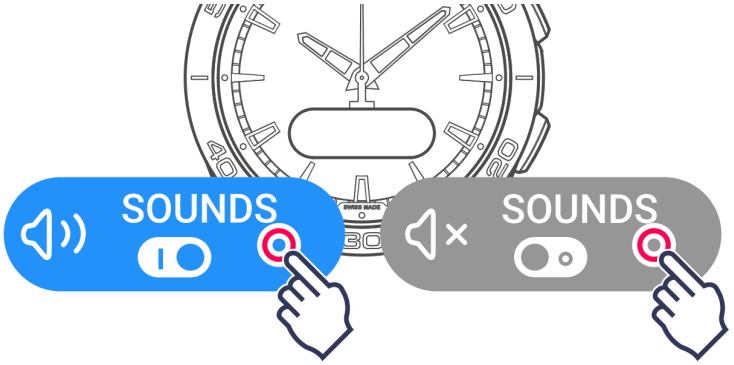
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a definição



3 Ativar/desativar sons



Definições gerais de vibração

Faça a gestão das definições gerais de vibração que se aplicam a todas as funções do relógio, exceto os alarmes e os temporizadores, que têm as suas próprias definições de vibração.

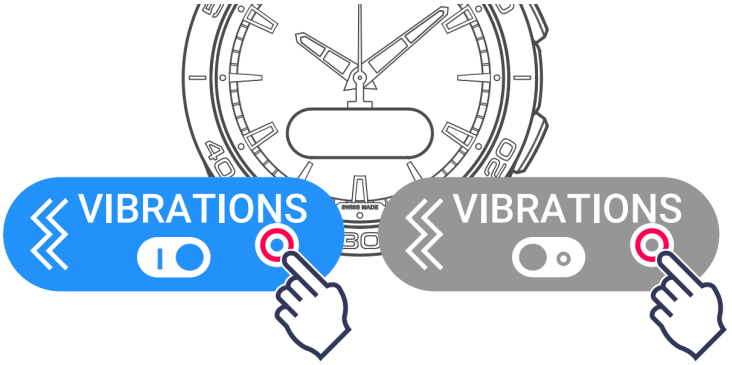
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a definição



3 Ativar/desativar vibrações



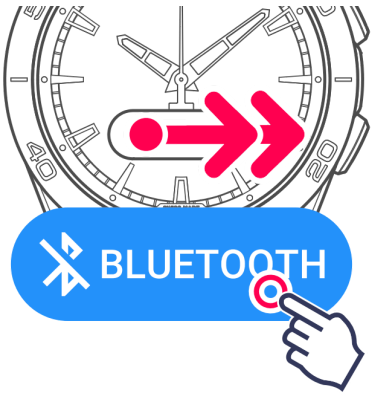
Bluetooth®

Ativar/desativar a ligação Bluetooth®

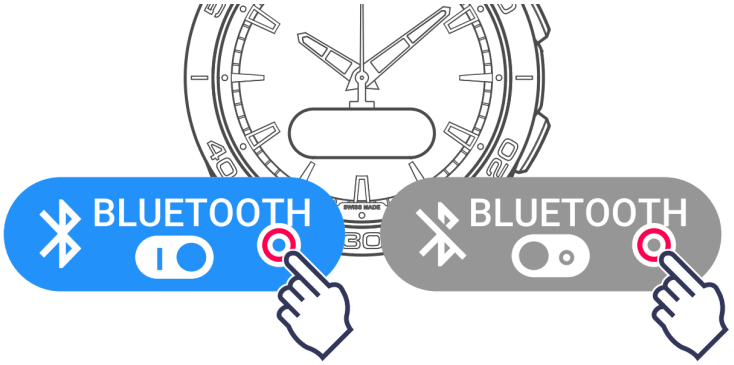
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar a definição



3 Ativar ou desativar

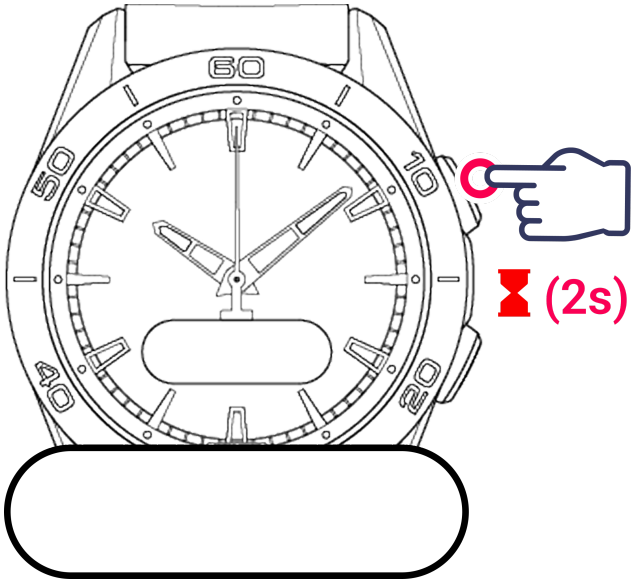


AVISO

A ligação Bluetooth® é necessária para a comunicação entre o relógio e o smartphone. Se estiver desativada, as funções do relógio deixam de poder ser utilizadas no modo emparelhado.

Ações rápidas

Nas definições da aplicação móvel Tissot, pode atribuir uma ação rápida ao botão superior do seu relógio. Uma vez configurada, com o ecrã do relógio desligado, prima e mantenha o botão superior premido durante 2 segundos para acionar a ação selecionada. Prima o botão inferior para a desativar.



Ações rápidas disponíveis

As seguintes opções podem ser adicionadas às ações rápidas:

- **Ativar o relógio**
- **Atividades**
- **Monitor de frequência cardíaca**
- **Notificações**
- **Temporizadores**
- **Fusos horários**
- **Cronógrafo**
- **Encontrar o meu telefone**
- **Bateria e conectividade**
- **Lanterna**

Como configurar

1. Abra a aplicação móvel Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Vá às definições do relógio.
3. Selecione Ação rápida.
4. Escolha a ação que pretende atribuir ao botão.
5. Selecione a ação novamente para confirmar. Um visto indicará que a ação foi definida.

AVISO

A ação rápida só funciona quando o ecrã do relógio está desligado e não há nenhum cronógrafo ou atividade em execução.

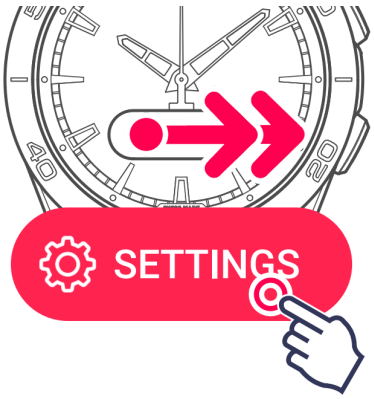
Mostrador

Escolha o mostrador que apresenta a informação mais relevante para si.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Visualize e selecione o menu Mostrador



4 Selecione um mostrador

Data / Passos (predefinido)



Data / Calorias



Hora / Notificações (apenas no modo emparelhado) / Alarme / Passos



Hora / Notificações (apenas no modo emparelhado) / Alarme / Calorias



Data / Hora



INFORMAÇÃO

O mostrador selecionado é guardado individualmente para cada relógio.

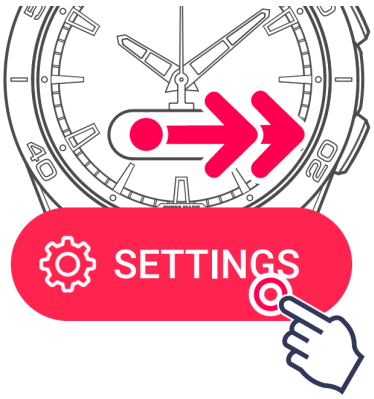
Bateria

Utilizar os modos de suspensão e Eco

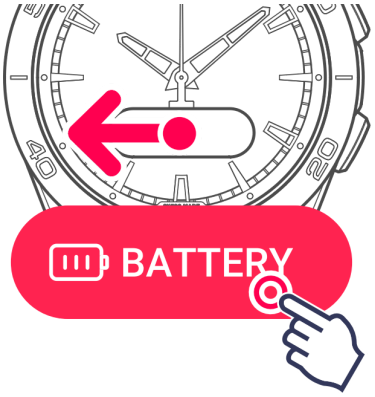
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Visualizar e selecionar a definição da bateria



O relógio oferece 3 opções:

Modo eco



Quando o modo Eco está ativado, o relógio desliga as funções que consomem demasiada bateria (Bluetooth®, Vibrações, Sons, etc.).

Modo de suspensão automático



Quando o modo de espera automático estiver ativado, o relógio entrará automaticamente em modo de espera após 60 minutos sem ser usado.

Modo de suspensão



Ative o modo para colocar o relógio em modo de espera imediatamente.

Enquanto estiver em modo de espera, o relógio não estará conectado ao aplicativo. Para sair do modo de espera, pressione qualquer botão. O relógio também sairá do modo de espera quando um alarme ou cronômetro tocar.

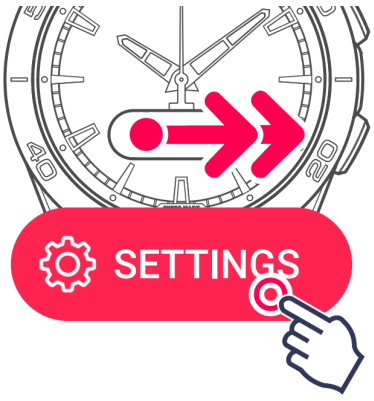
Alertas

Ativação/desativação

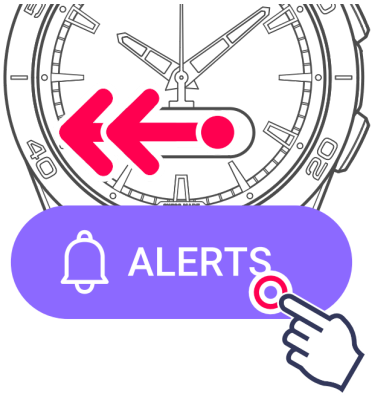
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições

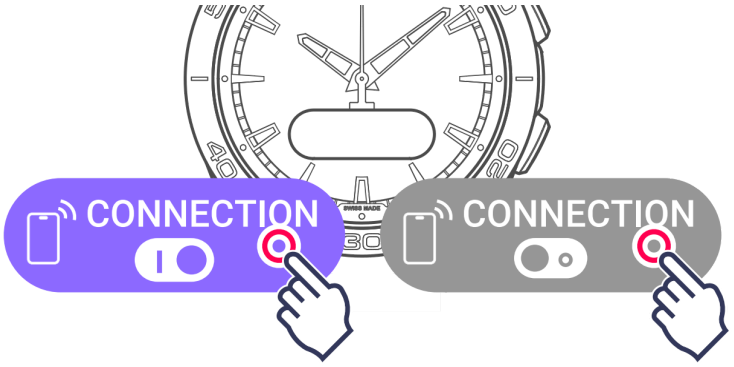


3 Visualizar e selecionar a definição de alertas



4 Ativar/desativar alertas

Deslize para a esquerda ou para a direita para navegar entre os diferentes alertas. Use o botão para ativar ou desativar cada um deles.



- **Mover alertas**: Receba uma notificação quando você não tiver se movimentado o suficiente.
- **Alertas de objetivo**: Receba uma notificação quando atingir sua meta diária.
- **Alertas de conexão**: Se os alertas estiverem ativados, o relógio emite um sinal sonoro quando se liga ou desliga da aplicação.
- **Alertas de atividade**: Receba notificações quando o relógio detectar que você parou ou começou a se mover novamente durante uma atividade.

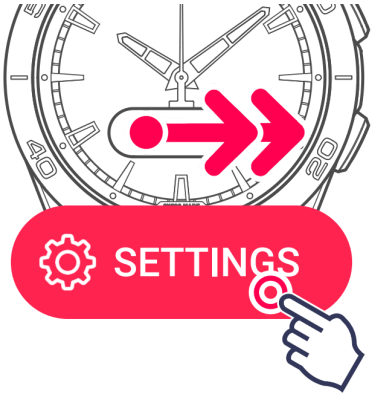
Sons

Faça a gestão dos sons e vibrações para alarmes e temporizadores, notificações e navegação.

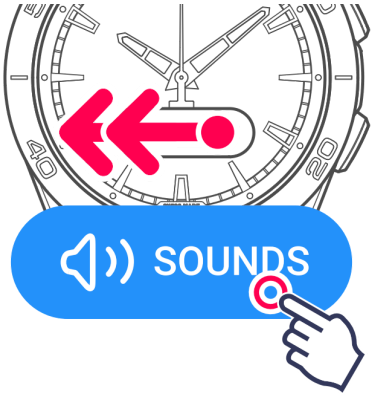
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Visualizar e selecionar a definição de sons



O relógio oferece 3 opções:

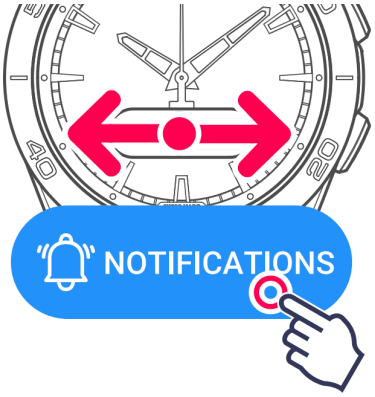
- **Alarme e temporizador:** Selecione para definir os sons e vibrações de alarmes e temporizadores quando um alarme ou temporizador toca.
- **Notificações:** Selecione para definir os sons e vibrações de notificações/chamadas recebidas.

> **NOTA**
>
> Quando o telemóvel está no modo "Não incomodar", o relógio não recebe chamadas ou notificações.

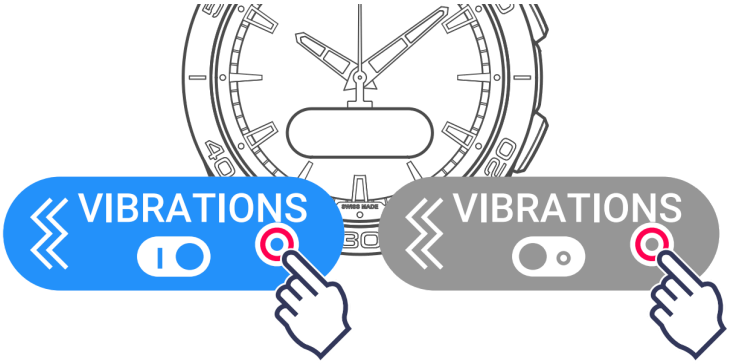
- **Navegação:** Faça a gestão dos sons e vibrações ao navegar pelos menus do relógio.

Em Browsing, pode configurar os sons e as vibrações separadamente. Para cada um, escolha um de três estados: Ligado, Desligado ou Validação. Com Validação, o relógio só dá feedback quando confirma uma definição ou ação, por exemplo, ao definir as horas ou os minutos de um alarme.

4 Visualizar e selecionar a definição

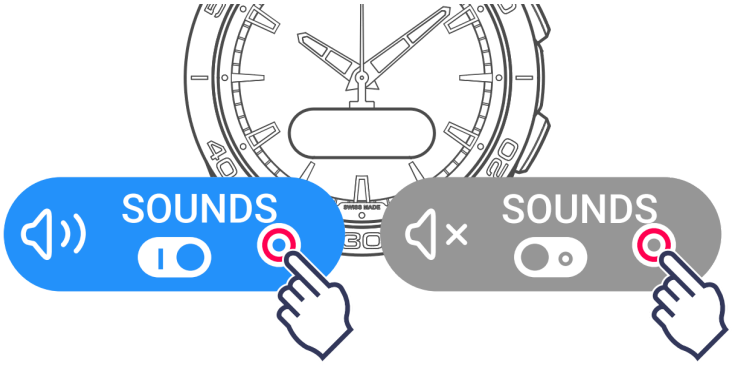


5 Ativar/desativar vibrações



Se as vibrações estiverem ativadas, o relógio vibrará brevemente quando chega uma notificação da aplicação.

6 Ativar/desativar sons



NOTA

Se os sons estiverem ativados, o relógio emitirá um sinal sonoro quando chega uma notificação da aplicação.

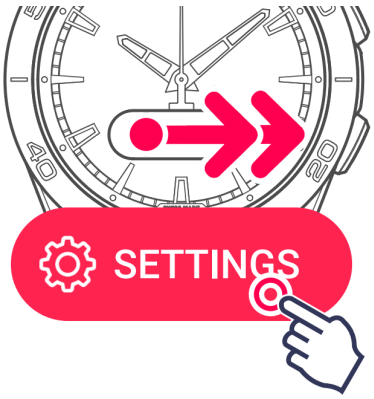
Idioma

Selecionar o idioma do mostrador

1 Ativar o relógio



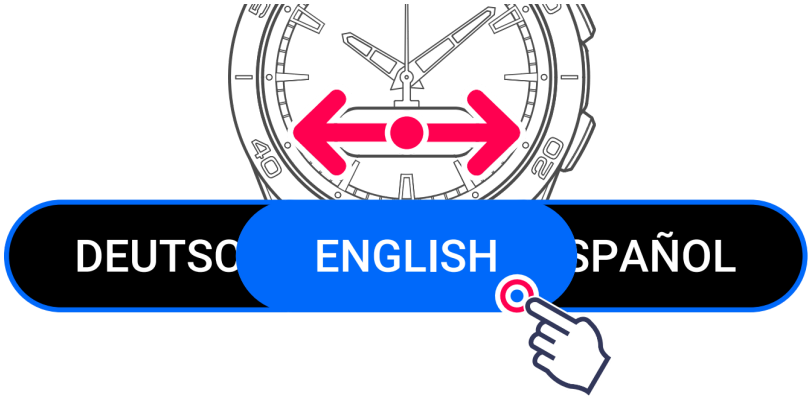
2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Selecionar a definição de idioma



4 Visualizar e selecionar o idioma pretendido



Avançadas

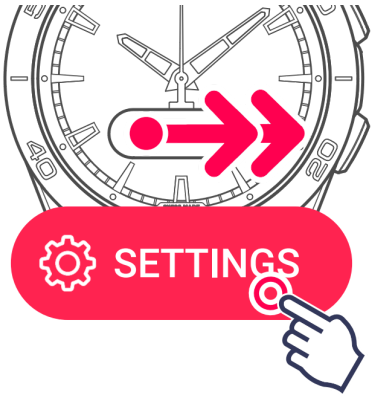
Utilizar as definições avançadas

Estas definições são utilizadas para calibrar os ponteiros ou reiniciar o relógio.

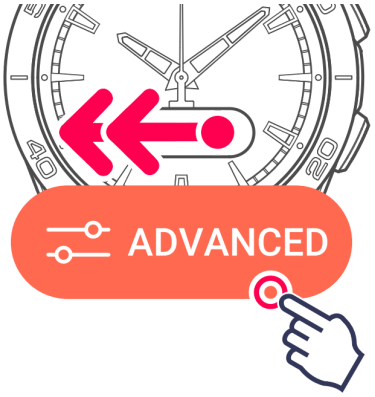
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



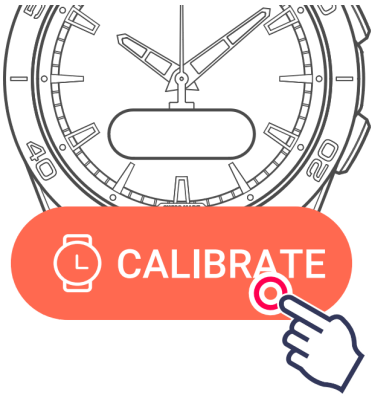
3 Visualizar e selecionar as definições avançadas



CALIBRATE

Este comando é utilizado para calibrar os ponteiros quando estes já não estão corretamente posicionados. Isto pode acontecer após um impacto ou quando o relógio está perto de um campo magnético intenso.

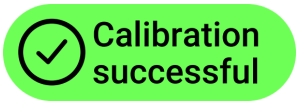
1 Visualizar e iniciar a calibragem dos ponteiros



O relógio realiza um ciclo de calibragem dos ponteiros, para garantir que estão posicionados com precisão.



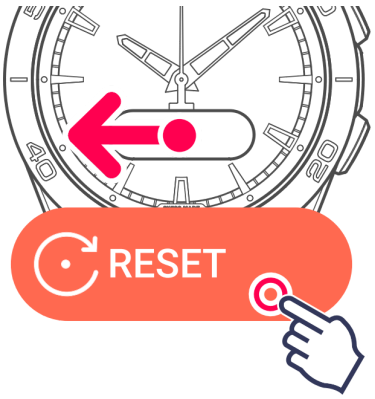
Fim do ciclo de calibragem



RESET

Este comando reinicia o relógio, permitindo-lhe selecionar novamente o modo emparelhado ou não emparelhado.

2 Visualizar e começar a reiniciação do relógio



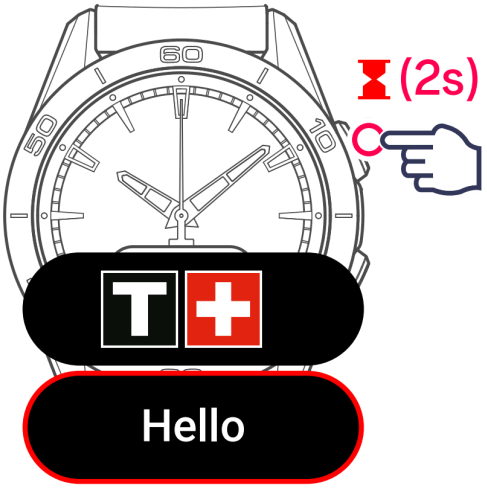
3 Confirmar a eliminação dos dados

Toque na zona do ecrã correspondente à sua escolha.



Confirmar: os dados guardados no seu relógio serão apagados (cronometragens, mensagens, etc.), mas, se o relógio estiver ligado à aplicação, os dados sincronizados serão salvaguardados e continuarão acessíveis.

Cancelar: o procedimento é cancelado.



O relógio efetua um novo ciclo de iniciação, tal como quando foi iniciado pela primeira vez.

Continuar o procedimento de arranque

Formato de hora e data

Defina o formato de hora e a data desejados.

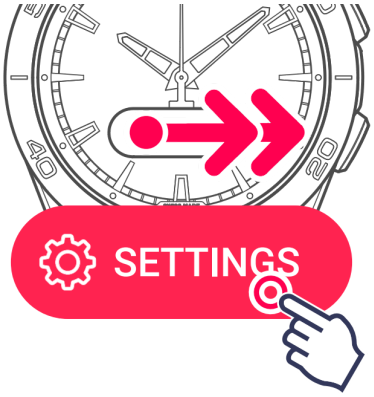
> **NOTA**
>
> As opções disponíveis nesta página dependem se o relógio está no **modo emparelhado** ou no **modo não emparelhado**. Este modo é escolhido durante a inicialização do relógio.

Defina o formato de hora

1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Exibir e selecionar a configuração de HORA/DATA



4 Toque em FORMATO DE HORA



5 Selecione 24 horas ou 12 horas.



Defina a data

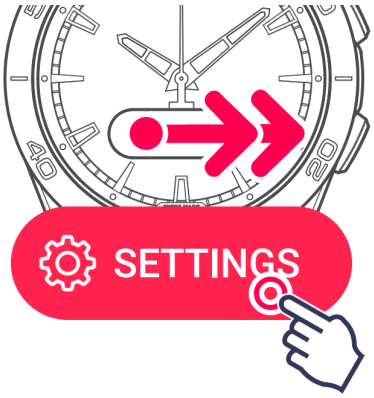
AVISO

A função DEFINIR DATA só está disponível no modo não emparelhado. No modo emparelhado, a data é sincronizada automaticamente com o seu smartphone.

1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Exibir e selecionar a configuração de HORA/DATA



4 Toque em DEFINIR DATA



5 Ajuste o ano, mês e dia.

Toque na tela ou pressione o botão superior para confirmar.

6 Confirmar



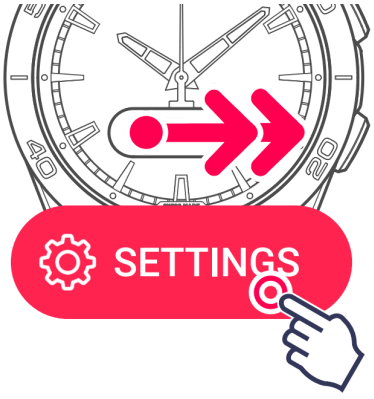
Acerca

Informações sobre o seu relógio

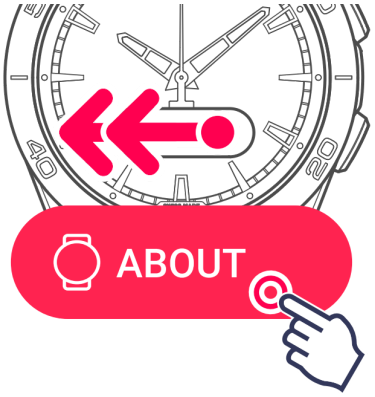
1 Ativar o relógio



2 Visualizar e selecionar o menu de definições



3 Visualizar as informações do relógio



ID do relógio

O número de identificação único do relógio garante a sua autenticidade. Poderá ser-lhe pedido quando efetuar um pedido de assistência.

Versão de firmware

Esta é a versão do software do seu relógio. A Tissot SA está determinada a assegurar o desenvolvimento constante dos seus produtos. São adicionadas regularmente novas funcionalidades. Quando efetua um pedido de atualização a partir da aplicação, o servidor verifica se o seu relógio dispõe da versão de software mais recente. Se assim não for, sugere que instale esta atualização.

> **NOTA**
>
> Após uma atualização, as definições são recuperadas a partir da aplicação móvel – não é necessário voltar a aplicá-las manualmente. Certifique-se de que permanece ligado à aplicação móvel após a atualização para permitir a restauração das definições.

Versão do tipo de letra

Para garantir uma ótima legibilidade, os tipos de letra do ecrã podem ser atualizados, de modo a melhorar a apresentação do texto e dos valores no seu relógio.

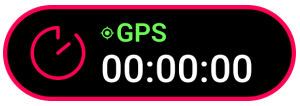
Informação

Dados

Dados de atividade

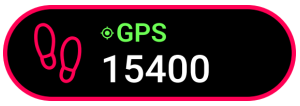
Dados guardados durante as atividades monitorizadas.

Tempo de atividade



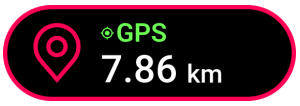
Este é o tempo decorrido durante uma atividade monitorizada. O tempo é contado até ao fim da atividade.

Número de passos



O número de passos é calculado com base nos movimentos do braço medidos pelo acelerómetro de 3 eixos instalado no relógio.

Distância percorrida

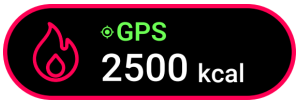


A distância percorrida é calculada com base nos movimentos do braço medidos pelo acelerómetro de 3 eixos, bem como nos dados do GPS.

> **NOTA**
>
> Se a atividade estiver em pausa, a distância percorrida durante a pausa não é contabilizada. Apenas a distância registada enquanto a atividade está em curso é adicionada ao total.

Se faltarem pontos de dados GNSS por qualquer motivo (por exemplo, permissões, baixa precisão, sem sinal ou desconexão), a distância para esse intervalo de tempo é estimada por interpolação.

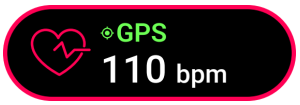
Energia despendida



A energia despendida é calculada pela aplicação, com base em vários dados, como a distância percorrida, velocidade de deslocação, velocidade de subida, etc., bem como nos seus dados pessoais, introduzidos na aplicação Tissot.

Atividades cardíacas

Frequência cardíaca



A frequência cardíaca é medida por meio de um sensor ótico instalado na parte de trás do relógio. Mede a quantidade de luz em função do fluxo sanguíneo no pulso.

AVISO

Para garantir que a sua frequência cardíaca é medida corretamente, certifique-se de que o relógio está encostado ao pulso.

Durante atividades baseadas na força (quando os músculos do pulso estão tensos), a leitura pode ser menos precisa durante alguns segundos.

Zonas de treino

As zonas de treino apresentam a frequência cardíaca durante uma atividade.

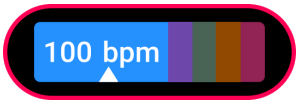
A frequência cardíaca é definida de acordo com os valores especificados na aplicação Tissot. Se não for especificado, o valor por defeito do ano de nascimento é 1970. O seu valor máximo é calculado da seguinte forma: 220 - idade.

AVISO

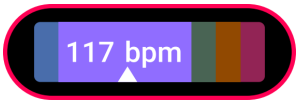
Os valores predefinidos para as zonas não são os bpm (batimentos por minuto), mas a % da sua frequência cardíaca máx.

A frequência cardíaca máx. e as percentagens podem ser editadas na aplicação.

Zona de treino 1: 50 %-60 %



Zona de treino 2: 60 %-70 %



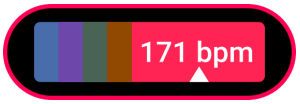
Zona de treino 3: 70 %-80 %



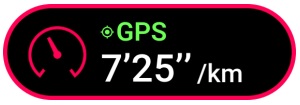
Zona de treino 4: 80 %-90 %



Zona de treino 5: 90 %-100 %

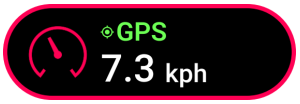


Tempo por unidade de distância (Ritmo)



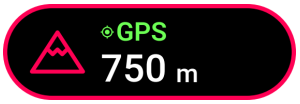
Tempo médio necessário para percorrer um quilómetro (ou uma milha) durante uma atividade. A aplicação calcula o valor médio do tempo gasto por cada quilómetro.

Velocidade



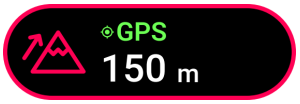
Velocidade média de deslocação durante a sua atividade, expressa em quilómetros (ou milhas) por hora.

Altitude



Altitude máxima atingida durante a sua atividade. Este valor é calculado com recurso aos dados GPS do seu smartphone.

Ganho de altitude acumulado



Soma total de todos os movimentos ascendentes durante a atividade, expressa em metros (ou pés). Este valor é calculado com recurso aos dados GPS do seu smartphone.

Dados estatísticos

Dados guardados nas estatísticas diárias e reiniciados todos os dias, à meia-noite.

Número de passos



O número de passos é calculado com base nos movimentos do braço medidos por um acelerómetro de 3 eixos instalado no relógio.

Energia despendida



A energia despendida é calculada pela aplicação, com base em vários dados, como a distância percorrida, velocidade de deslocação, velocidade de subida, etc., bem como nos seus dados pessoais, introduzidos na aplicação Tissot.

Tempo de atividade



O seu tempo de movimento ou de atividade física. Os tempos de repouso não são considerados.

Distância percorrida



A distância percorrida é calculada com base nos movimentos do braço medidos pelo acelerómetro de 3 eixos, bem como nos dados de GPS do seu smartphone.

Bateria

Informação

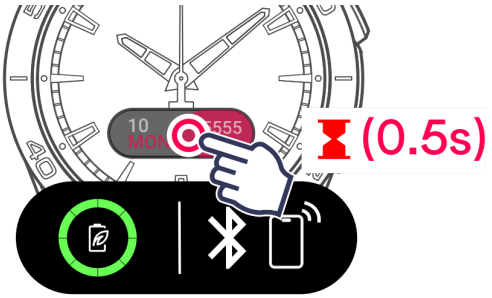
O seu T-Touch Connect Sport funciona com uma bateria de polímero de iões de lítio, carregada através do sensor solar instalado no mostrador ou do cabo fornecido.

A sua vida média, de acordo com o nível de atividade, é de:

- Autonomia ilimitada no modo Watch (requer luz exterior > 20 min/dia com céu limpo, 20 kLux).
- Até 6 meses no modo Standard Connected (requer luz exterior > 35 min/dia com céu limpo, 20 kLux).
- Até 3 meses no modo Sport Connected (requer luz exterior > 60 min/dia com céu limpo, 20 kLux).

Verificar o nível da bateria

1 Tocar no ecrã durante 0,5 segundos



Carregar a bateria

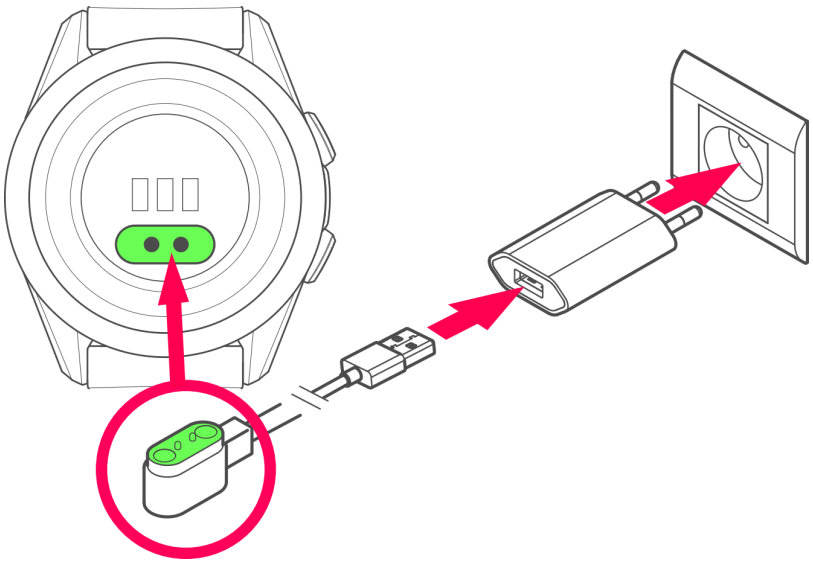
O relógio é fornecido com um cabo USB especial, para carregamento com resistência à água garantida.

> **AVISO**
>
> Não utilizar um carregador de mais de 15 Watts.

Se o nível de carga da bateria for demasiado baixo para garantir um funcionamento correto, o ecrã apresentará a mensagem abaixo:



1 Colocar a extremidade do cabo no conector, como indicado



NOTA

Existem ímanes que asseguram que o conector está corretamente orientado.

INFORMAÇÃO

O tempo de carregamento completo é de, aproximadamente, 90 minutos.

Modos

Utilizar o modo emparelhado

Neste modo, o relógio está ligado à aplicação Tissot instalada no seu smartphone.

Algumas funcionalidades também podem ser utilizadas através do smartphone:

- **Temporizador**: a duração pode ser definida através da aplicação.
- **Cronógrafo**: tanto as medições de tempo como os tempos intermédios são guardados e podem ser consultados na aplicação.
- **Dados de registo da atividade**: estes são guardados e podem ser consultados na aplicação.
- **Localização**: o GPS do seu smartphone guarda os dados de localização durante as atividades de ciclismo, caminhada ou corrida.
- **Estatísticas**: também podem ser consultadas na aplicação.

Bluetooth®

Os dados são partilhados entre o relógio e a aplicação através do protocolo Bluetooth®.

A ligação Bluetooth® tem de ser ativada no seu smartphone e no relógio.

Ver Definições

> **AVISO**
>
> Mantenha o seu smartphone consigo durante as atividades. A distância entre os dois dispositivos não deve exceder 15 a 20 metros (50 a 65 pés).
>
> Se o relógio estiver demasiado longe do smartphone, a ligação será interrompida. É automaticamente reativada assim que os dois dispositivos estiverem mais próximos entre si.

> **NOTA**
>
> Se o seu relógio não se ligar à aplicação T-Connect durante algum tempo, é exibido um pop-up "Abrir app Tissot" – o mesmo aviso mostrado durante a configuração inicial – a

incentivá-lo a abrir a aplicação no seu telemóvel. Ao abrir a aplicação, permite que o relógio sincronize os seus dados para que permaneçam salvaguardados. Este aviso não é mostrado novamente durante 24 horas.

Modos

Utilizar o modo não emparelhado

Neste modo, o relógio funciona de forma autónoma.

As definições são efetuadas diretamente no relógio, em vez de através da aplicação.

Alguns dados são guardados temporariamente no relógio:

- **Cronógrafo**: tanto as medições de tempo final como os tempos intermédios são guardados e podem ser consultados durante a cronometragem.
- **Dados de registo da atividade**: são guardados temporariamente no relógio e podem ser consultados durante a atividade.
- **Estatísticas**: podem ser consultadas durante o dia.

> **INFORMAÇÃO**
>
> **Localização**: sem monitorização da localização nem medição da altitude. A distância e a velocidade não são medidas nas atividades de ciclismo.

GPS

Informações gerais

A utilização de algumas funções do seu relógio requer acesso aos dados de posicionamento. É o GPS do seu smartphone que é utilizado.

> **AVISO**
>
> O seu smartphone tem de permitir sempre a localização para a aplicação Tissot e não apenas quando a aplicação está ativa.

Utilização com GPS

A informação GPS é partilhada entre o smartphone e o relógio, graças à ligação Bluetooth®.

Para que a ligação Bluetooth® funcione, o relógio tem de ser utilizado no modo emparelhado e a ligação Bluetooth® tem de estar ativada.

Ativar a ligação

Modo emparelhado

> **AVISO**
>
> Mantenha o seu smartphone consigo durante as atividades. A distância entre os dois dispositivos não deve exceder 15 a 20 metros (50 a 65 pés).
>
> Se o relógio estiver demasiado longe do smartphone, a ligação será interrompida. É automaticamente reativada assim que os dois dispositivos estiverem mais próximos entre si.

Utilizar sem GPS

Se o relógio não puder utilizar dados GPS, as informações de localização não estarão disponíveis e o registo de dados para atividades de corrida, ciclismo e caminhada será limitado.

As seguintes informações não podem ser guardadas:

- Localização
- Medição de distâncias
- Velocidade

Compatibilidade

O T-Touch Connect Sport dispõe de uma função Bluetooth® e requer a utilização de um smartphone com os seguintes requisitos:

Requisitos Android	Configuração necessária para Android: versão mínima 9.0, versão recomendada 13 ou 14. Esta versão do sistema está disponível desde 7 de março de 2018. A maioria dos dispositivos fabricados após esta data cumpre este requisito.
Requisitos Apple iOS	Configuração necessária para Apple iOS: versão mínima 16, versão recomendada 17.x ou 18.x. Compatibilidade com iPhone disponível desde setembro de 2022.
Requisitos Huawei	Configuração necessária para Huawei: versão mínima HarmonyOS 2.0, versão recomendada Harmony 3.x ou 4.x. Disponível para alguns smartphones Huawei a partir de junho de 2021.

A Tissot garante a compatibilidade dos seus produtos com os dispositivos móveis Android mais conhecidos e utilizados em todo o mundo. Contudo, alguns dispositivos não são compatíveis com o T-Touch Connect Sport:

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

A aplicação T-Touch Connect Sport só é suportada nos seguintes países e idiomas:

Países suportados

Albânia	Austrália	Áustria

Bielorrússia	Bélgica	Bósnia e Herzegovina
Brasil	Bulgária	Canadá
Chile	China	Colômbia
Croácia	Chipre	República Checa
Dinamarca	Estónia	Ilhas Faroé
Finlândia	França	Alemanha
Gibraltar	Grécia	Gronelândia
Guatemala	Hong Kong	Hungria
Islândia	Índia	Irlanda
Israel	Itália	Japão
Jordânia	Coreia	Kosovo
Letónia	Líbano	Liechtenstein
Lituânia	Luxemburgo	Macau
Malásia	Malta	México
Moldávia	Mónaco	Montenegro
Países Baixos	Nova Zelândia	Macedónia do Norte
Noruega	Polónia	Portugal
Roménia	San Marino	Sérvia
Singapura	Eslováquia	Eslovénia
Espanha	Suécia	Suíça

Taiwan	Tailândia	Turquia
Ucrânia	Emirados Árabes Unidos	Reino Unido
EUA	Cidade do Vaticano	Venezuela

Conjunto de caracteres suportados (notificações)

Africâner	Albanês	Basco
Bretão	Catalão*	Chinês (simplificado)
Corso	Checo	Dinamarquês*
Neerlandês*	Inglês	Estónio*
Faroense	Finlandês*	Francês
Galego	Alemão	Húngaro*
Islandês	Indonésio	Irlandês
Irlandês* (ortografia tradicional)	Italiano	Japonês
Coreano	Curdo	Leonês
Lituano	Luxemburguês	Malaio
Manês	Norueguês	Occitano
Polaco	Português	Reto-românico
Gaélico escocês	Gaélico escocês	Eslovaco
Sami do sul	Espanhol	Suaíli
Sueco	Tagalo	Valão

Galês*		

*Tenha em atenção que podem faltar alguns caracteres.

Idiomas da aplicação

Chinês (simplificado)	Chinês (tradicional)	Dinamarquês
Neerlandês	Inglês	Finlandês
Francês	Alemão	Italiano
Japonês	Coreano	Norueguês
Polaco	Português	Romeno
Espanhol	Sueco	Tailandês

Idiomas do relógio

Chinês (simplificado)	Inglês	Francês
Alemão	Italiano	Japonês
Coreano	Malaio	Espanhol
Tailandês		

Atualização de firmware

Quando está disponível uma nova versão de firmware, a aplicação T-Connect transfere-a e envia-a automaticamente para o seu relógio em segundo plano, sem a instalar de imediato.

Para a instalar, execute uma das seguintes ações:

- Toque em Atualizar na aplicação T-Connect, ou
- Confirme o lembrete de atualização apresentado no relógio.



Versões e novas funcionalidades

Versão	Disponibilidade	Modificações
10.2	Agosto 2026	**Correções de erros e melhorias**
10.1	Junho 2026	**Correções de erros e melhorias**
10.0	Abril 2026	**Distância Precisa Durante a Pausa** A distância percorrida enquanto uma atividade está em pausa deixa de ser contabilizada, e os pontos de dados GPS em falta são estimados por interpolação. **Sons e Vibrações de Alarme e Temporizador** Os alarmes e temporizadores têm as suas próprias definições de som e vibração, separadas das definições gerais do relógio. **Atividade em Tempo Real de Ciclismo na China** O registo de atividade em tempo real para ciclismo já está disponível para utilizadores na China. **Correções de erros e melhorias**
9.2	Fevereiro 2026	**Definições de Metas e Alertas Expandidas** Defina metas diárias de passos, calorias, distância e tempo ativo no relógio e na aplicação, e receba uma notificação quando atingir uma meta. **Mais Ações Rápidas** A funcionalidade de lanterna volta, juntamente com atividades adicionais, agora disponíveis como ações rápidas no botão. **Filtragem de Notificações no iOS** Filtre as notificações do smartphone por categoria no iOS (por aplicação individual no Android). **Correções de erros e melhorias**

Versão	Disponibilidade	Modificações
9.1	Outubro 2025	**Modo de suspensão** O modo de repouso foi renomeado para modo Standby. **Soma de dados das atividades diárias e das atividades desportivas** O seu resumo diário agora combina a atividade do dia a dia e as atividades desportivas: passos, distância, calorias e duração. **Correções de erros e melhorias**
9.0	Junho 2025	**Funcionalidade de Lanterna Desativada** A funcionalidade de lanterna foi desativada. **Espelhamento da atividade em tempo real** Veja a sua atividade de ciclismo em tempo real na T-Connect app — as métricas são espelhadas automaticamente no ecrã do seu telemóvel. **Não Incomodar e Histórico de Notificações** O relógio respeita o modo Não Incomodar do seu telemóvel, silenciando chamadas e notificações recebidas; veja o histórico de notificações no relógio. **Widget da NBA Simplificado** Os resultados e calendários da NBA em tempo real deixam de estar disponíveis no relógio. O widget mostra agora um banner com a ligação para o site da NBA com as últimas notícias. **Correções de erros e melhorias**
8.3	Abril 2025	**Histórico de Atividades em Interior** O relógio agora guarda o histórico da sua atividade em interior mais recente — sincronize com a T-Connect app para o guardar permanentemente. **Atividades em Interior no Relógio**

Versão	Disponibilidade	Modificações
		Selecione e inicie atividades de passadeira, spinning e escadas diretamente a partir do relógio — sem necessidade de GPS. **Gerir Alertas de Pausa/Retoma Automática** Configure alertas para quando uma atividade é pausada ou retomada automaticamente com base no seu movimento. **Correções de erros e melhorias**
8.2	Março 2025	**Ações Rápidas no Botão** Atribua uma ação rápida ao botão para acesso rápido à sua funcionalidade favorita. **Seleção de Mostrador do Relógio** Escolha entre 5 mostradores disponíveis diretamente no seu TTC Sport. **Atualizações de Firmware Transparentes** A T-Connect app descarrega as atualizações de firmware e transfere-as para o seu relógio automaticamente em segundo plano, sem as instalar de imediato. **Correções de erros e melhorias**
8.1	Janeiro 2025	**Acesso Mais Rápido à Frequência Cardíaca** Se o relógio ficar inativo durante a medição da frequência cardíaca, a medição continua durante 30 segundos — reative dentro desse período para a ver de imediato. **Deteção de Elevação do Pulso Durante Atividades** Levante o pulso durante uma atividade para ativar o ecrã e consultar os seus dados; a deteção desliga-se automaticamente enquanto a atividade está em pausa. **Correções de erros e melhorias**

Versão	Disponibilidade	Modificações
8.0	Outubro 2024	**Histórico do Nível de Luz** Veja o histórico do nível de luz captado pelo seu relógio na T-Connect app (modo emparelhado). **Auto Lap para atividades** Aceda a informações detalhadas de Auto Lap para caminhadas, corrida e ciclismo. **Nível de energia solar** Acompanhe as tendências de energia solar ao longo do tempo e compreenda melhor o seu impacto positivo na duração da bateria. **Frequência cardíaca a pedido** Meça a frequência cardíaca em tempo real diretamente a partir do relógio com um simples toque. **Função lanterna** Prima prolongadamente o botão inferior para transformar instantaneamente o relógio numa lanterna. **Zonas de Treino no Seu Pulso** Veja a sua zona de treino atual diretamente no pulso durante uma atividade. **Aviso de Reconexão** O relógio pede-lhe para abrir a T-Connect app caso não esteja ligado. **Pausa e Retoma Automática das Suas Atividades** As atividades de caminhada, corrida e ciclismo no TTC Sport pausam automaticamente quando pára de se mover e retomam quando volta a mover-se. **Correções de erros e melhorias**

Documentos

Declaração de conformidade

- Declaração de conformidade

Garantia

- Garantia