T-Touch Connect Sport

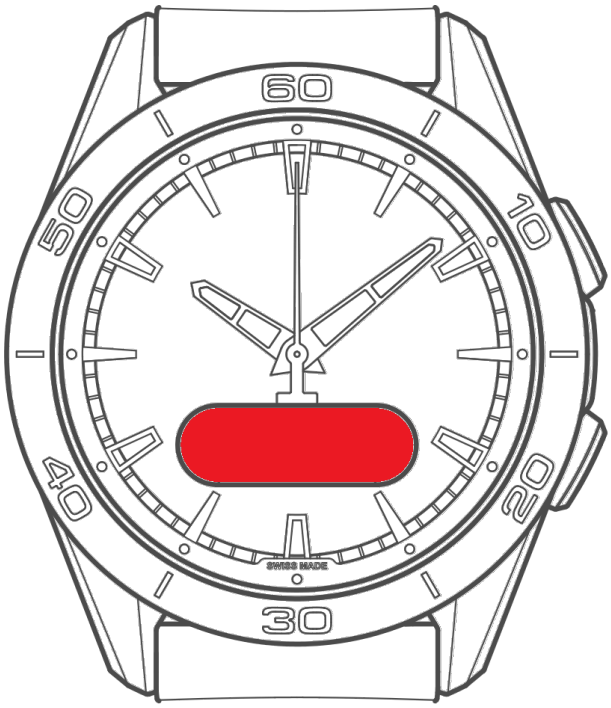


VÄLKOMMEN TILL BRUKSANVISNINGEN FÖR DIN T-TOUCH CONNECT SPORT

Hem

Hem

Grattis till ditt val av en klocka tillverkad av Tissot™, ett schweiziskt företag som grundades i Le Locle 1853 – och fortfarande har sin hemvist där. Din klocka har tillverkats med yttersta noggrannhet och med material och komponenter i högsta kvalitet. Den är skyddad mot stötar, temperaturväxlingar, vatten och damm.



- Start/parkoppling
- Starta en aktivitet
- Funktioner
- Statistik
- Inställningar
- Information
- Dokument

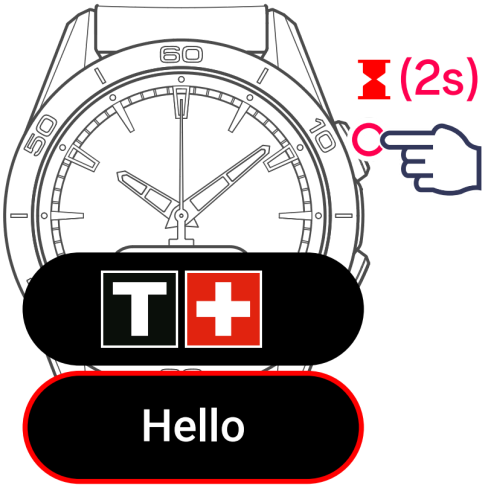
Start/parkoppling

Start

Initial installation

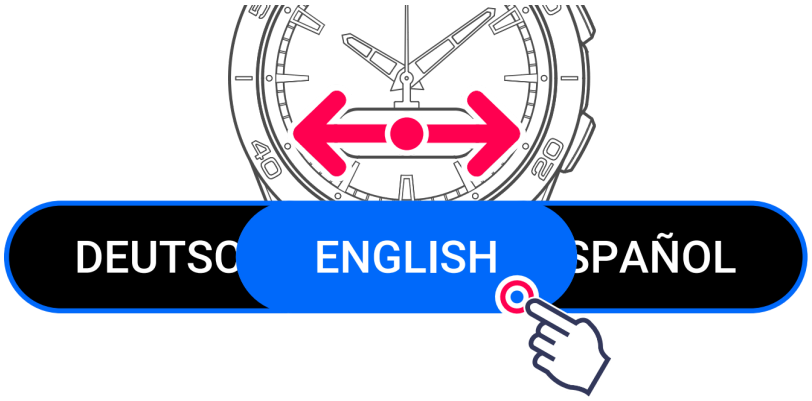
Vid första användning eller efter en återställning kan vissa parametrar på din T-Touch Connect Sport behöva ändras.

1 Aktivera klockan



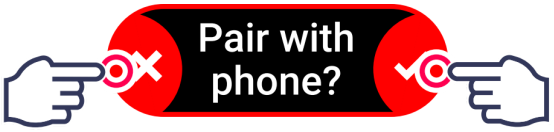
Tryck på den övre tryckknappen i två sekunder.

2 Välj språk



Svep skärmen åt sidan för att visa språk.

3 Rör vid skärmen för att välja driftläge



Bekräfta: Klockan kommer att vara ansluten till Tissot-appen som du installerar på din telefon. Klockslag, datum och annan information kommer att laddas automatiskt från appen.

Fortsätt i parkopplat läge

Avbryt: Klockan fortsätter att vara i självständig drift. Du behöver ställa in datum och klockslag.

Fortsätt i ej parkopplat läge

Parkopplat läge

1 Ladda ner och installera

Ladda ner och installera Tissot-appen på din mobiltelefon.



När appen är installerad visar skärmen parkopplingskoden.

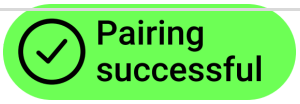


2 Kontrollera och bekräfta koderna

Koderna är identiska, bekräfta i appen och på klockan.



Parkopplingen är avslutad.



INFORMATION

Personuppgifter: Vi rekommenderar att du fyller i dina personuppgifter i Tissot-appen för att förbättra precisionen vid mätning av aktivitet.

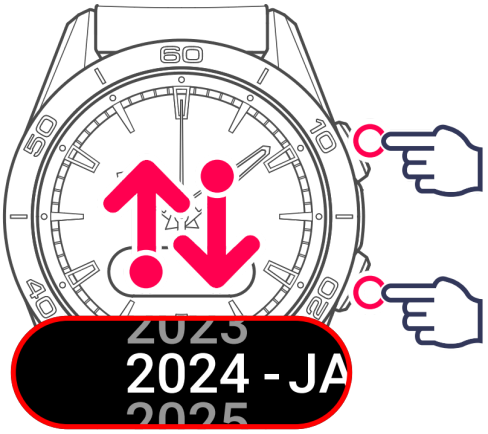
Din klocka är redo att användas. Bekanta dig med åtgärder och menyer genom att följa guiden.

Guide

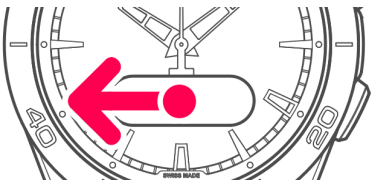
Ej parkopplat läge

Använd din klocka i ej parkopplat läge (utan att ansluta till din telefon).

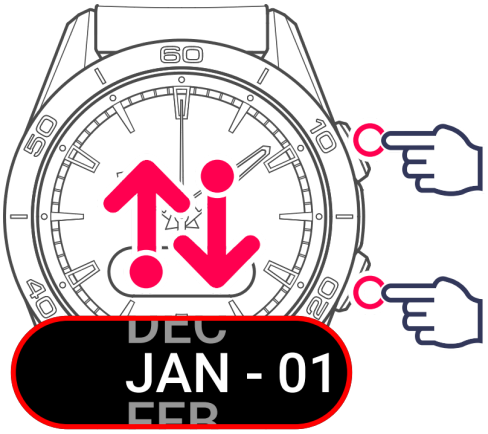
1 Välj år



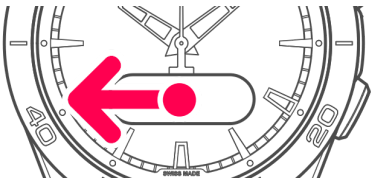
Gå sedan till nästa inställning.



2 Välj månad



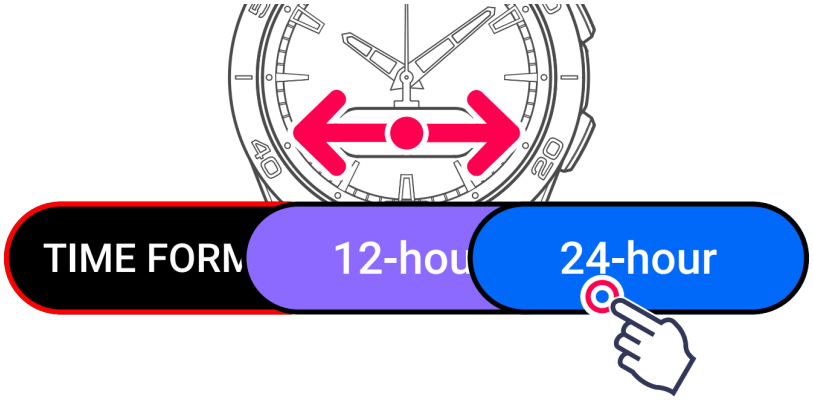
Gå sedan till nästa inställning.



3 Välj datum och bekräfta



4 Välj tidsformat



Start i ej parkopplat läge har avslutats.



Din klocka är redo att användas. Bekanta dig med åtgärder och menyer genom att följa guiden.

Guide

Guide

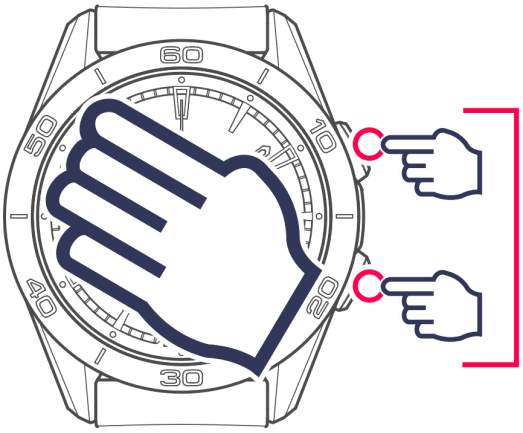
Lås/lås upp din klocka

Pekskärmen och tryckknapparna ger dig snabb åtkomst till klockans alla funktioner.

1 Låsa upp klockan



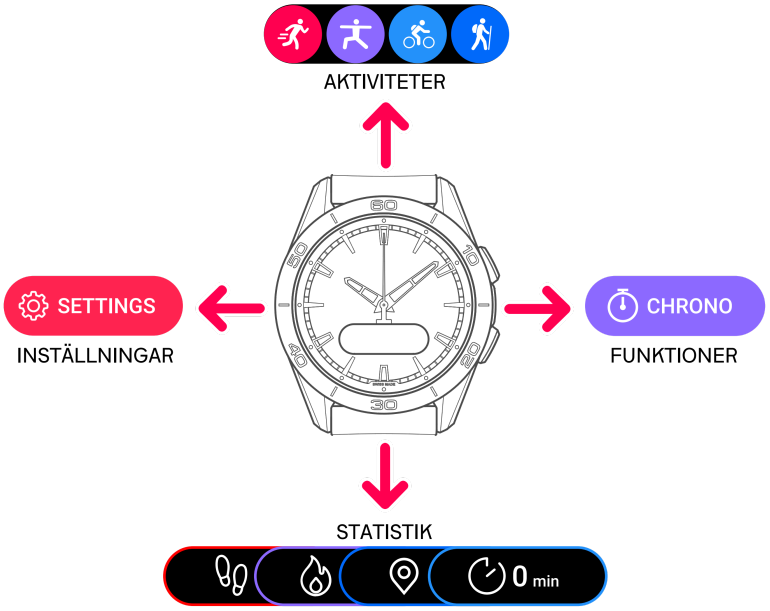
2 Låsa klockan



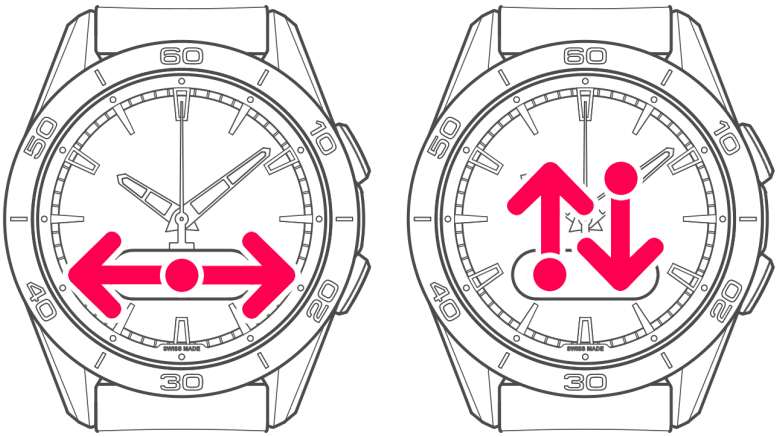
Antingen genom att lägga handen på urtavlan eller genom att trycka på båda tryckknappar samtidigt.

Bläddra i menyerna

Klockans skärm visar alla tillgängliga funktioner. Navigera genom menyerna genom att svepa i någon av de fyra riktningarna.

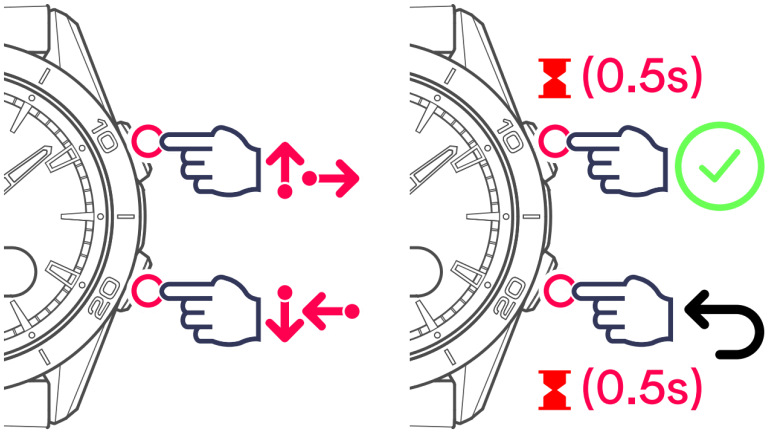


1 Svep på skärmen



Horisontellt eller vertikalt (från mitten av klockan) för att bläddra genom menyerna.

2 Använd tryckknapparna



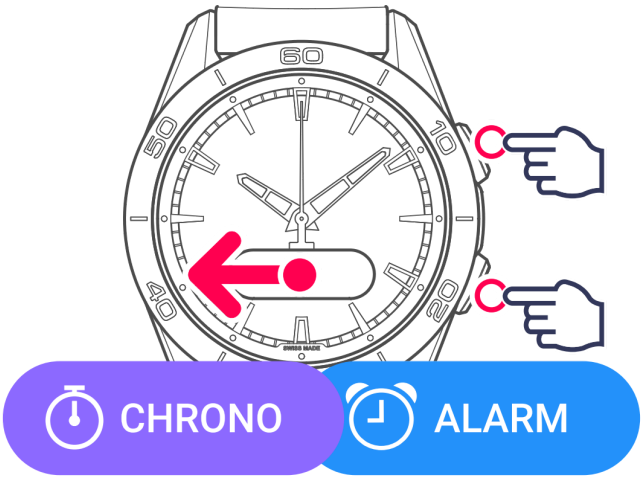
För att bläddra, bekräfta eller gå tillbaka.

Övre tryckknapp för att bläddra neråt eller åt vänster (kort tryck) och bekräfta (långt tryck).

Undre tryckknapp för att bläddra uppåt eller åt höger (kort tryck) och gå tillbaka (långt tryck).

Tillgång till funktioner, aktiviteter, inställningar och statistik

1 Svep åt vänster för att komma till klockans FUNKTIONER



Se Funktioner

2 Svep uppåt för att komma till daglig STATISTIK



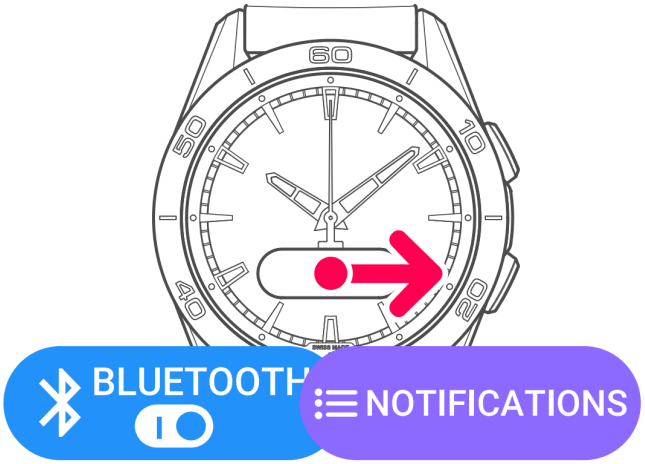
Se Statistik

3 Svep neråt för att komma till AKTIVITETER



Se Starta en aktivitet

4 Svep åt höger för att komma till INSTÄLLNINGAR



Se Inställningar

Läsa meddelanden

När ett meddelande som tas emot på din telefon visas på klockan kan du bläddra i det genom att röra vid skärmen och sedan svepa vertikalt.

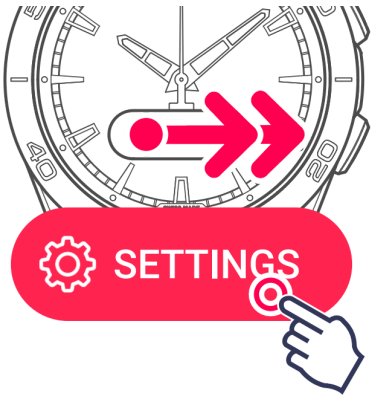
Parkoppling

Din klocka kan parkopplas om detta inte gjordes första gången du använde den.

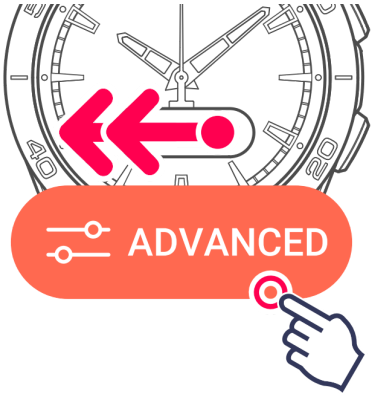
1 Aktivera klockan



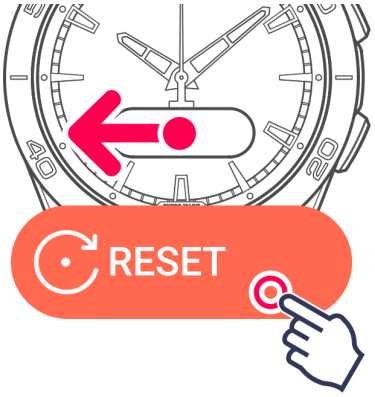
2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj avancerade inställningar



4 Visa och starta återställning av klockan



5 Bekräfta radering av data

Tryck på önskad del av skärmen.



Bekräfta: Informationen på din klocka kommer att raderas (tidtagning, meddelanden osv.), men om klockan är ansluten till appen kommer synkroniserad data att vara säkerhetskopierad och tillgänglig.

Avbryt: Proceduren avbryts.

Klockan kommer att utföra en ny installationscykel, på samma sätt som när den startades för första gången.

Fortsätt startproceduren

Starta en aktivitet

Löpning

> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en utomhusaktivitet.** Den använder GPS för att spåra din position och din rutt.

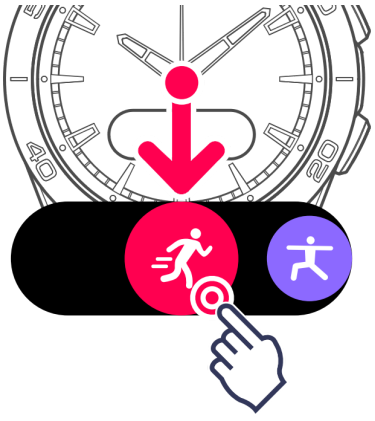
Spåra din löpningsaktivitet och spara dina data.

Appen måste vara öppen på din telefon.

1 Aktivera klockan



2 Välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



INFORMATION

Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.

Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

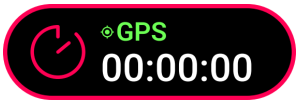
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



INFORMATION

Smart paus och återupptagning

Om du står still i 30 sekunder uppmanar klockan dig att pausa aktiviteten. Om aktiviteten är pausad och du börjar röra dig igen uppmanar den dig att återuppta aktiviteten.

- Aktivitetens status ändras inte förrän du aktivt bekräftar popup-fönstret.
- Varje popup försvinner om rörelsen som utlöste den upphör, och visas igen om det händer igen.
- Om du avbryter popupen visas den igen varje timme tills du återupptar eller avslutar aktiviteten.
- Aktiviteten avslutas automatiskt om klockan är inaktiv i 1 timme.

3 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

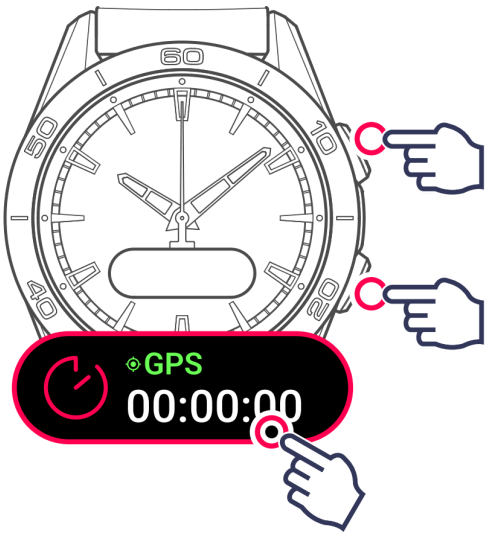
OBSERVERA

Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.

OBSERVERA

Varje gång du avklarar 1 km eller 1 mile (beroende på dina inställningar) visar klockan en popup med ditt genomsnittliga tempo för den rundan. Beroende på dina inställningar kan popupen vibrera och/eller spela upp ett ljud.

I T-Connect-appen (parkopplat läge) visar aktivitetsdetaljerna en sammanfattning per runda, inklusive distans, genomsnittligt tempo samt höjdökning och höjdminskning.

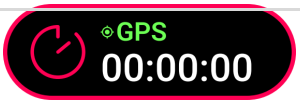


INFORMATION

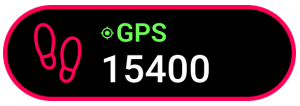
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

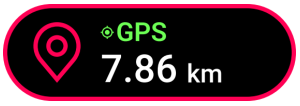
- Aktivitetstid



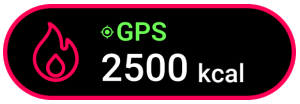
- Antal steg



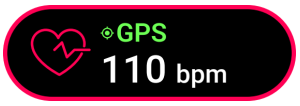
- Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



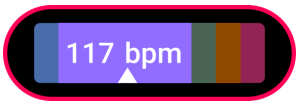
- Energiförbrukning



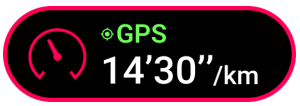
- Hjärtfrekvens



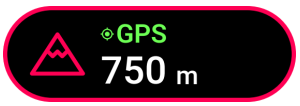
- Träningszon (puls)



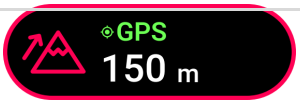
- Tid per sträcka (km eller miles)



- Max. altitud som uppnåtts

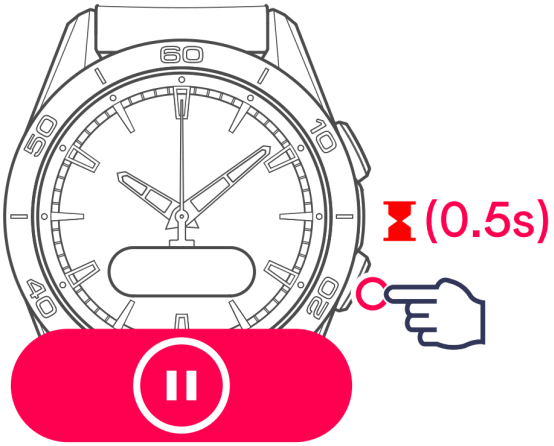


- Stigning/sluttning

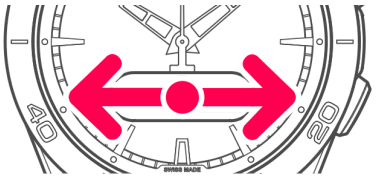


Mer information

4 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning



Träning

OBSERVERA

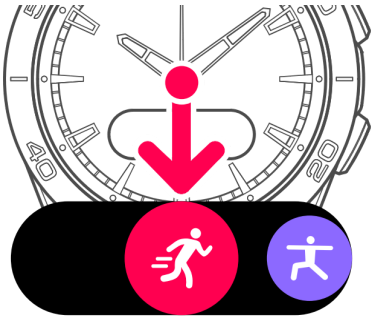
Detta är en inomhusaktivitet. Den spårar inte din plats med GPS.

Spåra din träning och spara dina data.

1 Aktivera klockan



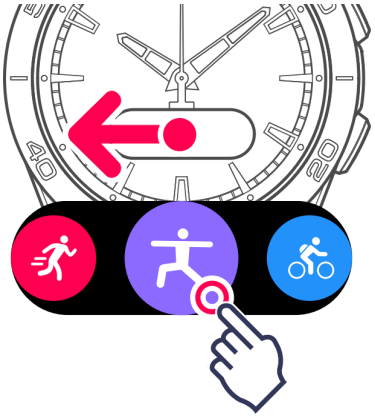
2 Visa aktiviteter



INFORMATION

Inomhusaktiviteter — löpband, spinning och trappor — är också tillgängliga. Välj och starta dem på klockan på samma sätt som andra aktiviteter.

3 Visa och välj aktivitet



Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

> **OBSERVERA**
>
> Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.



INFORMATION

Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

- Aktivitetstid



- Antal steg



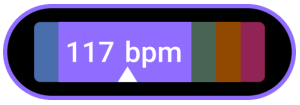
- Energiförbrukning



- Hjärtfrekvens

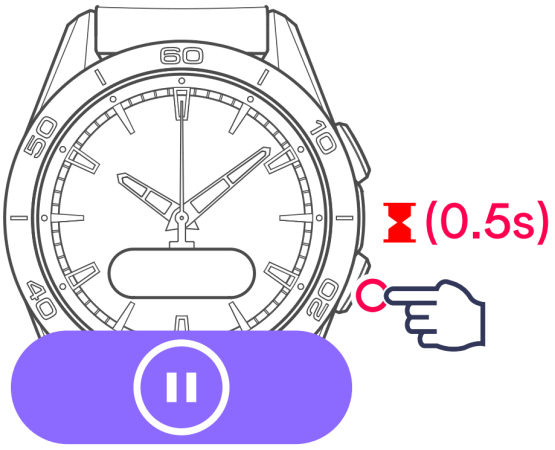


- Träningszon (puls)



Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning


FINISH?

Löpband

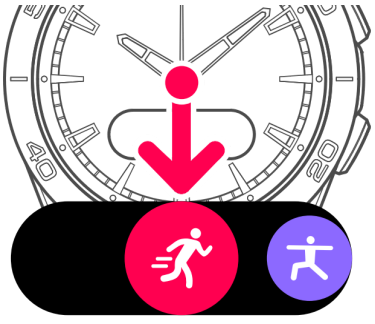
> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en inomhusaktivitet.** Den spårar inte din plats med GPS.

Spåra din löpbandsträning med klockan.

1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

> **OBSERVERA**
>
> Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.



INFORMATION

Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

- Aktivitetstid



- Antal steg



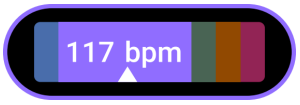
- Energiförbrukning



- Hjärtfrekvens

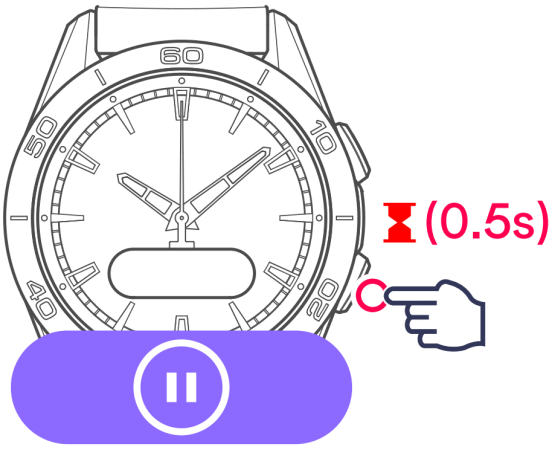


- Träningszon (puls)



Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning


FINISH?

Spinning

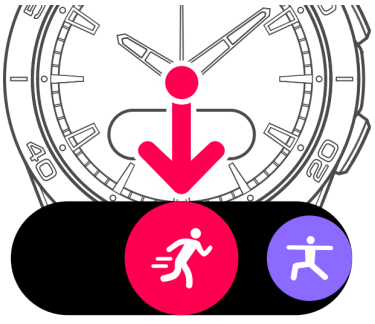
> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en inomhusaktivitet.** Den spårar inte din plats med GPS.

Spåra ditt spinningpass med klockan.

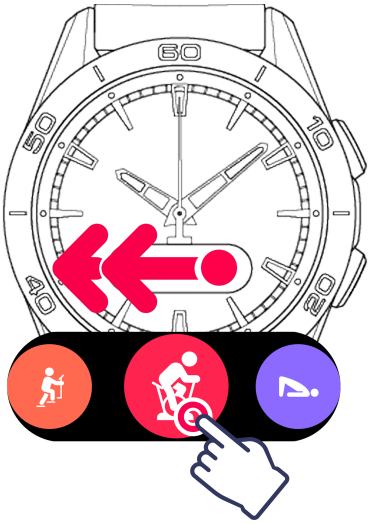
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

> **OBSERVERA**
>
> Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.



INFORMATION

Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

- Aktivitetstid



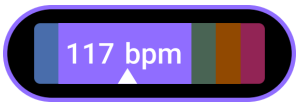
- Energiförbrukning



- Hjärtfrekvens

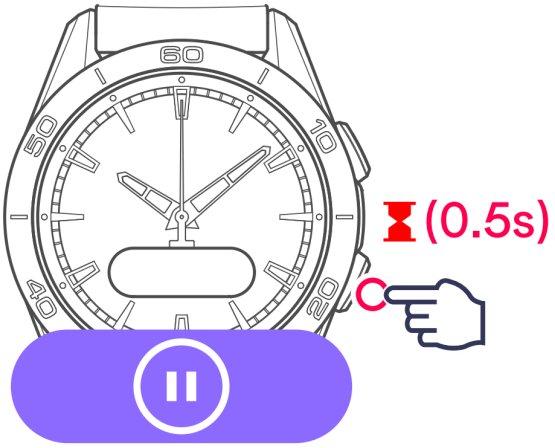


- Träningszon (puls)

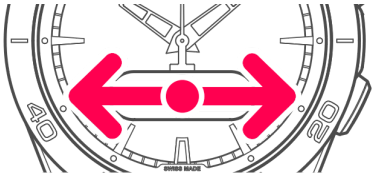


Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning



Trappor

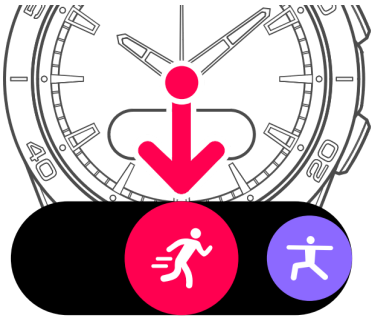
> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en inomhusaktivitet.** Den spårar inte din plats med GPS.

Spåra ditt trappträningspass med klockan.

1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

> **OBSERVERA**
>
> Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.



INFORMATION

Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

- Aktivitetstid



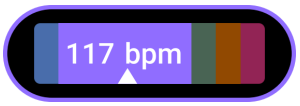
- Energiförbrukning



- Hjärtfrekvens

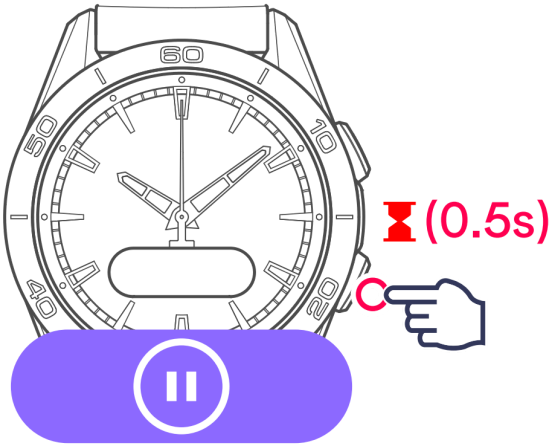


- Träningszon (puls)

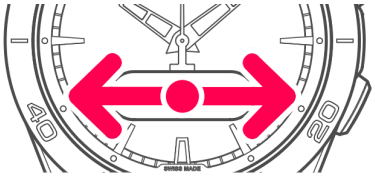


Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning



Cykling

> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en utomhusaktivitet.** Den använder GPS för att spåra din position och din rutt.

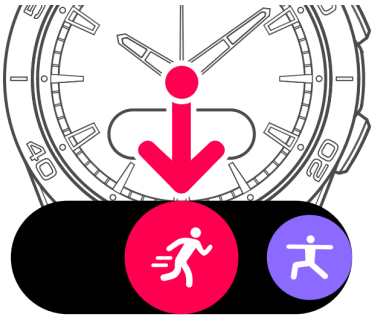
Spåra din cykelaktivitet och spara dina data.

Appen måste vara öppen på din telefon.

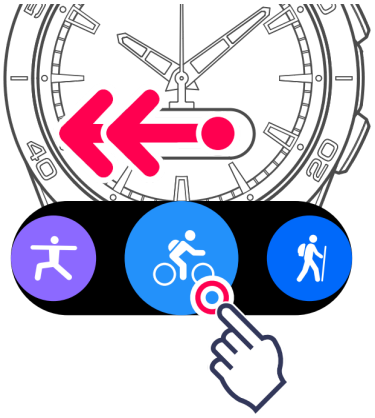
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



INFORMATION

Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.

Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

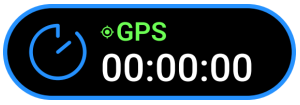
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



INFORMATION

Smart paus och återupptagning

Om din hastighet sjunker under 7 km/h i 1 minut föreslår klockan att du pausar aktiviteten. Om den är pausad och din hastighet ökar igen föreslår den att du återupptar den.

- Aktivitetens status ändras inte förrän du aktivt bekräftar popup-fönstret.
- Varje popup försvinner om rörelsen som utlöste den upphör, och visas igen om det händer igen.
- Om du avbryter popupen visas den igen varje timme tills du återupptar eller avslutar aktiviteten.
- Aktiviteten avslutas automatiskt om klockan är inaktiv i 1 timme.

4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

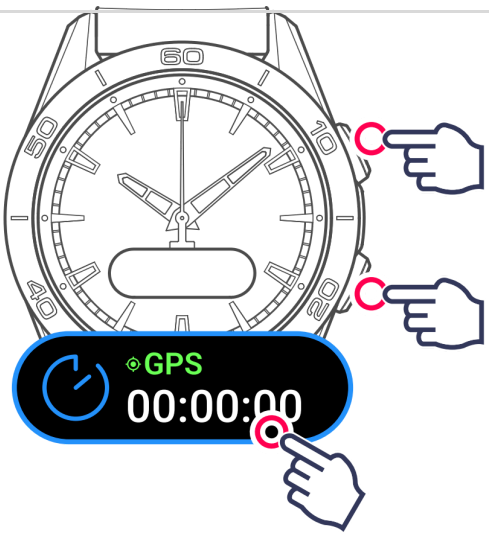
OBSERVERA

Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.

OBSERVERA

Varje gång du har kört 5 km eller 5 miles (beroende på dina inställningar) visar klockan ett popup-fönster med din genomsnittshastighet för det varvet. Beroende på dina inställningar kan popup-fönstret vibrera och/eller spela upp ett ljud.

I T-Connect-appen (parkopplat läge) visar aktivitetsdetaljerna en sammanfattning per varv, inklusive distans, genomsnittshastighet och höjdökning och -minskning.



Spegling av aktivitet i realtid

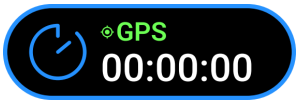
Du kan se din cykelaktivitet i realtid i T-Connect-mobilappen för en större och mer lättöverskådlig visning.

När appen är öppen under aktiviteten speglas realtidsdata automatiskt till din telefonskärm.

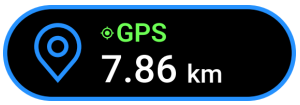
> **INFORMATION**
>
> Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

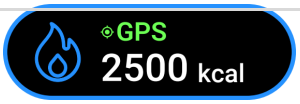
- Aktivitetstid



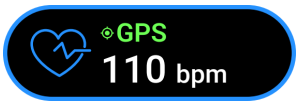
- Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



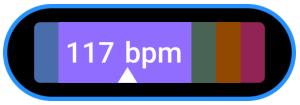
- Energiförbrukning



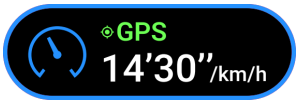
- Hjärtfrekvens



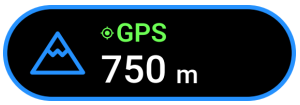
- Träningszon (puls)



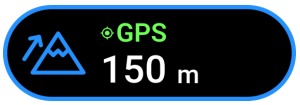
- Tid per sträcka (km/h eller mph)



- Max. altitud som uppnåtts

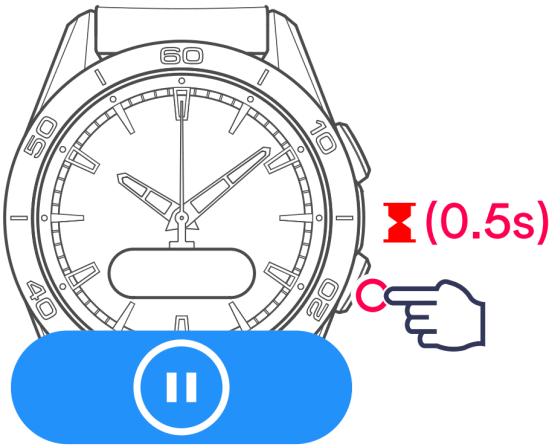


- Stigning/sluttning

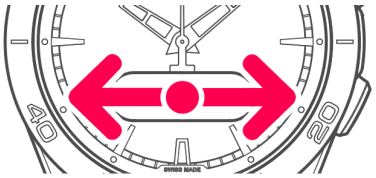


Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning



Vandring

> **OBSERVERA**
>
> **Detta är en utomhusaktivitet.** Den använder GPS för att spåra din position och din rutt.

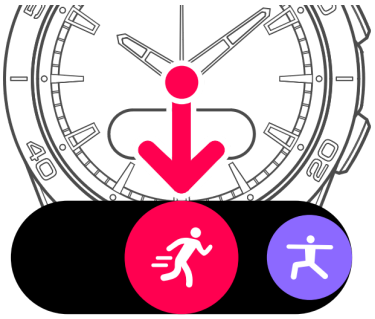
Spåra din vandringsaktivitet och spara dina data.

Appen måste vara öppen på din telefon.

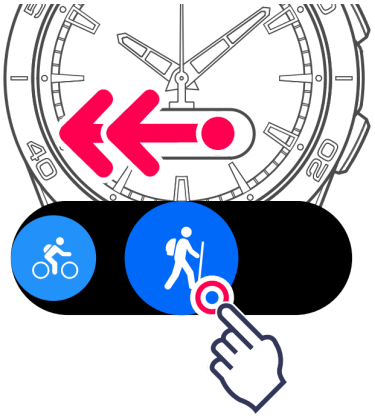
1 Aktivera klockan



2 Visa aktiviteter



3 Visa och välj aktivitet



Klockan ansluter till GPS.



> **INFORMATION**
>
> Rör vid skärmen för att starta aktiviteten utan att vänta på GPS-anslutningen.
>
> Rutten börjar sparas så fort anslutningen har upprättats.

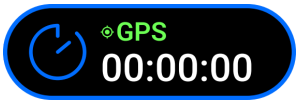
Klockan är redo att spåra din aktivitet.



Nedräkningen startar automatiskt.



Din aktivitet börjar sparas med den tid som visas.



> **INFORMATION**

Smart paus och återupptagning

Om du slutar röra dig i 1 minut föreslår klockan att du pausar aktiviteten. Om den är pausad och du börjar röra dig igen föreslår den att du återupptar den.

- Aktivitetens status ändras inte förrän du aktivt bekräftar popup-fönstret.
- Varje popup försvinner om rörelsen som utlöste den upphör, och visas igen om det händer igen.
- Om du avbryter popupen visas den igen varje timme tills du återupptar eller avslutar aktiviteten.
- Aktiviteten avslutas automatiskt om klockan är inaktiv i 1 timme.

4 Se aktivitetsdata

Använd klockans tryckknappar eller rör vid skärmen.

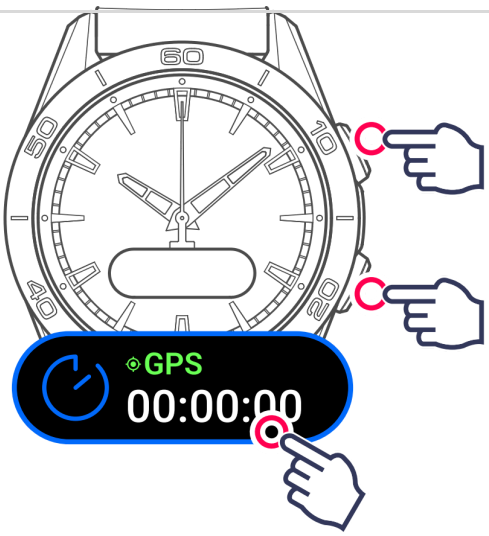
OBSERVERA

Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och läsa av dina data. Identifiering av handledslyft är avstängd medan aktiviteten är pausad.

OBSERVERA

Automatiska varv: Varje gång du avklarar 1 km eller 1 mile (beroende på dina inställningar) visar klockan en popup med ditt genomsnittliga tempo för den rundan. Beroende på dina inställningar kan popupen vibrera och/eller spela upp ett ljud.

I T-Connect-appen (parkopplat läge) visar aktivitetsdetaljerna en sammanfattning per runda, inklusive distans, genomsnittligt tempo samt höjdökning och höjdminskning.

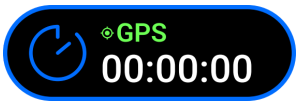


INFORMATION

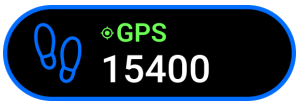
Under aktiviteten växlar klockan till standby-läge för att skona batteriet. Rör vid skärmen för att aktivera displayen igen.

Data som sparas:

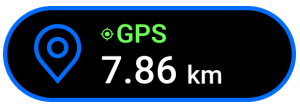
- Aktivitetstid



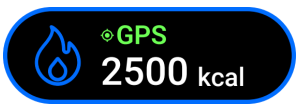
- Antal steg



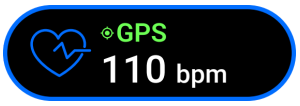
- Tillryggalagd sträcka (km eller miles)



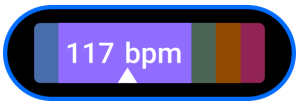
- Energiförbrukning



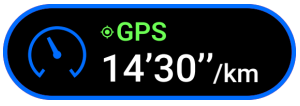
- Hjärtfrekvens



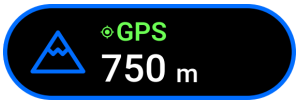
- Träningszon (puls)



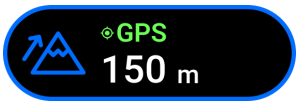
- Tid per sträcka (km eller miles)



- Max. altitud som uppnåtts

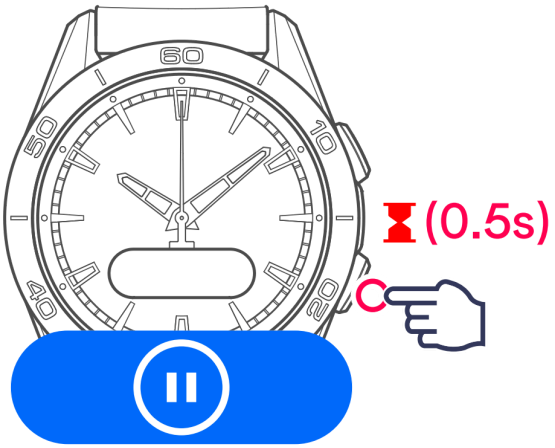


- Stigning/sluttning

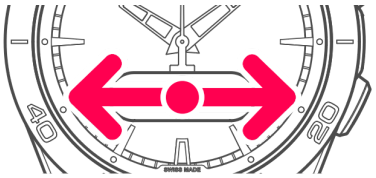


Mer information

5 Avsluta aktivitet



Klockan har två alternativ:



Starta om spårningen av aktuell aktivitet



Avsluta och bekräfta avslutad spårning



Aktivitetshistorik

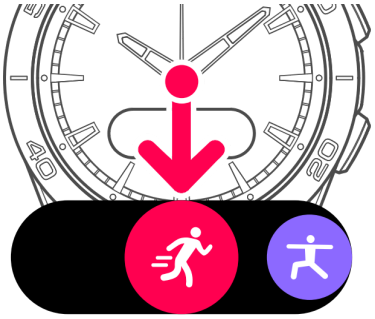
Din klocka visar data från din senaste aktivitet.

> **VARNING**
>
> Klockan sparar endast din senaste aktivitet. Om du startar en ny aktivitet skrivs denna historik över. Se till att synkronisera klockan med T-Connect-appen för att spara dina data permanent.

1 Aktivera klockan



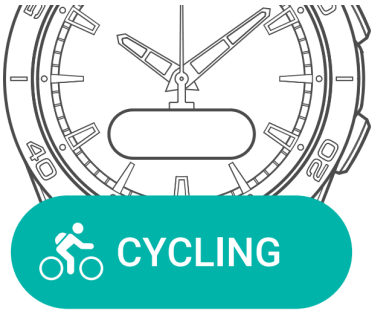
2 Visa aktiviteter



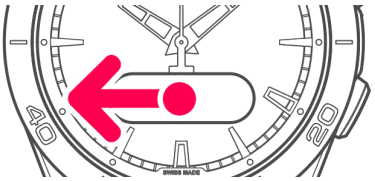
3 Visa och välj aktivitetshistorik



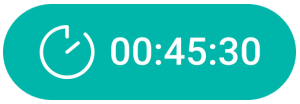
Skärmen visar senaste aktivitet.



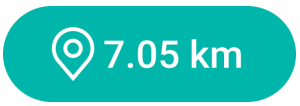
För att se aktivitetsdata:



- Aktivitetstid



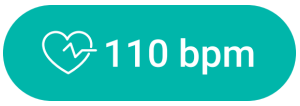
- Tillryggalagd sträcka



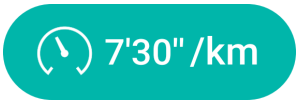
- Energiförbrukning



- Hjärtfrekvens



- Tempo



INFORMATION

Informationen varierar beroende på vilken aktivitet du utövar.

Mer information

Funktioner

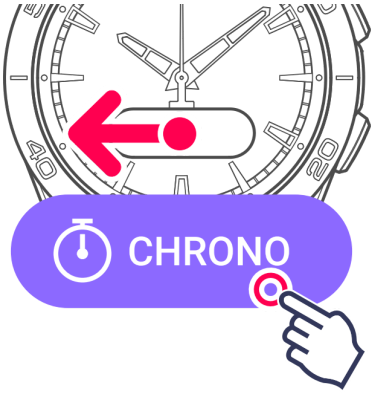
Kronograf

En kronograf för tidtagning och mellantider.

1 Aktivera klockan



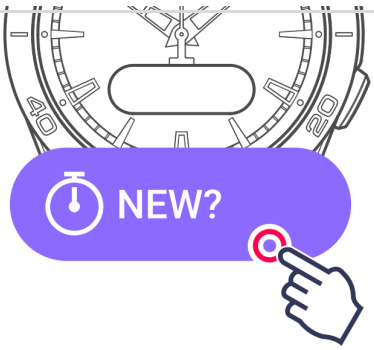
2 Visa och välj funktion



3 Bekräfta en ny tidtagning

Klockan har två alternativ:

- Starta en ny tidtagning



- Visa loggarna från föregående tidtagningssession



4 Välj tidsläge

Välj tidsläge för den nya sessionen:

- Varvtidtagning

Varvtidtagningsfunktionen är en typ av tidtagning för en enskild löpare, ett enskilt fordon osv. Maximal mätningsgräns: 99 dagar 23 timmar 59 minuter 59 sekunder.

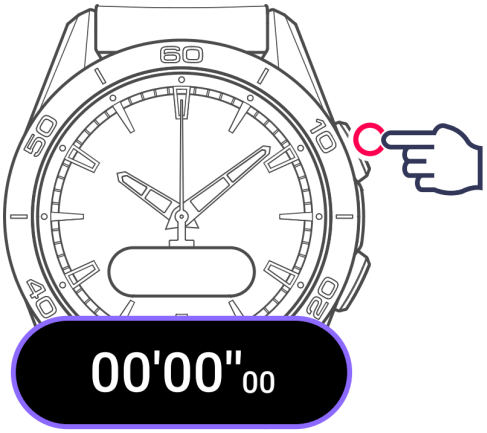


- Split-timing

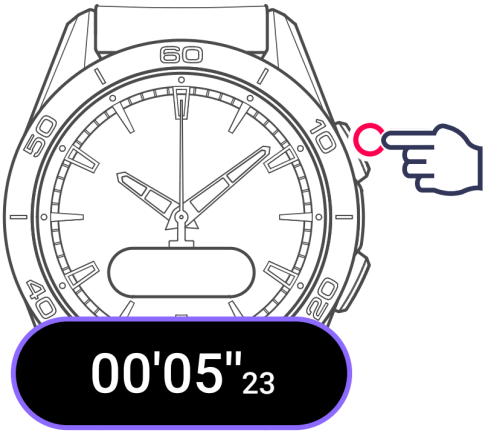
Funktionen för mellantider är till för mätning av den totala varaktigheten för ett lopp med upp till 99 löpare eller fordon som deltar i samma tidtagning. Till exempel: mätning av målgångstiden för flera löpare i ett 100-meterslopp.



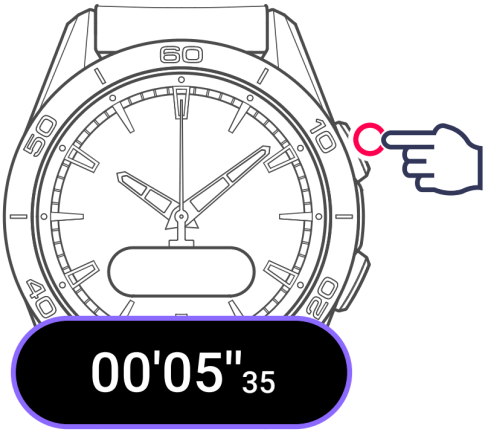
5 Starta kronografen



6 Kronograf pausad

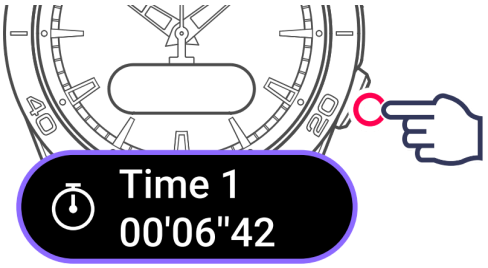


7 Starta om kronografen

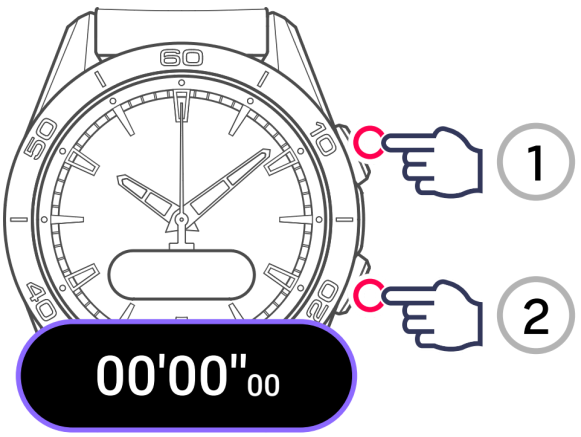


8 Spara en mellantid

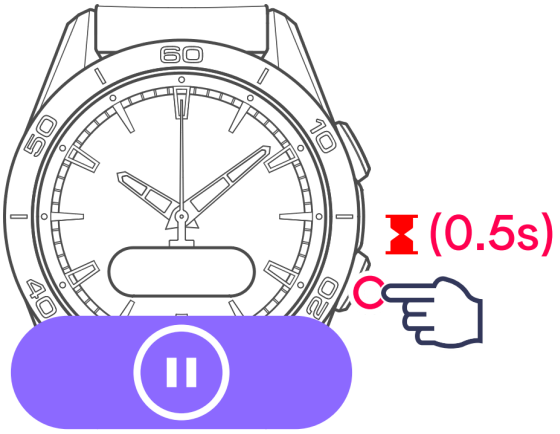
Skärmen visar mellantiden i några sekunder och återgår sedan till tidtagning.



9 Stoppa med nollställning



10 Avsluta tidtagning



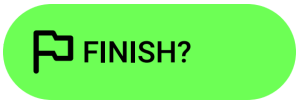
Klockan har två alternativ:



Starta om aktuell tidtagning



Avsluta aktuell tidtagning



När du är klar med tidtagningen kommer klockan att erbjuda tre alternativ:



- Starta en ny tidtagning



- Visa loggarna från tidtagningssessionen



- Avsluta tidtagningsfunktionen



> **INFORMATION**
>
> I parkopplat läge: Mellantiderna sparas i appen.

Oavsett vilken typ av parkoppling som upprättats ger funktionen "LOGS" dig tillgång till den senaste registrerade tidtagningen liksom statistik som är specifik för denna typ av tidtagning. För att visa denna information, välj LOGS.

> **OBSERVERA**
>
> Lagrad information raderas när du startar en ny tidtagning från noll.

Avläsa sparade varvtider:

- I frånkopplat läge sparas alla tider som registrerats med varvtidtagning och kan visas på klockan i funktionen LOGS tillsammans med statistik för hela loppet och de snabbaste, långsammaste och genomsnittliga varvtiderna.
- I parkopplat läge hittar du även de senaste tiderna som registrerats i T-Connect-appen. Under rubriken "History" har du också tillgång till senast registrerade tider.

Avläsa sparade mellantider:

- I frånkopplat läge sparas alla tidtagningar som gjorts av mellantider och de kan visas på klockan i funktionen LOGS.
- I parkopplat läge och med timern nollställd kan du se de senaste tidtagningarna i appen T-Connect. Under rubriken "History" har du också tillgång till senast registrerade tider.

Alarm

Alarmfunktionen gör att klockan ringer vid inställd tid. Detta kan upprepas för flera dagar.

1 Aktivera klockan



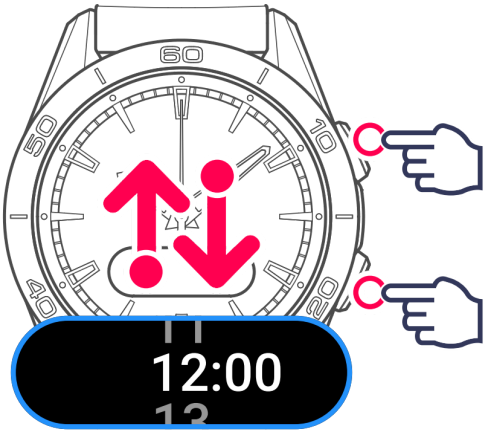
2 Visa och välj funktion



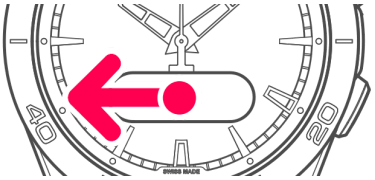
3 Ställ in ett alarm



4 Ställ in timmar



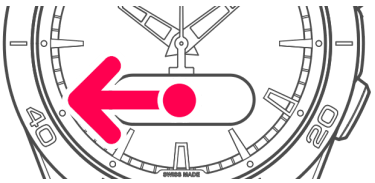
Gå sedan till nästa inställning.



5 Ställ in minuter och bekräfta



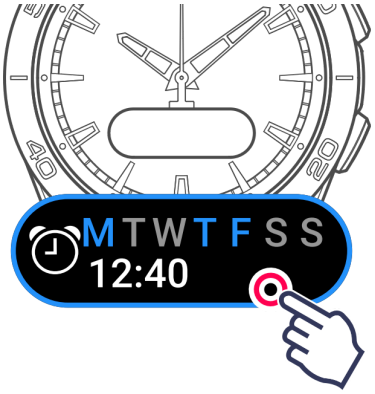
Ställ därefter in om alarmet ska upprepas med en förinställd meny, eller anpassa det efter önskemål.



Förinställda alarm

Anpassat alarm

6 Redigera eller radera ett aktivt/inaktivt alarm



När alarmet har valts får du fyra alternativ:

Redigera tiden och/eller repetition



Aktivera det sparade alarmet



Avaktivera det sparade alarmet



Radera det sparade alarmet



OBSERVERA

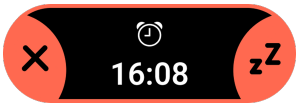
Svep åt vänster i alarmlistan och välj RADERA ALLA för att ta bort alla sparade alarm.

När alarmet ringer

När alarmtiden nås visar klockan en Alarm ringer-avisering och startar det tillhörande ljudet och vibrationen.

Medan alarmet ringer kan du:

- **Snooza** — alarmet stoppas och ringer igen efter 5 minuter. Ett alarm kan snoozas upp till 3 gånger; därefter är endast Stoppa tillgängligt.
- **Stoppa** — alarmet stoppas permanent och ringer inte igen.



> **DRICKS**
>
> Du kan också snooza ett ringande alarm med en handflata-över-klockan-gest. När alarmet har snoozats 3 gånger snoozar gesten det inte längre.

Förinställda alarm

Klockan har fyra alternativ:



1 Välj förinställt alarm

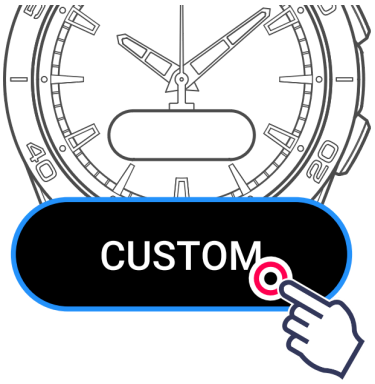


2 Avsluta och bekräfta alarmet

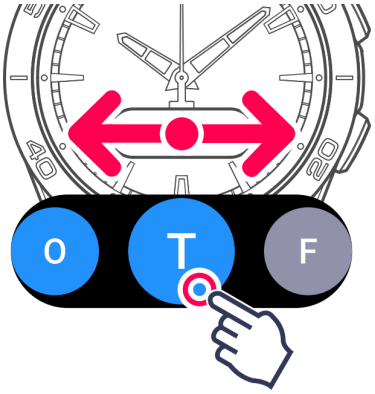


Anpassat alarm

1 Välj menyn



2 Välj dagar och bekräfta



3 Avsluta och bekräfta dagarna



Timer

Nedräkning av upp till 23 timmar, 59 min och 59 sek.

1 Aktivera klockan



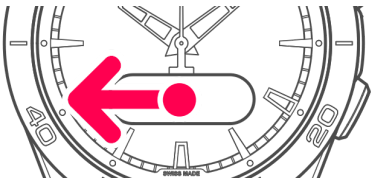
2 Visa och välj funktion



3 Ställ in timmar



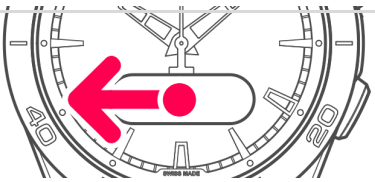
Gå sedan till nästa inställning.



4 Ställ in minuter



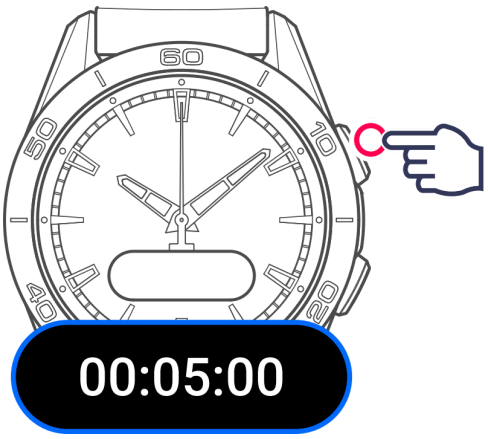
Gå sedan till nästa inställning.



5 Ställ in sekunder och bekräfta



6 Starta timern



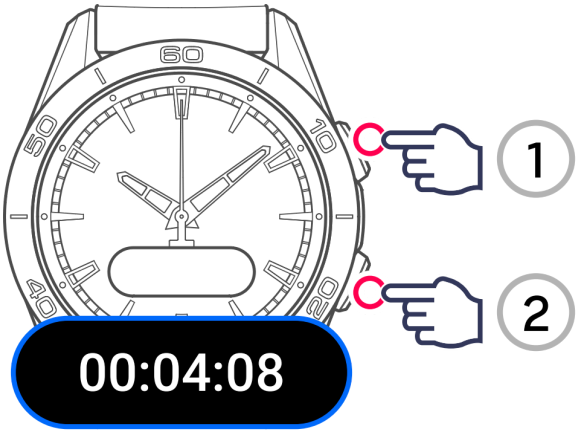
7 Timer pausad



8 Återuppta timern



9 Stoppa med nollställning



När klockan har stoppats erbjuder den tre alternativ:



Starta om timern från inställt värde



Ställ in ett nytt timervärde



Stoppa och avsluta funktionen



INFORMATION

I parkopplat läge: Tiden för timern kan också ställas in i appen.

Tid

OBSERVERA

Alternativen som är tillgängliga på den här sidan beror på om klockan är i **parkopplat läge** eller **icke-parkopplat läge**. Detta läge väljs under klockans första Start.

INFORMATION

I parkopplat läge: Det går att välja en tidszon från listan nedan i parkopplat läge. I icke-parkopplat läge ställs TID 1 och TID 2 in manuellt istället, som en del av klockans initiala inställningar.

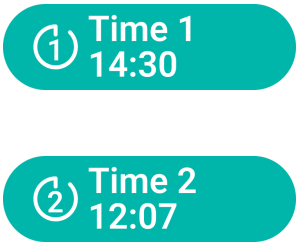
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj funktion



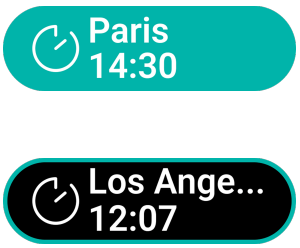
3 Välj den tidszon du vill ställa in



DRICKS

Klockan visar alltid TID 1.

4 Välj en tidszon





Bläddra igenom listan med alternativ. Du kan antingen:

- Välj en förkonfigurerad stad (t.ex. London, NY, Genève) för att automatiskt tillämpa den tidszonen.

> **DRICKS**
>
> Den här listan kan ändras i mobilappen Tissot T-Touch Connect Sport.

- Välj Anpassad för att manuellt ställa in exakta timmar och minuter.

5 Bekräfta



Tryck på skärmen eller tryck länge på den övre knappen för att bekräfta ditt val för den tidsluckan.

> **INFORMATION**
>
> När du växlar mellan sommar- och vintertid informerar klockan dig om ändringen 18 timmar i förväg och uppdaterar sig automatiskt.

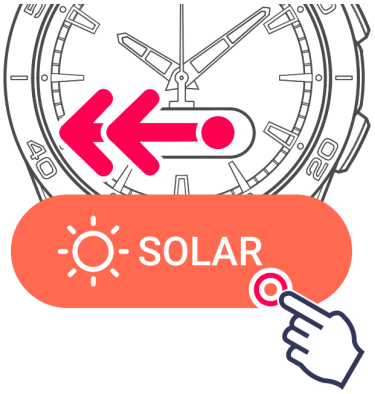
Solar

Solareffektivitetsfältet visar klockans aktuella solarladningsnivå.

1 Aktivera klockan

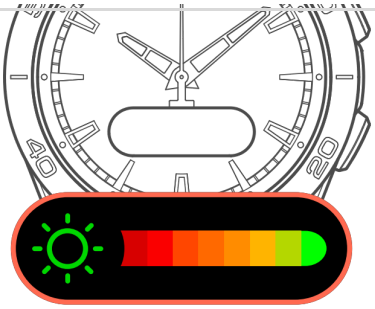


2 Visa och välj funktion

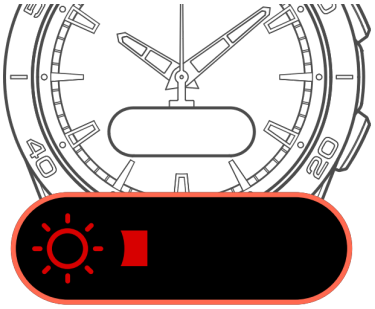


Klockan visar ljusstyrkan:

Optimal nivå



Minimal nivå



INFORMATION

Klockan växlar automatiskt till standby efter några sekunder.

OBSERVERA

Se T-Connect-appen (parkopplat läge) för att visa historiken över den ljusnivå som din klocka har samlat in.

Heart rate

Mät hjärtfrekvensen under en kort period.

VARNING

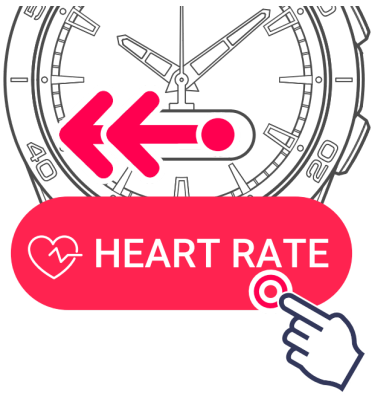
För att säkerställa att din hjärtfrekvens mäts korrekt, se till att din klocka ligger jämnt mot handleden.

Under styrkebaserade aktiviteter (när musklerna i din handled spänns) kan avläsningen vara något mindre precis under några sekunder.

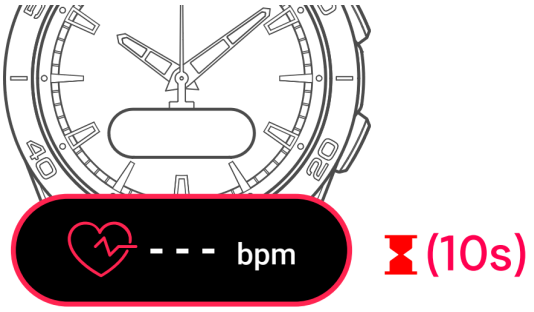
1 Aktivera klockan



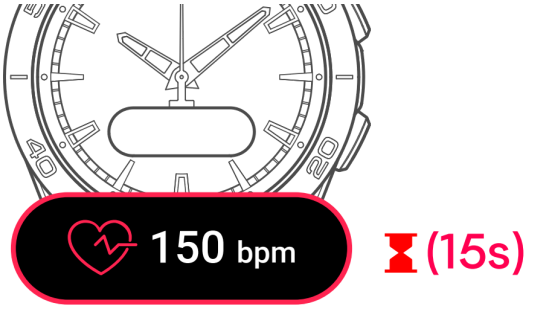
2 Visa och välj funktion



Klockan mäter din hjärtfrekvens.



Hjärtfrekvensen visas på klockan.



INFORMATION

Klockan växlar automatiskt till standby efter några sekunder.

Din hjärtfrekvens som mäts på begäran sparas inte.

INFORMATION

Om klockan går in i viloläge på egen hand medan den mäter din hjärtfrekvens fortsätter mätningen i 30 sekunder. Om du återaktiverar klockan inom dessa 30 sekunder visas din aktuella hjärtfrekvens omedelbart.

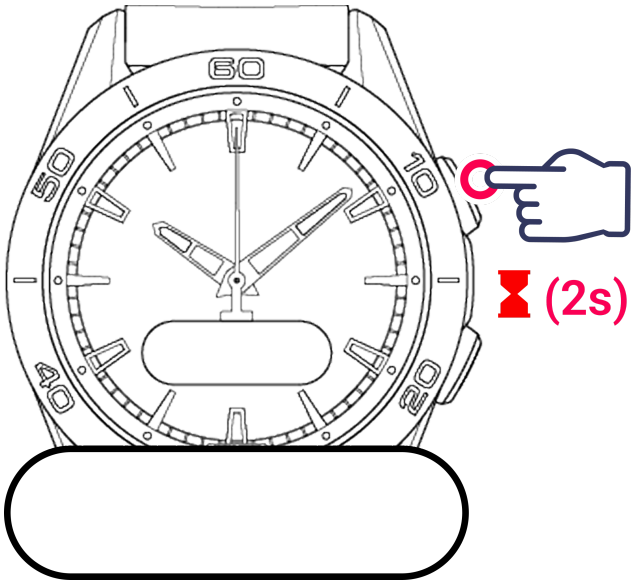
Om du själv försätter klockan i viloläge (tryck på båda tryckknapparna eller använd handflatsgesten) stoppas hjärtfrekvensmätningen omedelbart.

Ficklampa

Klockans skärm lyser upp för att förbättra sikten i mörka omgivningar.

Aktivera eller avaktivera funktionen

Tryck på den övre knappen för att aktivera ficklampan, förutsatt att denna snabbåtgärd har konfigurerats i Tissot-mobilappen. För mer information, se Snabbåtgärder.



När ficklampan är tänd stänger du av den genom att trycka på den nedre knappen.

INFORMATION

Om klockan befinner sig i Eco-läge kan denna funktion inte aktiveras.

Aviseringshistorik

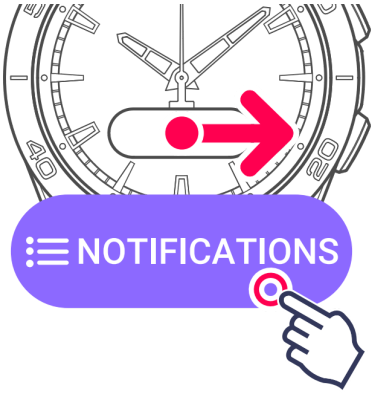
Aviseringshistoriken på klockan visar alla aviseringar som du inte har rensat på telefonen.

> **VARNING**
>
> När klockan är frånkopplad tas inga aviseringar emot. När den återansluter till appen läggs aviseringarna direkt till i aviseringshistoriken.

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



Klockan har följande alternativ:

Inga notiser



Aktivera notiser



Radera notiser



Filtrering av aviseringar

I appen kan du styra vilka aviseringar som visas på din klocka:

1. Öppna Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå till klockans inställningar.
3. Gå till aviseringsinställningarna
4. Aktivera eller inaktivera enskilda aviseringstyper

> **OBSERVERA**
>
> På Android kan du filtrera efter enskilda appar. På iOS kan du filtrera efter aviseringskategorier. Alla aviseringar är aktiverade som standard.

Hitta min telefon

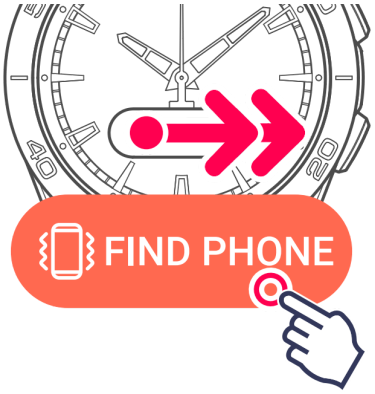
Klockan aktiverar ringsignalen hos din mobiltelefon för att lokalisera den.

> **VARNING**
>
> För att din mobil ska kunna hittas måste klockan befinna sig i parkopplingsläge.

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



Mobiltelefonen ringer



Mobiltelefonens ringsignal kan stängas av via appen eller klockan.

Statistik

Konsultation

Din klocka sparar din dagliga statistik för att hjälpa dig att hålla koll på dina aktiviteter och framsteg. Du kan kontrollera den när som helst på din klocka och i Tissot-appen.

OBSERVERA

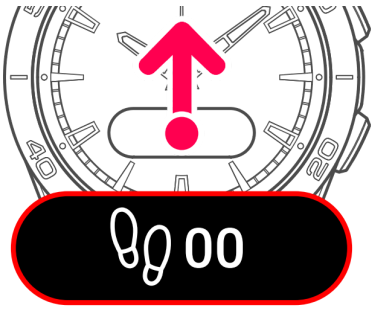
Den dagliga statistiken återställs varje dag vid midnatt.

Dina dagliga data tar hänsyn till både din dagliga aktivitet och dina sportaktiviteter: steg, distans, kalorier och varaktighet.

1 Aktivera klockan



2 Visa statistik



3 Visa annan statistik

Använd klockans tryckknappar eller svep på skärmen.



Antal steg



Energiförbrukning



Aktivitetstid



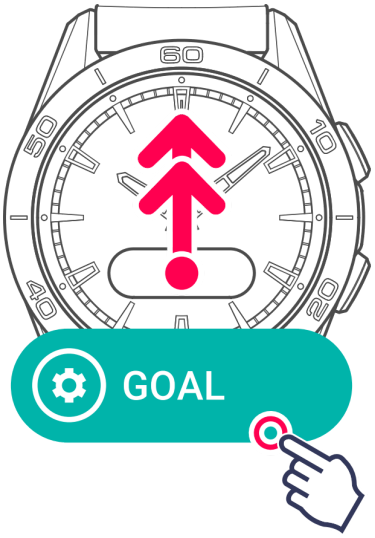
Tillryggalagd sträcka



Mer information om datan

Du kan också ställa in ett dagligt stegmål.

Visa och välj målmenyn



Ställ in ditt eget mål

Ditt mål

Ställ in dagliga mål för steg, kalorier, distans och aktiv tid på klockan och i appen, och få en avisering när ett mål har uppnåtts.

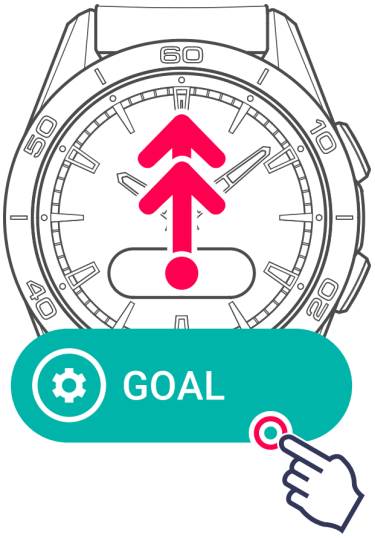
1 Aktivera klockan



2 Visa statistik



3 Visa och välj målmenyn

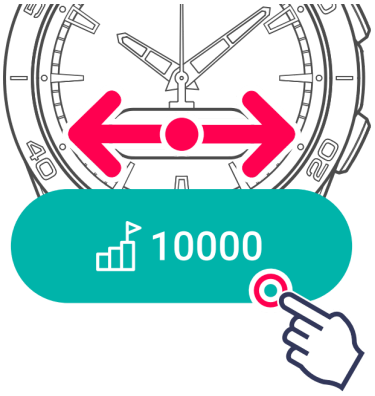


Förinställda mål

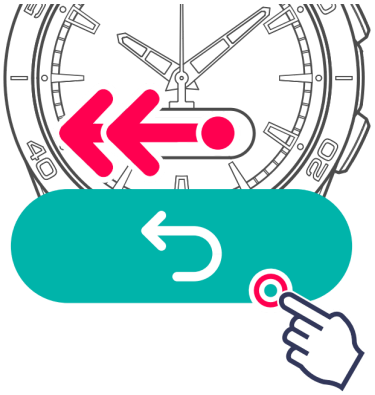
Din klocka har tre alternativ:



4 Välj förinställt mål

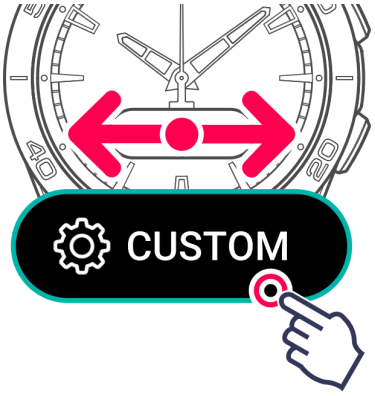


5 Avsluta och bekräfta målet

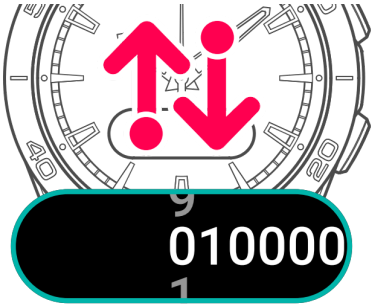


Anpassat mål

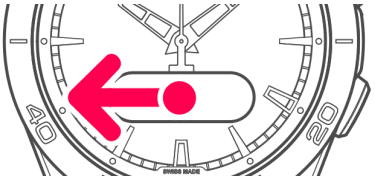
1 Välj menyn



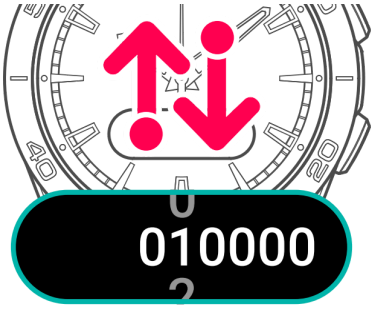
2 Anpassa ditt mål genom att först ställa in siffran för hundratusental



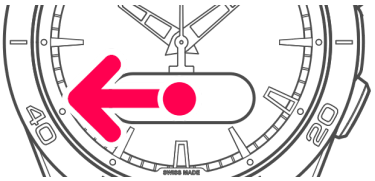
Gå sedan till nästa inställning.



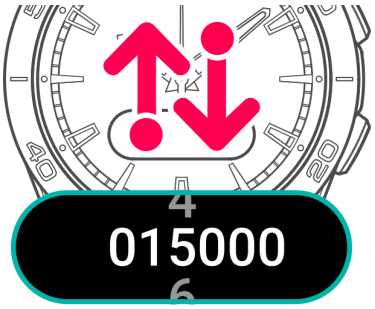
3 Ställ in siffran för tiotusental



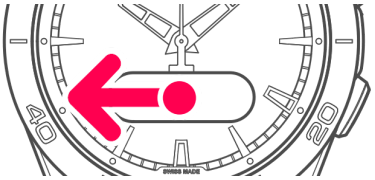
Gå sedan till nästa inställning.



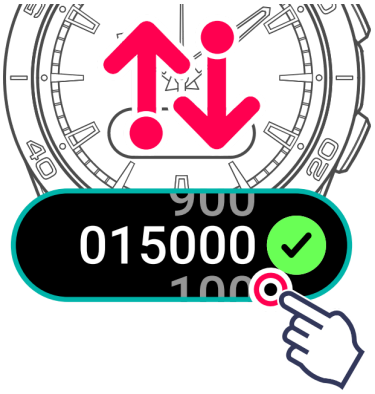
4 Ställ in siffran för tusental



Gå sedan till nästa inställning.



5 Ställ in siffran för hundratal och bekräfta



6 Avsluta och bekräfta målet



OBSERVERA

När du uppfyller målet piper klockan.

Inställningar

Allmänna inställningar

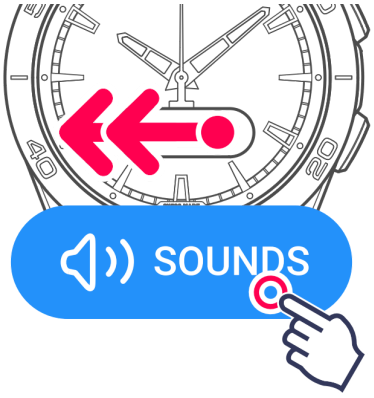
Allmänna ljudinställningar

Hantera de allmänna ljudinställningarna som gäller för alla klockans funktioner, förutom alarm och timer, som har sina egna ljudinställningar.

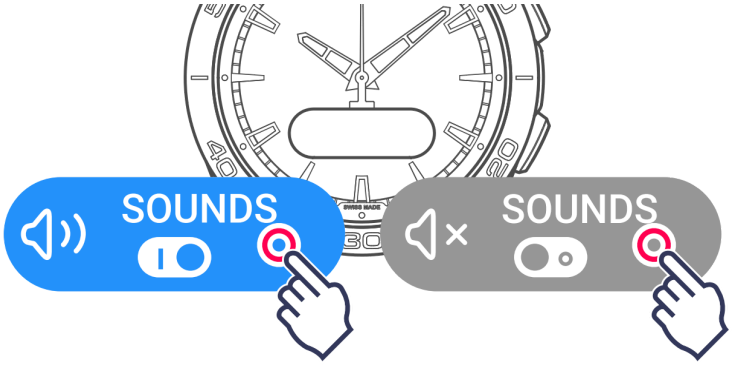
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



3 Aktivera/avaktivera ljud



Allmänna vibrationsinställningar

Hantera de allmänna vibrationsinställningarna som gäller för alla klockans funktioner, förutom alarm och timer, som har sina egna vibrationsinställningar.

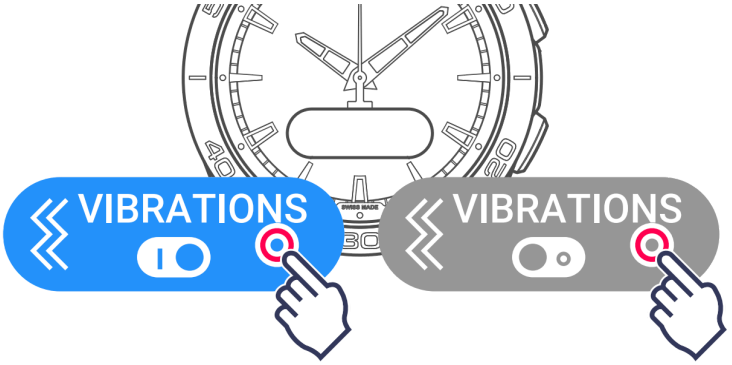
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



3 Aktivera/avaktivera vibrationer



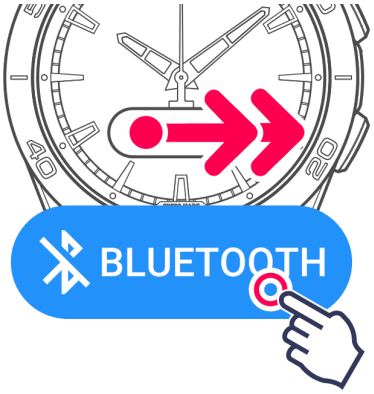
Bluetooth®

Aktivering/avaktivering av Bluetooth®-anslutningen

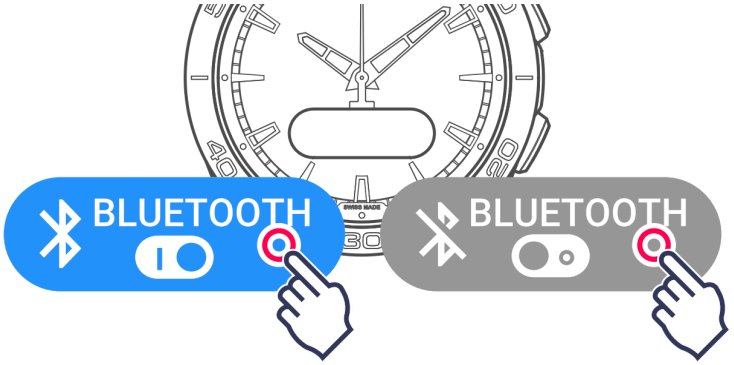
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställning



3 Aktivera eller avaktivera

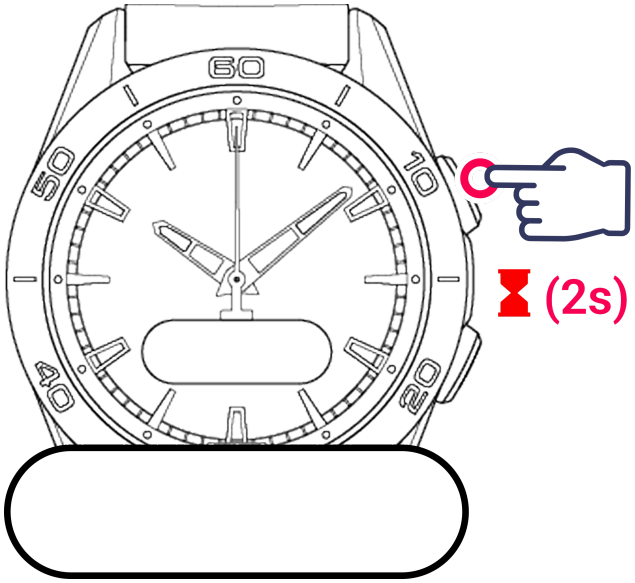


VARNING

Bluetooth®-anslutningen krävs för kommunikation mellan din klocka och din telefon. Om den avaktiveras kan klockans funktioner inte längre användas i parkopplat läge.

Snabbåtgärder

Från inställningarna i Tissot-mobilappen kan du tilldela en snabbåtgärd till klockans övre knapp. När den är konfigurerad, håll den övre knappen intryckt i 2 sekunder (med klockans skärm avstängd) för att utlösa den valda åtgärden. Tryck på den nedre knappen för att inaktivera den.



Tillgängliga snabbåtgärder

Följande alternativ kan läggas till som snabbåtgärder:

- **Väck klockan**
- **Aktiviteter**
- **Pulsmätare**
- **Notiser**
- **Timer**
- **Tidszoner**
- **Kronograf**
- **Hitta min telefon**
- **Batteri och anslutning**
- **Ficklampa**

Så här konfigurerar du

1. Öppna Tissot T-Touch Connect Sport-mobilappen.
2. Gå till klockans inställningar.
3. Välj Snabbåtgärd.
4. Välj den åtgärd du vill tilldela knappen.
5. Välj åtgärden igen för att bekräfta. En bock visar att åtgärden har ställts in.

> **VARNING**
>
> Snabbåtgärden fungerar endast när klockans skärm är avstängd och ingen kronograf eller aktivitet pågår.

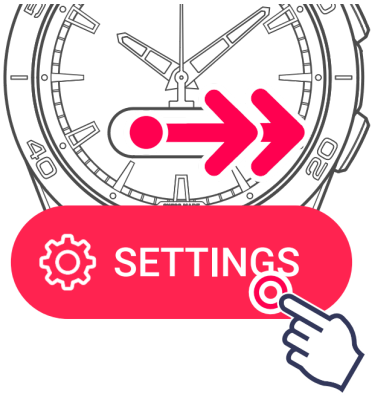
Urtavla

Välj den urtavla som visar den information som är mest relevant för dig.

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj menyn Urtavla



4 Välj en urtavla

Datum / Steg (standard)



Datum / Kalorier



Tid / Notiser (endast i parkopplat läge) / Alarm / Steg



Tid / Notiser (endast i parkopplat läge) / Alarm / Kalorier



Datum / Tid



INFORMATION

Den valda urtavlan sparas individuellt för varje klocka.

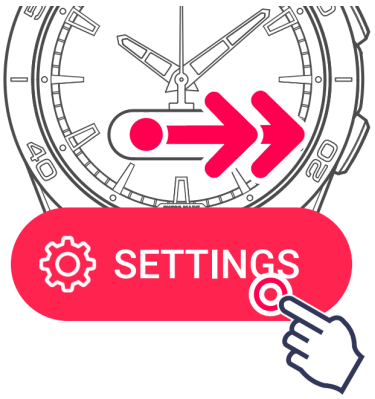
Batteri

Använda lägena Standby och Eco

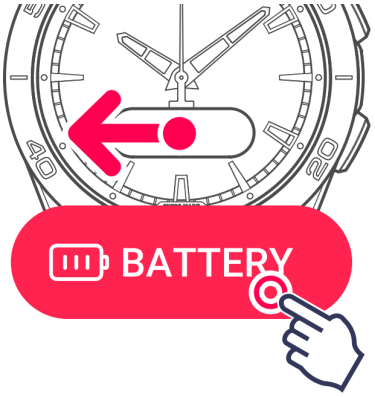
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj batteriläge



Klockan har tre alternativ:

Eco-läge



När Eco-läget är aktiverat stänger klockan av funktioner som använder för mycket batteri (Bluetooth®, vibrationer, ljud osv.).

Automatiskt standby-läge



När automatiskt standbyläge är aktiverat går klockan automatiskt in i standbyläge när den inte har använts på 60 minuter.

Standby-läge



Aktivera läget för att omedelbart försätta klockan i standby-läge.

I standbyläge är klockan inte ansluten till appen. För att avsluta standbyläget, tryck på valfri knapp. Klockan kommer också att avsluta standby-läget när ett alarm eller en timer ringer.

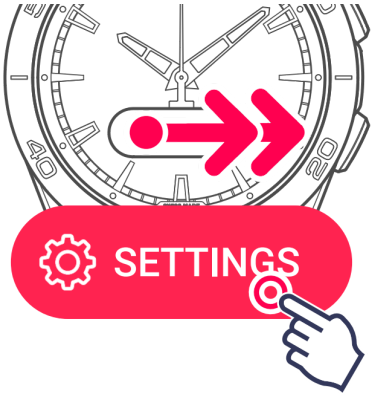
Notiser

Aktivering/avaktivering

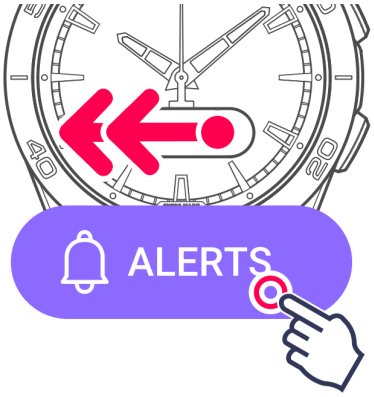
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn

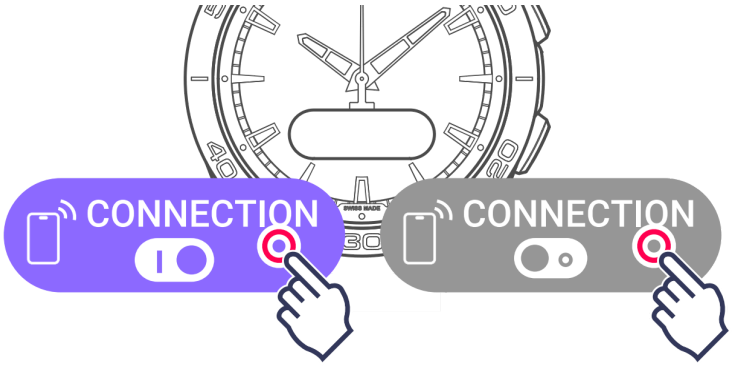


3 Visa och välj inställning för notiser



4 Aktivera/avaktivera notiser

Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom de olika aviseringarna. Använd reglaget för att aktivera eller inaktivera var och en.



- **Rörelsenotiser**: Få ett meddelande när du inte har rört dig tillräckligt.
- **Målnotiser**: Få ett meddelande när du har nått ditt dagliga mål.
- **Anslutningsnotiser**: Om notiser har aktiverats piper klockan när den ansluter till eller kopplar ifrån appen.
- **Aktivitetsaviseringar**: Få ett meddelande när klockan upptäcker att du har stannat eller börjat röra dig igen under en aktivitet.

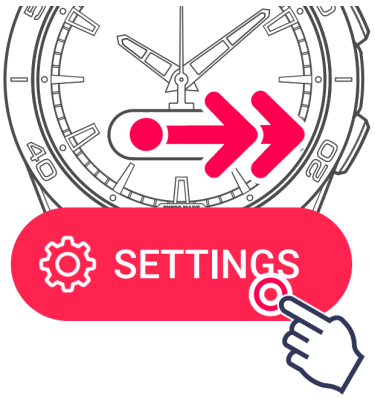
Ljud

Hantera ljud och vibrationer för alarm och timer, aviseringar och navigering.

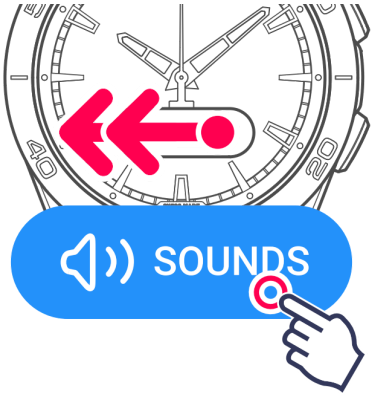
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj ljudinställning



Klockan har tre alternativ:

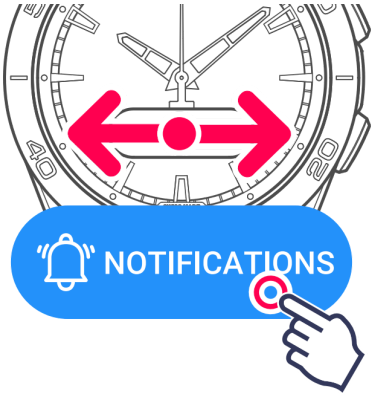
- **Alarm och timer:** Välj för att ställa in ljud och vibrationer för alarm och timer när ett alarm eller en timer ringer.
- **Notiser:** Välj för att ställa in ljud och vibrationer för aviseringar/inkommande samtal.

> **OBSERVERA**
>
> När telefonen är i läget "Stör ej" tar klockan inte emot inkommande samtal eller aviseringar.

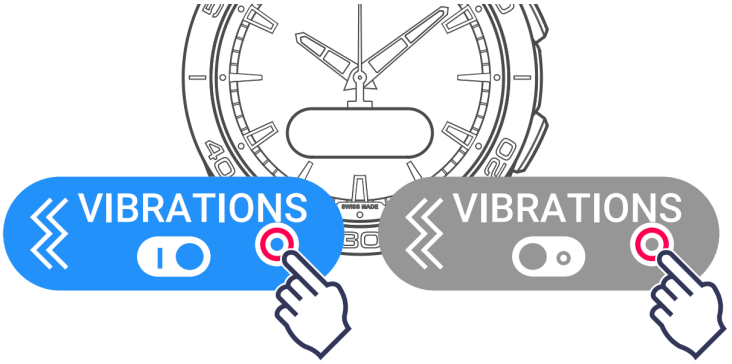
- **Navigering:** Hantera ljud och vibrationer när du navigerar i klockans menyer.

Under Browsing kan du konfigurera ljud och vibrationer separat. För varje väljer du ett av tre lägen: På, Av eller Bekräftelse. Med Bekräftelse ger klockan endast återkoppling när du bekräftar en inställning eller åtgärd – till exempel när du ställer in timmar eller minuter för ett alarm.

4 Visa och välj inställning

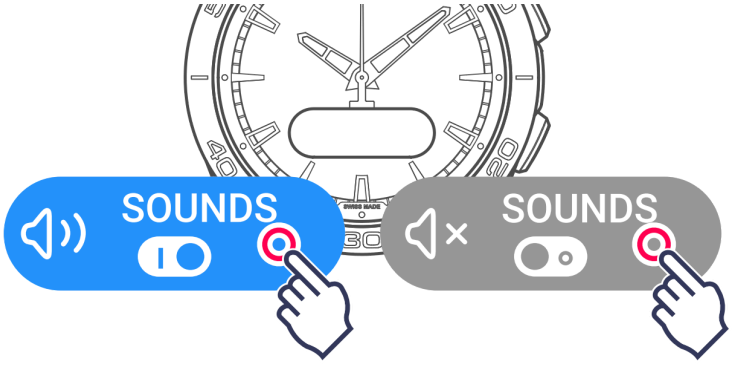


5 Aktivera/avaktivera vibrationer



Om vibrationer har aktiverats vibrerar klockan kort när en notis hämtas från appen.

6 Aktivera/avaktivera ljud



OBSERVERA

Om ljud är aktiverat piper klockan när en notis hämtas från appen.

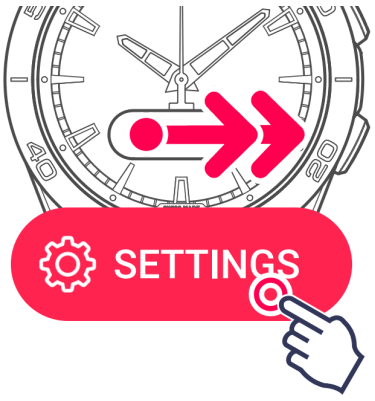
Språk

Välja språk för displayen

1 Aktivera klockan



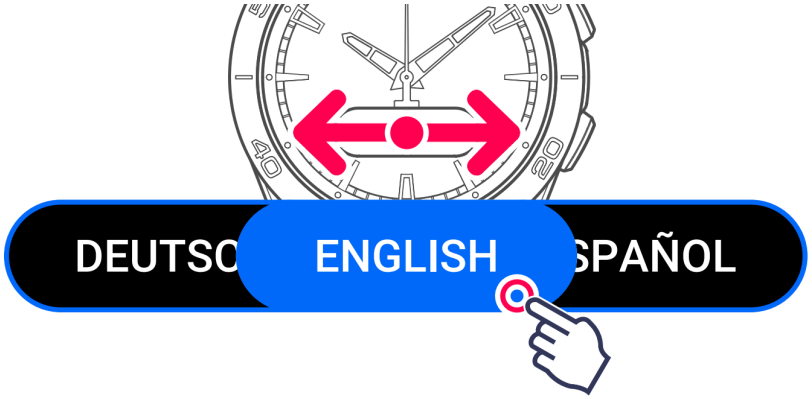
2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Välj språkinställning



4 Visa och välj önskat språk



Avancerat

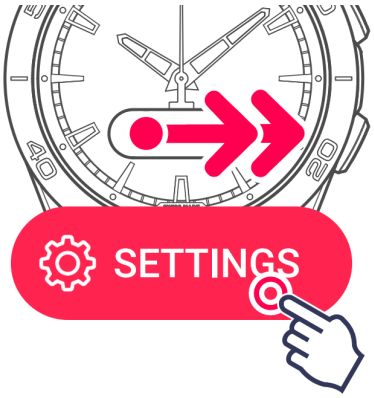
Använda avancerade inställningar

Dessa inställningar används för att kalibrera visarna eller starta om klockan.

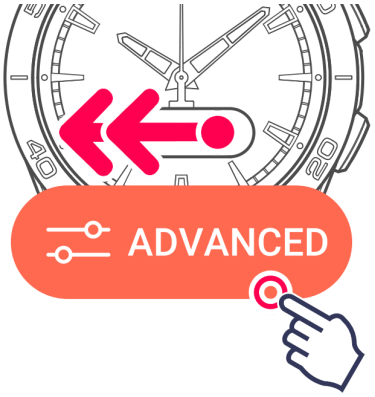
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



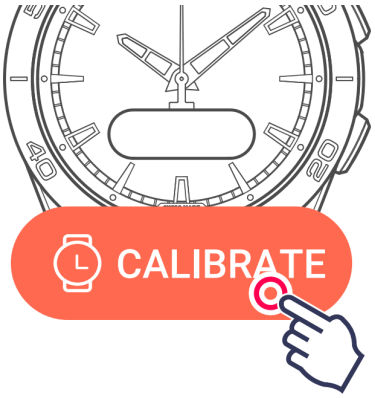
3 Visa och välj avancerade inställningar



CALIBRATE

Denna kontroll används för att kalibrera visarna när de inte längre befinner sig i rätt position. Detta kan hända efter ett slag, eller om klockan befinner sig i närheten av ett kraftigt magnetfält.

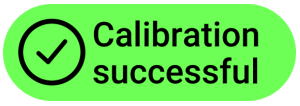
1 Visa och starta kalibrering av visare



Klockan utför en kalibrering av visarna för att säkerställa att de har rätt position.



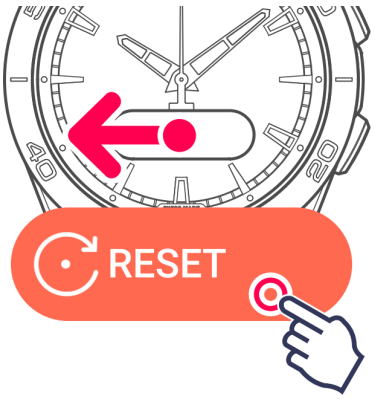
Slut på kalibreringscykeln



RESET

Denna kontroll återställer din klocka, och du kan välja om du vill återgå till parkopplat eller ej parkopplat läge.

2 Visa och starta återställning av klockan



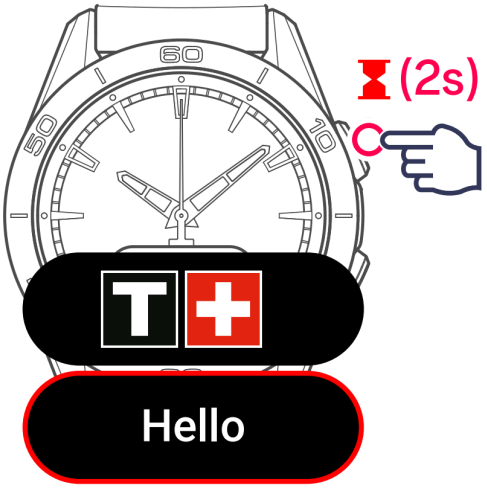
3 Bekräfta radering av data

Tryck på önskad del av skärmen.



Bekräfta: Informationen på din klocka kommer att raderas (tidtagning, meddelanden osv.), men om klockan är ansluten till appen kommer synkroniserad data att vara säkerhetskopierad och tillgänglig.

Avbryt: Proceduren avbryts.



Klockan kommer att utföra en ny installationscykel, på samma sätt som när den startades för första gången.

Fortsätt startproceduren

Tidsformat och datum

Ställ in önskat tidsformat och datum.

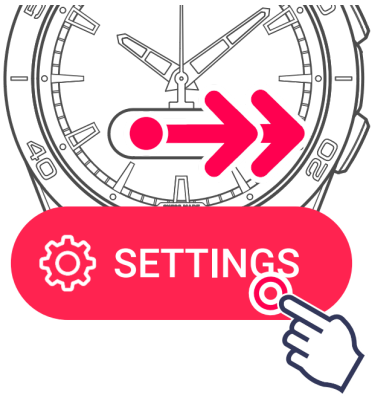
> **OBSERVERA**
>
> Alternativen som är tillgängliga på den här sidan beror på om klockan är i **parkopplat läge** eller **icke-parkopplat läge**. Detta läge väljs under klockans första Start.

Ställ in tidsformatet

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj inställningen TID/DATUM



4 Tryck på TIDSFORMAT



5 Välj 24-timmars eller 12-timmars



Ställ in datumet

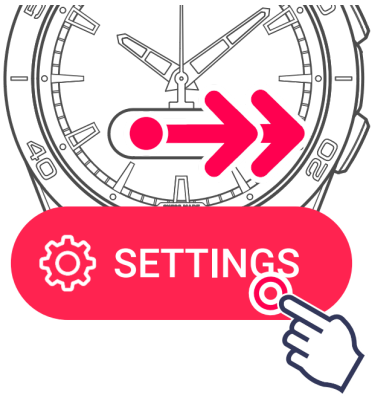
VARNING

STÄLL IN DATUM är endast tillgängligt i icke-parkopplat läge. I parkopplat läge synkroniseras datumet automatiskt från din smartphone.

1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa och välj inställningen TID/DATUM



4 Tryck på ANGE DATUM



5 Justera år, månad, dag

Tryck på skärmen eller den övre knappen för att bekräfta.

6 Bekräfta



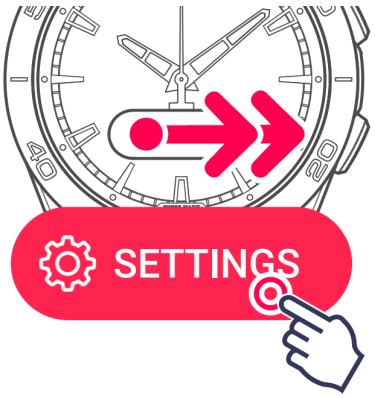
Om

Information om din klocka

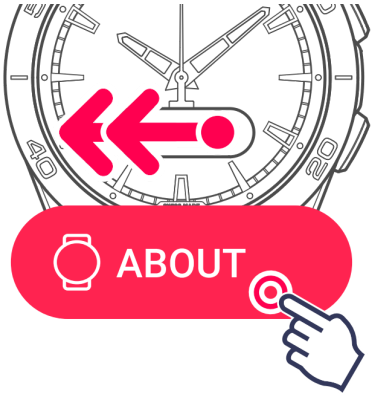
1 Aktivera klockan



2 Visa och välj inställningsmenyn



3 Visa klockans information



Klockans ID

Din klockas unika ID-nummer är ett äkthetsintyg. Om du ställer en fråga till vår support kommer de att fråga efter detta nummer.

Firmware-version

Detta är firmware-versionen för din klocka. Tissot SA strävar efter att ständigt utveckla sina produkter. Nya funktioner läggs till regelbundet. När du begär en uppdatering från appen kontrollerar servern att din klocka har den senaste versionen. Om så inte är fallet kommer den att rekommendera en uppdatering.

> **OBSERVERA**
>
> Efter en uppdatering återställs inställningarna från mobilappen – du behöver inte ange dem manuellt igen. Se till att du förblir ansluten till mobilappen efter uppdateringen så att inställningarna kan återställas.

Typsnitt

För att säkerställa optimal tydlighet kan typsnitten på skärmen uppdateras för att förbättra hur text och siffror visas på din klocka.

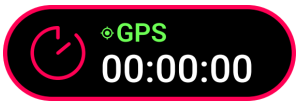
Information

Data

Aktivitet

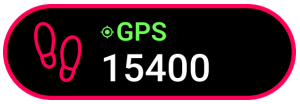
Data sparad under spårade aktiviteter.

Aktivitetstid



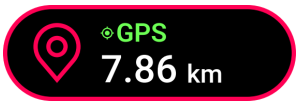
Detta är varaktigheten för en spårad aktivitet. Tiden räknas tills aktiviteten är avslutad.

Antal steg



Antalet steg beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av en treaxlad accelerometer i klockan.

Tillryggalagd sträcka

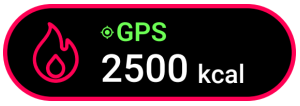


Tillryggalagd sträcka beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av den treaxlade accelerometern samt GPS-data.

> **OBSERVERA**
>
> Om aktiviteten är pausad räknas inte den sträcka som tillryggaläggs under pausen. Endast den sträcka som registreras medan aktiviteten är aktiv läggs till i totalen.

Om GNSS-datapunkter saknas av någon anledning (t.ex. behörigheter, låg precision, ingen positionering eller frånkoppling) uppskattas sträckan för det aktuella tidsintervallet genom interpolation.

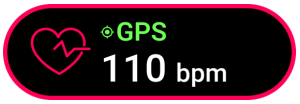
Energiförbrukning



Energiförbrukningen beräknas av appen baserat på flera olika data, tillryggalagd sträcka, hastighet, stigning osv. liksom dina personuppgifter som du angett i Tissot-appen.

Hjärtaktiviteter

Hjärtfrekvens



Hjärtfrekvensen mäts med hjälp av en optisk sensor på klockans baksida. Den mäter ljusmängden för blodgenomströmningen i din handled.

VARNING

För att säkerställa att din hjärtfrekvens mäts korrekt, se till att din klocka ligger jämnt mot handleden.

Under styrkebaserade aktiviteter (när musklerna i din handled spänns) kan avläsningen vara något mindre precis under några sekunder.

Träningszoner

Träningszonerna visar hjärtfrekvensen under en aktivitet.

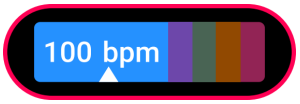
Hjärtfrekvensen definieras enligt värdena som specificeras i Tissot-appen. Om du inte specificerar ditt födelseår är standardinställningen 1970. Maxvärdet beräknas enligt följande: 220–ålder.

VARNING

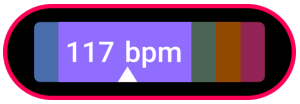
Standardvärdena för zonerna är inte bpm (beats per minute), utan procent av din maximala hjärtfrekvens.

Max. hjärtfrekvens och procent kan redigeras i appen.

Träningszon 1: 50 %-60 %



Träningszon 2: 60 %-70 %



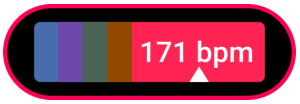
Träningszon 3: 70 %-80 %



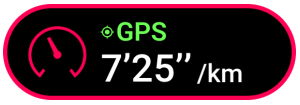
Träningszon 4: 80 %-90 %



Träningszon 5: 90 %-100 %

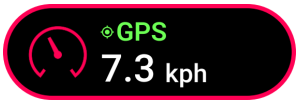


Tid per sträcka (Tempo)



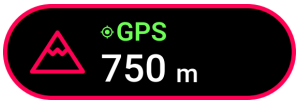
Genomsnittlig tid för att tillryggalägga en km (eller en mile) under en aktivitet. Appen beräknar genomsnittlig tid för varje km.

Hastighet



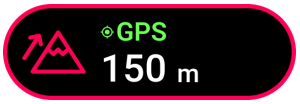
Genomsnittlig förflyttningshastighet under din aktivitet, visat i kilometer (eller miles) per timme.

Altitud



Max. altitud som uppnåtts under din aktivitet. Detta värde beräknas via Gps-data från din telefon.

Samlad stigning



Summa av alla stigande rörelser under aktiviteten, visat i meter (eller feet). Detta värde beräknas via Gps-data från din telefon.

Statistikdata

Datan sparas i daglig statistik och återställs varje dag vid midnatt.

Antal steg



Antalet steg beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av en treaxlad accelerometer i klockan.

Energiförbrukning



Energiförbrukningen beräknas av appen baserat på flera olika data, tillryggalagd sträcka, hastighet, stigning osv. liksom dina personuppgifter som du angett i Tissot-appen.

Aktivitetstid



Din rörelsetid eller tid med fysisk aktivitet. All övrig tid tas inte med i beräkningen.

Tillryggalagd sträcka



Tillryggalagd sträcka beräknas baserat på dina armrörelser, som mäts av den treaxlade accelerometern samt GPS-data från din telefon.

Batteri

Information

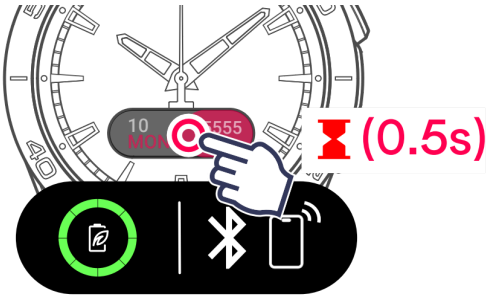
Din T-Touch Connect Sport drivs med ett litiumjonbatteri i polymer som laddas via solcellen i urtavlan, eller med medföljande kabel.

Dess genomsnittliga batteritid är, beroende på din aktivitetsnivå:

- Obegränsad autonomi i Watch-läge (kräver utomhusljus > 20 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Upp till 6 månader i Standard Connected-läge (kräver utomhusljus > 35 min/dag med klar himmel, 20 kLux).
- Upp till 3 månader i Sport Connected-läge (kräver utomhusljus > 60 min/dag med klar himmel, 20 kLux).

Kontrollera batterinivån

1 Rör vid skärmen i 0,5 sekunder



Ladda batteriet

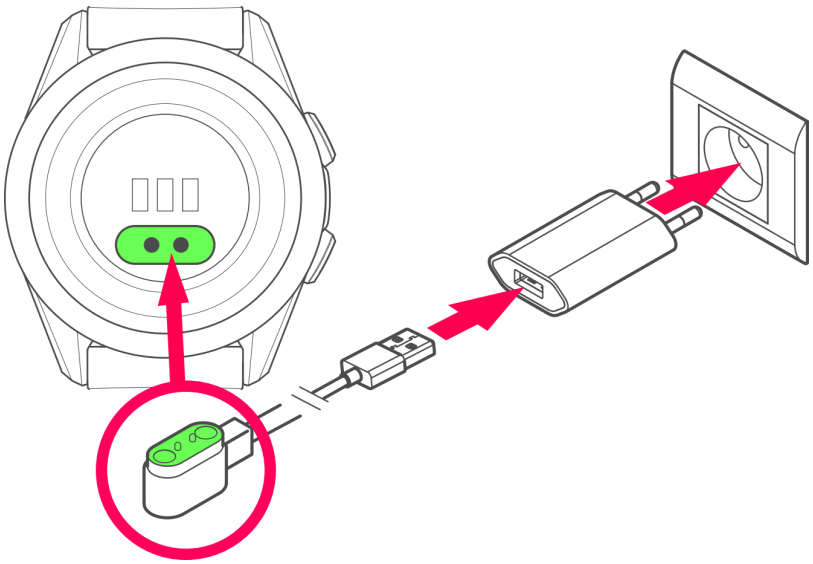
Klockan har en särskild USB-kabel för laddning med garanterad vattentäthet.

> **VARNING**
>
> Använd inte en laddare på mer än 15 W.

Om batterinivån är för låg visar skärmen följande meddelande för att säkerställa korrekt drift:



1 Placera kabeländen på kontakten som på bilden



OBSERVERA

Magneter ser till att kontakten sitter rätt.

INFORMATION

Den totala laddningstiden är ca 90 minuter.

Lägen

Använda parkopplat läge

I detta läge är klockan ansluten till Tissot-appen på din telefon.

Vissa funktioner kan också användas via telefonen:

- **Timer**: Varaktigheten kan ställas in i appen.
- **Kronograf**: Både tidtagningar och mellantider sparas och kan kontrolleras i appen.
- **Aktivitetsspårning**: Datan kan sparas och kontrollera i appen.
- **Plats**: GPS:en i din telefon sparar din data under cykling, vandring och löpning.
- **Statistik**: Denna kan också kontrolleras i appen.

Bluetooth®

Datan utväxlas mellan klockan och appen via en Bluetooth®-anslutning.

Bluetooth®-anslutningen måste aktiveras på din telefon och på klockan.

Se Inställningar

VARNING

Ha telefonen på dig under din aktivitet. Avståndet mellan de två enheterna får inte överskrida 15 till 20 m (50 till 65 feet).

Om klockan är för långt från telefonen kommer anslutningen att avbrytas. Den aktiveras igen automatiskt så fort de två enheterna är i närheten av varandra.

OBSERVERA

Om din klocka inte har anslutit till T-Connect-appen på en stund visas en popup "Öppna Tissot-appen" – samma påminnelse som visas under den första konfigurationen – som uppmanar dig att öppna appen på telefonen. Genom att öppna appen kan klockan synkronisera dina data så att de förblir säkerhetskopierade. Denna påminnelse visas inte igen på 24 timmar.

Lägen

Använda ej parkopplat läge

I detta läge fungerar klockan självständigt.

Inställningarna görs direkt på klockan och inte via appen.

Vissa data sparas tillfälligt i klockan:

- **Kronograf**: Både slutgiltiga tider och mellantider sparas och kan kontrolleras under tidtagningen.
- **Aktivitetsspårning**: Denna data sparas tillfälligt i klockan och kan kontrolleras under aktiviteten.
- **Statistik**: Denna kan kontrolleras under dagen.

> **INFORMATION**
>
> **Plats**: ingen platsspårning och ingen höjdmätning. Distans och hastighet mäts inte vid cykelaktiviteter.

GPS

Allmän information

Vissa av klockans funktioner kräver åtkomst till platsdata. Det är telefonens GPS som används.

> **VARNING**
>
> Din telefon måste alltid ha platstjänster aktiverat för Tissot-appen, inte bara när appen är aktiv.

Använda med GPS

GPS-informationen utväxlas mellan din telefon och din klocka, tack vare Bluetooth®-anslutningen.

För att aktivera Bluetooth®-anslutningen måste din klocka användas i parkopplingsläge och Bluetooth®-anslutningen måste vara aktiverad.

Aktivera anslutningen

Parkopplat läge

> **VARNING**
>
> Ha telefonen på dig under din aktivitet. Avståndet mellan de två enheterna får inte överskrida 15 till 20 m (50 till 65 feet).
>
> Om klockan är för långt från telefonen kommer anslutningen att avbrytas. Den aktiveras igen automatiskt så fort de två enheterna är i närheten av varandra.

Använda utan GPS

Om klockan inte kan använda GPS-data är platsinformationen inte tillgänglig, och dataspårning för löpning, cykling och vandring kommer att begränsas.

Följande information kan inte sparas:

- Plats
- Avståndsmätning
- Hastighet

Kompatibilitet

T-Touch Connect Sport har en Bluetooth®-funktion och kräver en mobiltelefon som uppfyller följande krav:

Android-krav	Konfigurationskrav för Android: minst version 9.0, version 13 eller 14 rekommenderas. Denna systemversion har varit tillgänglig sedan den 7 mars 2018. De flesta enheter som tillverkats efter detta datum uppfyller detta krav.
Apple iOS-krav	Konfigurationskrav för Apple iOS: minst version 16, version 17.x eller 18.x rekommenderas. Kompatibel med iPhone sedan september 2022.
Huaweis krav	Konfigurationskrav Huawei: minst version HarmonyOS 2.0, Harmony 3.x eller 4.x rekommenderas. Tillgänglig för vissa Huawei-telefoner från juni 2021.

Tissot säkerställer kompatibiliteten hos sina produkter med de mest kända och använda Android-enheterna över hela världen. Vissa enheter är dock inkompatibla med T-Touch Connect Sport:

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

Appen T-Touch Connect Sport stöds endast i följande länder och på följande språk:

Länder som stöds

Albanien	Australien	Österrike

Belarus	Belgien	Bosnien och Hercegovina
Brasilien	Bulgarien	Kanada
Chile	Kina	Colombia
Kroatien	Cypern	Tjeckien
Danmark	Estland	Färöarna
Finland	Frankrike	Tyskland
Gibraltar	Grekland	Grönland
Guatemala	Hong Kong	Ungern
Island	Indien	Irland
Israel	Italien	Japan
Jordanien	Korea	Kosovo
Lettland	Libanon	Liechtenstein
Litauen	Luxemburg	Macao
Malaysia	Malta	Mexiko
Moldavien	Monaco	Montenegro
Nederländerna	Nya Zeeland	Nordmakedonien
Norge	Polen	Portugal
Rumänien	San Marino	Serbien
Singapore	Slovakien	Slovenien
Spanien	Sverige	Schweiz

Taiwan	Thailand	Turkiet
Ukraina	Förenade Arabemiraten	Storbritannien
USA	Vatikanstaten	Venezuela

Teckenuppsättningar som stöds (notiser)

Afrikaans	Albanska	Baskiska
Bretonska	Katalanska*	Kinesiska (förenklad)
Korsikanska	Tjeckiska	Danska*
Nederländska*	Engelska	Estniska*
Färöiska	Finska*	Franska
Galiciska	Tyska	Ungerska*
Isländska	Indonesiska	Irländska
Iriska* (traditionell ortografi)	Italienska	Japanska
Koreanska	Kurdiska	Leonesiska
Litauiska	Luxemburgiska	Malajiska
Manx	Norska	Occitanska
Polska	Portugisiska	Rätoromanska
Skotsk	Skotsk gäliska	Slovakiska
Sydsamiska	Spanska	Swahili
Svenska	Tagalog	Vallonska

Kymriska*		

*Observera att vissa tecken kan saknas.

Språk i appen

Kinesiska (förenklad)	Kinesisk (traditionell)	Danska
Nederländska	Engelska	Finska
Franska	Tyska	Italienska
Japanska	Koreanska	Norska
Polska	Portugisiska	Rumänska
Spanska	Svenska	Thai

Klockans språk

Kinesiska (förenklad)	Engelska	Franska
Tyska	Italienska	Japanska
Koreanska	Malajiska	Spanska
Thai		

Firmware-uppdatering

När en ny version av den fasta programvaran finns tillgänglig laddar T-Connect-appen ned den och överför den automatiskt till din klocka i bakgrunden, utan att installera den direkt.

Gör något av följande för att installera den:

- Tryck på Uppdatera i T-Connect-appen, eller
- Bekräfta uppdateringspåminnelsen som visas på klockan.



Versioner och nya funktioner

Version	Tillgänglighet	Ändringar
10.2	Augusti 2026	**Buggfixar och förbättringar**
10.1	Juni 2026	**Buggfixar och förbättringar**
10.0	April 2026	**Exakt distans under paus** Distans som tillryggaläggs medan en aktivitet är pausad räknas inte längre, och saknade GPS-datapunkter uppskattas genom interpolering. **Ljud och vibrationer för alarm & timer** Alarm och timers har egna inställningar för ljud och vibration, separata från klockans allmänna inställningar. **Livespårning av cykling i Kina** Livespårning av aktivitet för cykling är nu tillgänglig för användare i Kina. **Buggfixar och förbättringar**
9.2	Februari 2026	**Utökade målinställningar & aviseringar** Ställ in dagliga mål för steg, kalorier, distans och aktiv tid på klockan och i appen, och få en avisering när ett mål uppnås. **Fler snabbåtgärder** Ficklampsfunktionen är tillbaka, tillsammans med fler aktiviteter, nu tillgängliga som snabbåtgärder på tryckknappen. **Filtrering av aviseringar på iOS** Filtrera aviseringar från smarttelefonen efter kategori på iOS (per app på Android). **Buggfixar och förbättringar**

Version	Tillgänglighet	Ändringar
9.1	Oktober 2025	**Standby-läge** Viloläge har bytt namn till Standby-läge. **Summera data från dagliga aktiviteter och träningsaktiviteter** Din dagliga sammanfattning kombinerar nu vardagsaktivitet och träningsaktiviteter: steg, distans, kalorier och varaktighet. **Buggfixar och förbättringar**
9.0	Juni 2025	**Ficklampsfunktionen inaktiverad** Ficklampsfunktionen har inaktiverats. **Spegling av aktivitet i realtid** Se din cykelaktivitet i realtid i T-Connect app — mätvärdena speglas automatiskt på din telefonskärm. **Stör ej & aviseringshistorik** Klockan respekterar telefonens läge Stör ej och tystar inkommande samtal och aviseringar; se din aviseringshistorik på klockan. **Förenklad NBA-widget** Live-resultat och matchscheman för NBA är inte längre tillgängliga på klockan. Widgeten visar nu en banner som länkar till NBA:s webbplats för de senaste nyheterna. **Buggfixar och förbättringar**
8.3	April 2025	**Historik för inomhusaktiviteter** Klockan sparar nu historik för din senaste inomhusaktivitet — synkronisera med T-Connect app för att spara den permanent. **Inomhusaktiviteter på klockan** Välj och starta aktiviteter som löpband, spinning och trappor direkt från klockan — inget GPS krävs.

Version	Tillgänglighet	Ändringar
		Hantera aviseringar för automatisk paus/ återupptagning Konfigurera aviseringar för när en aktivitet pausas eller återupptas automatiskt baserat på din rörelse. **Buggfixar och förbättringar**
8.2	Mars 2025	**Snabbåtgärder på tryckknappen** Tilldela en snabbåtgärd till tryckknappen för snabb åtkomst till din favoritfunktion. **Val av urtavla** Välj mellan 5 tillgängliga urtavlor direkt på din TTC Sport. **Transparenta firmwareuppdateringar** T-Connect app laddar ner firmwareuppdateringar och överför dem till din klocka automatiskt i bakgrunden, utan att installera dem direkt. **Buggfixar och förbättringar**
8.1	Januari 2025	**Snabbare åtkomst till pulsmätning** Om klockan blir inaktiv under pulsmätning fortsätter mätningen i 30 sekunder — aktivera den igen inom den tiden för att se värdet direkt. **Handledsdetektering under aktiviteter** Lyft handleden under en aktivitet för att väcka skärmen och kontrollera din data; detekteringen stängs av automatiskt vid paus. **Buggfixar och förbättringar**
8.0	Oktober 2024	**Historik för ljusnivå** Se historiken för ljusnivån som registrerats av din klocka i T-Connect app (parkopplat läge). **Auto Lap för aktiviteter**

Version	Tillgänglighet	Ändringar
		Få detaljerade Auto Lap-insikter för vandring, löpning och cykling. **Solenerginivå** Spåra solenergitrend över tid och förstå bättre deras positiva inverkan på batterilivslängden. **Puls på begäran** Mät pulsen i realtid direkt från klockan med ett enkelt tryck. **Ficklamsfunktion** Håll nere den nedre knappen för att omedelbart förvandla klockan till en ficklampa. **Träningszoner på din handled** Se din aktuella träningszon direkt på handleden under en aktivitet. **Uppmaning om återanslutning** Klockan uppmanar dig att öppna T-Connect app om den inte är ansluten. **Automatisk paus och återupptagning av dina aktiviteter** Vandrings-, löpnings- och cykelaktiviteter på TTC Sport pausas automatiskt när du slutar röra dig och återupptas när du börjar igen. **Buggfixar och förbättringar**

Dokument

Försäkran om överensstämmelse

- Försäkran om överensstämmelse

Garanti

- Garanti