

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker Instrukcja obsługi

1.0

Marzec 2017 r.



Spis treści

Witamy	4
<hr/>	
Twój monitor fitness	5
<hr/>	
Informacje o monitorze fitness.....	5
Noszenie monitora fitness.....	6
Czyszczenie monitora fitness.....	6
Czujnik tętna.....	6
Wyjmowanie modułu z paska.....	7
Ładowanie monitora fitness.....	8
Przechowywanie danych.....	8
Informacje o baterii.....	9
Ponowne uruchamianie.....	9
Monitor fitness i woda.....	10
<hr/>	
Szybkie wprowadzenie	11
<hr/>	
Pobierz Sports Connect.....	11
Logowanie i rejestracja.....	12
OPCJONALNIE: Pobierz aplikację TomTom Sports.....	12
Śledzenie codziennych aktywności.....	13
Używanie trybu sportowego.....	14
<hr/>	
Parowanie z urządzeniem mobilnym	15
<hr/>	
Parowanie z urządzeniem z systemem iOS.....	15
Parowanie z urządzeniem Android.....	16
<hr/>	
Synchronizacja danych za pomocą urządzenia mobilnego	18
<hr/>	
Synchronizacja danych.....	18
Rozwiązywanie problemów.....	19
<hr/>	
Śledzenie sprawności fizycznej	21
<hr/>	
Informacje o śledzeniu aktywności.....	21
Śledzenie aktywności 24 godziny na dobę.....	22
Śledzenie tętna.....	23
Śledzenie kroków.....	24
Śledzenie kalorii.....	25
Śledzenie czasu aktywności.....	25
Śledzenie odległości.....	26
Śledzenie snu.....	27
Udostępnianie aktywności.....	28
<hr/>	
Tryb sportowy	29
<hr/>	
Używanie trybu sportowego.....	29
Informacje o szacunkowej liczbie kalorii.....	30

Ustawianie celów	31
Informacje o celach	31
Ustawianie celu śledzenia aktywności	32
Ustawianie celu sportowego	33
Ustawianie celu dotyczącego składu ciała	34
Powiadomienia z telefonu	35
Otrzymywanie powiadomień z telefonu	35
Ustawienia	37
Informacje o ustawieniach	37
Tętno w ciągu całego dnia	37
Powiadomienia z telefonu.....	37
Profil	37
Preferencje	38
Zmiana formatu godziny.....	38
Zmiana strefy czasowej.....	38
Strefy tętna	39
Konto TomTom Sports	40
TomTom Sports Connect	41
Aplikacja mobilna TomTom Sports	42
Dodatek	43
Informacje o prawach autorskich	47

Witamy

Niniejszy podręcznik użytkownika objaśnia wszystkie zagadnienia związane z Twoim nowym urządzeniem TomTom Touch.

Czym dokładnie jest monitor fitness?

Urządzenie TomTom Touch monitoruje aktywność przez cały dzień i pomaga prowadzić bardziej aktywny tryb życia.

Jakie są podstawowe funkcje tego urządzenia?

Urządzenie TomTom Touch jest wyposażone w ekran dotykowy i pozwala na śledzenie kroków, kalorii, czasu aktywności, dystansu, danych dotyczących snu i tętna.

Wskazówka: choć jest to produkt firmy TomTom, nie jest on wyposażony w technologię GPS, więc nie ma funkcji nawigacji. Jeśli szukasz produktu do rejestrowania na mapie tras, które pokonujesz podczas biegu i na rowerze oraz do precyzyjnego obliczania prędkości, tempa i odległości, wypróbuj zegarek sportowy GPS firmy TomTom.

Oto miejsca, od których warto zacząć w niniejszej instrukcji obsługi:

- [Szybkie wprowadzenie](#)
- [Informacje o monitorze fitness](#)
- [Noszenie monitora fitness](#)
- [Ładowanie monitora fitness](#)
- [Monitor fitness i woda](#)

Wskazówka: dostępne są również najczęściej zadawane pytania na stronie tomtom.com/support. Wybierz TomTom Touch z listy lub wprowadź wyszukiwany zwrot.

Mamy nadzieję, że lektura oraz, co ważniejsze, nabieranie formy z nowym urządzeniem TomTom Touch sprawi Ci wiele radości!

Twój monitor fitness

Informacje o monitorze fitness



1. **Mocowanie paska** – umieść oba bolce w pasku, aby upewnić się, że urządzenie TomTom Touch jest dobrze zamocowane.
2. **Ekran dotykowy** – przewijaj podgląd pomiarów śledzenia aktywności i różne tryby na ekranie dotykowym.

Przewijaj w DÓŁ, aby przejść do ekranów nad ekranem zegara. Są to następujące ekrany:

- Tętno
- Tryb sportowy

Przewijaj w GÓRĘ, aby przejść do ekranów pod ekranem zegara. Są to następujące ekrany:

- Kroki
- Zużyta energia lub spalone kalorie
- Odległość
- Czas aktywności
- Czas snu

Wskazówka: na wszystkich tych ekranach wyświetlany jest również postęp w realizacji celu, jeśli taki ustawiono.

3. **Okrągła ikona celu** – po ustawieniu dziennego celu aktywności nad wybranym pomiarem lub zegarem wyświetlana jest okrągła ikona celu, która pokazuje np. kroki. Każdego dnia ikona celu będzie się stopniowo wypełniać w miarę zbliżania się do osiągnięcia celu.

Wskazówka: domyślnie ustawiony cel to 10 000 kroków.

4. **Ekran zegara** – po wybudzeniu urządzenia poprzez naciśnięcie przycisku zobaczysz ekran zegara z wyświetlonym czasem. Przesuń w górę lub w dół od ekranu zegara, aby zobaczyć pomiary i tryby.
5. **Przycisk** – naciśnij przycisk, aby wybudzić monitor aktywności lub połączyć go ze smartfonem.

Uwaga: aby przewinąć ekran dotykowy, przesuń palcem wzdłuż ekranu z góry na dół, aby przewinąć go w DÓŁ lub z dołu do góry, aby przewinąć w GÓRĘ.

Noszenie monitora fitness

Ważny jest sposób noszenia urządzenia TomTom Touch z uwagi na jego wpływ na wydajność czujnika tętna. Więcej informacji o działaniu tego czujnika znajduje się w rozdziale [Czujnik tętna](#).

W razie niedokładnych odczytów tętna sprawdź, czy pasek urządzenia TomTom Touch jest założony zgodnie z poniższymi zaleceniami:

- Przylega ciasno, ale nie na tyle ciasno, aby noszenie go było niekomfortowe.
- Znajduje się nad kością nadgarstka.



- Najdokładniejsze pomiary czujnika tętna są przekazywane, kiedy użytkownik jest rozgrzany.

Ważne: w celu poprawy dokładności, NIE RUSZAJ SIĘ do momentu wykrycia tętna.

Czyszczenie monitora fitness

Utrzymywanie czystości monitora fitness jest ważne, a szczególnie w przypadku mocnego pocenia się.

- Aby wyczyścić monitor, należy przetrzeć go wilgotną ściereczką, korzystając z delikatnego mydła w celu usunięcia tłustych plam i zabrudzeń.
- Nie należy używać mydła do rąk, mydła do ciała, płynu do mycia naczyń, środka do dezynfekcji rąk, chusteczek nasączonych środkiem czyszczącym lub środków czyszczących gospodarstwa domowego, które mogą osadzać się na opasce i wywoływać podrażnienia.
- Przed ponownym założeniem monitora należy go zawsze osuszyć. Monitor fitness jest wodoszczelny; jednak noszenie mokrej opaski przez dłuższy czas może wywoływać podrażnienia skóry.
- Nie należy wystawiać monitora fitness na działanie silnych środków chemicznych, takich jak rozpuszczalniki; uważać również, aby nie zadrapać lub uszkodzić obszaru czujnika tętna podczas czyszczenia urządzenia.
- Jeśli cierpisz na egzemę, alergię lub astmę, podrażnienie skóry lub reakcja alergiczna pod wpływem noszenia urządzenia może występować częściej. Niezależnie od tego, czy cierpisz na jedną z tych przypadłości, jeśli wystąpi zaczerwienienie lub podrażnienie skóry na nadgarstku, przerwij noszenie monitora. Jeśli objawy trwają dłużej niż 2-3 dni od przerwania noszenia monitora, skontaktuj się z dermatologiem.

Czujnik tętna

Urządzenie TomTom Touch posiada wbudowany czujnik tętna, który pomaga zwiększyć efektywność treningów.

W jaki sposób działa czujnik tętna?

Tętno mierzone jest poprzez wykorzystanie światła do pomiaru zmian przepływu krwi. Odbywa się to po zewnętrznej stronie nadgarstka za pomocą światła prześwietlającego naczynia włosowate znajdujące się tuż pod skórą oraz wykrywania zmian w odbiciu światła.

Na wydajność czujnika tętna nie ma wpływu ilość tkanki tłuszczowej ani owłosienie. Na jego wydajność MA jednak wpływ pozycja urządzenia TomTom Touch na nadgarstku, kolor skóry, typ skóry oraz to, czy użytkownik jest rozgrzany.

Korzystanie z czujnika tętna

Aby jak najlepiej wykorzystać czujnik tętna, zapoznaj się z rozdziałem [Noszenie monitora fitness](#). Ciągły pomiar tętna jest domyślnie WŁĄCZONY.

Wyjmowanie modułu z paska

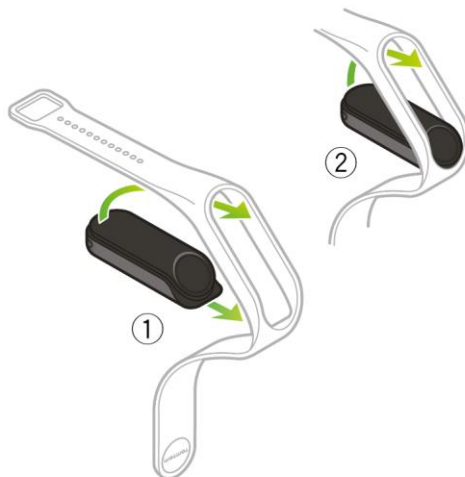
Aby naładować urządzenie TomTom Touch lub połączyć je z aplikacją Sports Connect za pomocą komputera, należy je wyjąć z paska na nadgarstek.

Aby wyjąć urządzenie TomTom Touch z paska na nadgarstek, wykonaj następujące czynności:

1. Mocno naciśnij górną część modułu, aż wyskoczy z paska.



2. Aby umieścić moduł urządzenia TomTom Touch z powrotem w pasku na nadgarstek, wykonaj czynność opisaną w kroku 1 w odwrotnej kolejności, wkładając moduł do paska przyciskiem do przodu.



Ładowanie monitora fitness

Ważne: możesz ładować urządzenie TomTom Touch za pomocą komputera lub zasilacza USB.

Aby naładować urządzenie TomTom Touch, wykonaj następujące czynności:

1. Wyjmij urządzenie TomTom Touch z paska na nadgarstek. Więcej informacji znajduje się w rozdziale Wyjmowanie monitora fitness z paska.
2. Podłącz moduł do małego złącza kabla USB znajdującego się w zestawie.
3. Podłącz większe złącze kabla USB do komputera lub zasilacza.
4. Rozpocznie się ładowanie urządzenia TomTom Touch i zostaną w nim wyświetlone następujące animowane ikony:



Uwaga: niektóre dostępne w sprzedaży kable micro-USB nie pozwalają na ładowanie ORAZ transfer danych. Kabel znajdujący się w zestawie umożliwia wykonywanie obu tych czynności, dzięki czemu pozwala na transfer danych za pomocą aplikacji Sports Connect.

Przechowywanie danych

Urządzenie TomTom Touch może przechowywać dane dotyczące aktywności sportowych z kilku dni.

Po połączeniu urządzenia TomTom Touch z aplikacją Sports Connect lub aplikacją mobilną Sports wszystkie dane dotyczące aktywności są automatycznie usuwane i przesyłane na Twoje konto Sports.

Informacje o baterii

Czas pracy baterii

Do 5 dni.

Czas ładowania

- Ładowanie do poziomu 90%: 40 min
- Całkowite ładowanie do poziomu 100%: 1 godz.

Wskazówki dotyczące wydłużania czasu pracy baterii

- Wyłącz powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Sports.
- Wyłącz całodzienne monitorowanie tętna w aplikacji mobilnej Sports.
Ta funkcja jest domyślnie wyłączona, ponieważ może spowodować rozładowanie baterii, jeśli przypadkowo pozostanie włączona.
- Wyłączenie łączności Bluetooth przyspiesza rozładowanie baterii urządzenia TomTom Touch. Aby zapewnić energooszczędną komunikację między urządzeniami, pozostaw włączoną łączność Bluetooth® w telefonie. Trzymaj urządzenie TomTom Touch w zasięgu sieci Bluetooth sparowanego urządzenia mobilnego.
- Jeśli nie wykorzystujesz telefonu podczas używania urządzenia TomTom Touch, wykonaj reset, aby zapobiec niepotrzebnemu wyszukiwaniu telefonu przez urządzenie TomTom Touch. Jeśli urządzenie TomTom Touch zostało sparowane z aplikacją mobilną Sports, ale urządzenie TomTom Touch nie wykorzystuje już telefonu, urządzenie TomTom Touch zużywa energię, próbując połączyć się z telefonem. W takim przypadku wykonaj reset, aby urządzenie TomTom Touch usunęło telefon z pamięci, wydłużając tym samym czas pracy baterii.
- Łącz się z aplikacją Sports Connect regularnie, aby zawsze mieć aktualne oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania mogą zawierać usprawnienia mające wpływ na energooszczędność.
- Unikaj ekstremalnych temperatur. Zakres temperatur pracy wynosi od -20°C (-4°F) do 45°C (113°F).

Ponowne uruchamianie

Miękki reset

Miękki reset wykonywany jest za każdym razem, gdy odłączasz urządzenie TomTom Touch od zasilacza lub komputera.

Aby wykonać miękki reset, wykonaj poniższe czynności:

1. Podłącz urządzenie TomTom Touch do zasilacza lub komputera.
Poczekaj, aż na urządzeniu TomTom Touch pojawi się symbol baterii.
Jeśli korzystasz z komputera, poczekaj, aż aplikacja Sports Connect zakończy aktualizowanie urządzenia TomTom Touch.
2. Odłącz urządzenie TomTom Touch od zasilacza lub komputera.
Oprogramowanie urządzenia TomTom Touch zostanie ponownie uruchomione. W tym momencie miękki reset urządzenia TomTom Touch został pomyślnie zakończony.

Przywrócenie ustawień fabrycznych

Ważne: podczas przywracania ustawień fabrycznych z poziomu aplikacji Sports Connect wszystkie osobiste dane i ustawienia zostaną usunięte z pamięci urządzenia TomTom Touch. Tej operacji nie można cofnąć.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powinno być stosowane jako ostatnia metoda przywrócenia urządzenia TomTom Touch lub jeśli rzeczywiście planowane jest usunięcie danych i ustawień.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje ponowną instalację oprogramowania urządzenia TomTom Touch i usunięcie następujących elementów:

- aktywności,
- ustawień urządzenia TomTom Touch i aplikacji Sports Connect.

Uwaga: jeśli korzystasz z aplikacji mobilnej Sports, konieczne jest anulowanie parowania smartfonu z urządzeniem TomTom Touch i ponowne ich sparowanie w następujący sposób:

- **Android™** – w menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem Android wybierz opcję rozłączenia lub usunięcia z pamięci parowania urządzenia TomTom Touch.
- **iOS** – przejdź do ekranu ustawień Bluetooth systemu iOS, kliknij ikonę (i) za nazwą urządzenia TomTom Touch i wybierz polecenie **Zapomnij to urządzenie**.

Ważne: podczas przywracania ustawień fabrycznych nie należy odłączać urządzenia TomTom Touch, zanim aplikacja Sports Connect nie zakończy jego przywracania. Może to potrwać kilka minut. Przed odłączeniem sprawdź wiadomości wyświetlane w aplikacji Sports Connect.

Aby przywrócić ustawienia fabryczne, wykonaj poniższe czynności:

1. Podłącz urządzenie TomTom Touch do komputera i poczekaj, aż aplikacja Sports Connect zakończy jego aktualizowanie.
2. Kliknij ikonę koła zębatego w aplikacji Sports Connect, aby otworzyć menu **Ustawienia**.
3. Kliknij przycisk **Reset**.
4. Urządzenie TomTom Touch powinno być podłączone po zamknięciu okna aplikacji Sports Connect.
Aplikacja Sports Connect zainstaluje oprogramowanie urządzenia TomTom Touch.
5. Urządzenie TomTom Touch powinno być podłączone podczas otwierania aplikacji Sports Connect.
6. Aby skonfigurować urządzenie TomTom Touch, postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji Sports Connect.

Monitor fitness i woda

Urządzenie TomTom Touch spełnia wymagania normy IPx7 w zakresie wodoszczelności, co oznacza, że można go używać na zewnątrz podczas deszczu lub pod prysznicem, ale urządzenie to **NIE** powinno być używane podczas pływania. Monitor fitness nie jest wyposażony w czujnik do pomiarów statystyk pływania.

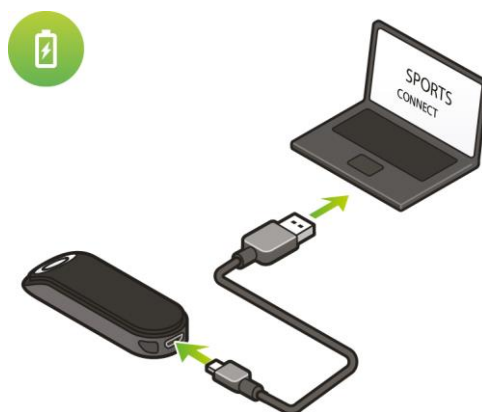
Szybkie wprowadzenie

Pobierz Sports Connect

1. Pobierz aplikację TomTom Sports Connect ze strony tomtom.com/123/ i zainstaluj ją na komputerze. Aplikacja TomTom Sports Connect jest bezpłatna.
2. Aby podłączyć urządzenie TomTom Touch do komputera, mocno naciśnij górną część modułu, aż wyskoczy z paska.



3. Korzystając z kabla USB dostarczonego z urządzeniem TomTom Touch, podłącz moduł do komputera.



4. Poczekaj, aż urządzenie TomTom Touch się naładuje. Dotknij przycisku, aby sprawdzić poziom naładowania baterii.

Wskazówka: możesz także naładować urządzenie za pomocą komputera bez instalowania aplikacji Sports Connect. Naładowanie baterii do poziomu 90% trwa 40 min, natomiast do poziomu 100% – 1 godzinę.

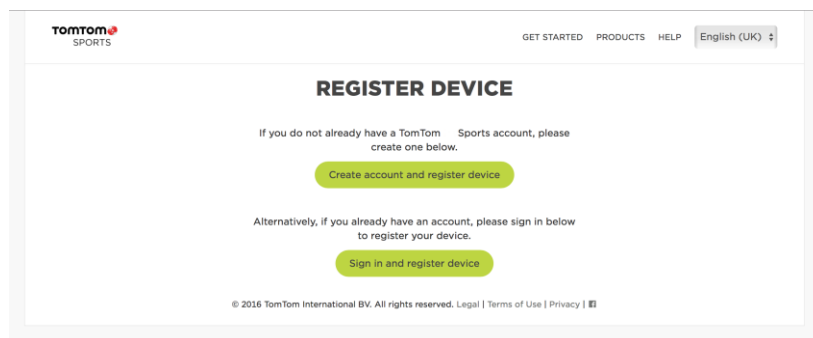
5. Aplikacja Sports Connect uruchomi się automatycznie po podłączeniu urządzenia TomTom Touch do komputera.

Wykonaj instrukcje wyświetlane przez aplikację Sports Connect, aby rozpocząć pracę z urządzeniem, pobrać aktualizacje oprogramowania i zarejestrować urządzenie.

Następny temat: Logowanie i rejestracja

Logowanie i rejestracja

Podczas konfiguracji aplikacji Sports Connect otwiera się strona internetowa Sports.



Utwórz konto lub zaloguj się do istniejącego konta.

Uwaga: niezależnie od tego, czy tworzysz nowe konto, czy też logujesz się przy użyciu istniejącego konta, upewnij się, że informacje podane w profilu (wzrost, waga, wiek i płeć) są prawidłowe. Informacje te są potrzebne do dokładnego monitorowania aktywności.

Na stronie internetowej Sports możesz wyświetlać aktywności, statystyki i sprawdzać postępy.

Ważne: regularnie podłączaj urządzenie TomTom Touch do komputera, aby je ładować i pobierać najnowsze aktualizacje oprogramowania.

Następny temat: [OPCJONALNIE: Pobieranie aplikacji mobilnej Sports](#)

OPCJONALNIE: Pobierz aplikację TomTom Sports

Ważne: choć z urządzenia TomTom Touch można korzystać bez aplikacji mobilnej Sports, w przypadku dysponowania urządzeniem mobilnym zalecamy jej zainstalowanie, aby w pełni wykorzystywać wszystkie dostępne funkcje.

Aplikacja TomTom Sports umożliwia przesyłanie i analizowanie aktywności, a także przeglądanie statystyk z dowolnego miejsca. Połączenie z aplikacją Sports jest opcjonalne, a te same informacje można wyświetlać, korzystając z aplikacji Sports Connect na komputerze.

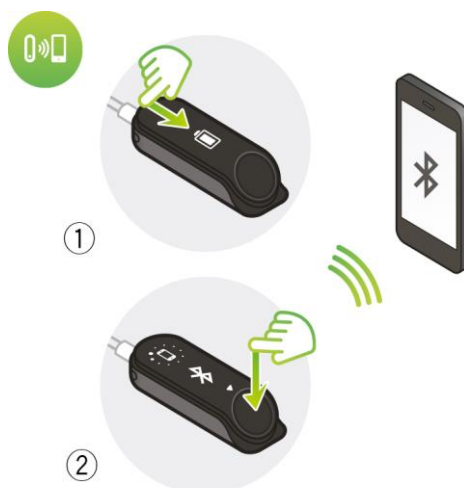
Pobierz aplikację i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.



[Google Play™](#)



[Apple App Store](#)



Wskazówka: urządzenie TomTom Touch korzysta z funkcji Bluetooth z niskim poborem energii (BLE) do komunikowania się z aplikacją TomTom Sports.

Ważne: aby uzyskać dodatkowe wskazówki na temat parowania urządzenia TomTom Touch z telefonem, zobacz temat [Parowanie z urządzeniem mobilnym](#).

Następny temat: Korzystanie z urządzenia TomTom Touch

Śledzenie codziennych aktywności

Dotknij przycisku, aby wybudzić wyświetlacz i sprawdzić czas.

Przesuń do ekranów poniżej tarczy zegara, aby zobaczyć statystyki aktywności dotyczące kroków, pokonanego dystansu, liczby spalonych kalorii, snu i czasu aktywności.

Przesuń do ekranów powyżej tarczy zegara, aby wyświetlić bieżące tętno lub rozpocząć aktywność.



Ponadto możesz ustawiać cele dotyczące czasu aktywności lub aktywności sportowej w aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports. Aby wyświetlić postęp związany z celem, całodobowe statystyki tętna oraz ogólne postępy, zsynchronizuj urządzenie TomTom Touch z aplikacją mobilną Sports w telefonie lub aplikacją Sports Connect na komputerze.

Następny temat: Używanie trybu sportowego

Używanie trybu sportowego

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytuje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Tego trybu można używać podczas uprawiania każdej dyscypliny sportowej oprócz pływania i sportów wodnych.

Wszystkie aktywności można również śledzić za pomocą aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports.

Uwaga: odległość nie jest wyświetlana w urządzeniu TomTom Touch podczas aktywności, ponieważ urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w moduł GPS.

Ważne: można nosić urządzenie TomTom Touch pod prysznicem, ale nie wolno w nim pływać ani skakać do wody, ponieważ spowoduje to jego uszkodzenie.

1. Aby rozpocząć aktywność w trybie sportowym, przesunąć do ekranów powyżej tarczy zegara, gdzie znajduje się ikona aktywności.



2. Naciśnij krótko przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności. Wibracja potwierdzi, że aktywność jest rejestrowana.
3. Podczas rejestrowania aktywności naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, a następnie przesuń ekran, aż zobaczysz czas trwania aktywności, spalone kalorie, tętno i zegar.
4. Aby zatrzymać rejestrowanie aktywności, naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, przesuń palcem po ekranie, aż zostanie wyświetlona flaga mety, a następnie ponownie naciśnij przycisk lub dwukrotnie dotknij z boku urządzenia, aż poczujesz wibrację i na ekranie zostanie wyświetlony symbol potwierdzenia.
5. Po zarejestrowaniu aktywności zsynchronizuj ją, łącząc urządzenie TomTom Touch z aplikacją mobilną Sports na telefonie lub aplikacją Sports Connect na komputerze.

Wskazówka: po treningu możesz [udostępnić swoje aktywności](#) w mediach społecznościowych.

Parowanie z urządzeniem mobilnym

Parowanie z urządzeniem z systemem iOS

Aplikacja mobilna TomTom Sports umożliwia przesyłanie aktywności z urządzenia TomTom Touch do serwisu TomTom Sports za pomocą smartfonu. Pozwala również na automatyczne przesyłanie do kilku innych serwisów.

Jeśli dostępna jest nowsza wersja aplikacji TomTom Sports, możesz ją pobrać ze sklepu ze App Store. Jeśli dostępna jest nowsza wersja oprogramowania monitora fitness, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej Sports Connect.

Aby sparować urządzenie z systemem iOS i monitor fitness, wykonaj następujące czynności:

1. Monitor fitness musi być podłączony do źródła zasilania. Po podłączeniu do komputera zaczekaj, aż aplikacja Sports Connect w komputerze zakończy aktualizację, zanim przejdziesz do wykonywania dalszych kroków.
2. Sprawdź, czy w urządzeniu z systemem iOS masz dostęp do Internetu.
3. Monitor fitness i urządzenie z systemem iOS powinny znajdować się blisko siebie.
4. W ustawieniach urządzenia z systemem iOS włącz funkcję Bluetooth.
5. Na monitorze fitness naciśnij przycisk, aby wybudzić ekran, następnie przesunij ekran, aż wyświetlą się ikony Bluetooth oraz smartfonu i ponownie naciśnij przycisk.
6. Uruchom aplikację mobilną Sports i dotknij pozycji **Opaska** na ekranie **Aktywuj urządzenie**.
7. Gdy pojawi się nazwa monitora fitness, dotknij jej.
8. W urządzeniu z systemem iOS wpisz kod PIN wyświetlony w monitorze fitness i dotknij opcji **Paruj**.

Urządzenia powinny być teraz sparowane. Jeśli występują problemy z parowaniem monitora fitness, zapoznaj się z instrukcjami rozwiązywania problemów dostępnymi w dalszej części dokumentu.

Po otwarciu aplikacji mobilnej w telefonie będzie ona próbowała nawiązać połączenie z monitorem fitness, co może wymagać wybudzenia monitora przez naciśnięcie przycisku.

Rozwiązywanie problemów

W razie problemów z parowaniem monitora fitness wykonaj poniższe czynności:

- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję oprogramowania monitora fitness TomTom Touch. Jeśli dostępna jest nowsza wersja, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej Sports Connect.
- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję aplikacji mobilnej. Jeśli jest dostępna, nowsza wersja zostanie wyświetlona w sklepie App Store.
- Na urządzeniu z systemem iOS usuń z pamięci parowania monitor fitness i spróbuj sparować oba urządzenia jeszcze raz:
 1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem iOS kliknij ikonę (i) za nazwą monitora fitness i wybierz polecenie **Zapomnij to urządzenie**. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
 2. Uruchom ponownie urządzenie z systemem iOS.
 3. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną TomTom Sports sklepu ze sklepu App Store.
 4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
 5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania.

- Urządzenie z systemem iOS i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.
6. Uruchom aplikację mobilną Sports w urządzeniu z iOS-em.
 7. Kontynuuj parowanie zgodnie z powyższymi instrukcjami parowania (od punktu 5).

Parowanie z urządzeniem Android

Aplikacja mobilna TomTom Sports umożliwia przesyłanie aktywności z urządzenia TomTom Touch do serwisu TomTom Sports za pomocą smartfonu. Pozwala również na automatyczne przesyłanie do kilku innych serwisów.

Zanim sparujesz monitor fitness i urządzenie z Androidem sprawdź, czy korzystasz z najnowszej wersji oprogramowania aplikacji TomTom Sports i czy w monitorze fitness zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania. Jeśli dostępna jest nowsza wersja aplikacji TomTom Sports, możesz ją pobrać ze sklepu Google Play. Jeśli dostępna jest nowsza wersja oprogramowania monitora fitness, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej Sports Connect.

Aby sparować telefon lub urządzenie z systemem Android z urządzeniem TomTom Touch, wykonaj następujące czynności:

1. Sprawdź, czy posiadane urządzenie z systemem Android jest zgodne z aplikacją TomTom Sports. Informacje na temat zgodnych urządzeń możesz znaleźć w sklepie Google Play.
2. Sprawdź, czy w smartfonie masz dostęp do Internetu.
3. Monitor fitness musi być podłączony do źródła zasilania. Po podłączeniu do komputera zaczekaj, aż aplikacja Sports Connect w komputerze zakończy aktualizację, zanim przejdziesz do wykonywania dalszych kroków.
4. Monitor fitness i urządzenie z systemem Android powinny znajdować się blisko siebie.
5. Włącz funkcję Bluetooth w Ustawieniach w urządzeniu z systemem Android.
6. Uruchom aplikację mobilną TomTom Sports w urządzeniu z systemem Android.
7. Na monitorze fitness naciśnij przycisk, aby wybudzić ekran, następnie przesunąć ekran, aż wyświetlą się ikony Bluetooth oraz smartfonu i ponownie naciśnij przycisk.
8. Na ekranie Aktywuj urządzenie w aplikacji mobilnej kliknij pozycję **Opaska**.
W urządzeniu z systemem Android wyświetli się komunikat **Wyszukiwanie**.
9. Gdy pojawi się nazwa opaski, dotknij jej.
10. Gdy nazwa monitora fitness pojawi się na liście na ekranie Wyszukiwanie, dotknij jej i zaakceptuj żądanie parowania.

Uwaga: sprawdź, czy żądanie parowania monitora fitness znajduje się na pasku powiadomień systemu Android. Po wybraniu monitora fitness, z którym ma być nawiązane połączenie, w niektórych urządzeniach z systemem Android powiadomienia parowania są wyświetlane na pasku powiadomień. Niektóre urządzenia z systemem Android wyświetlają komunikat, a inne nie. Urządzenia wyświetlające żądanie parowania wymagają jego zaakceptowania w ciągu kilku sekund.

11. W aplikacji mobilnej TomTom Sports wpisz kod PIN wyświetlony w monitorze fitness.
12. Po nawiązaniu połączenia między aplikacją Sports a monitorem fitness dotknij opcji Gotowe.

Monitor fitness i aplikacja Sports są teraz sparowane. W przypadku problemów z parowaniem monitora fitness zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.

Po otwarciu aplikacji mobilnej w telefonie będzie ona próbowała nawiązać połączenie z monitorem fitness, co może wymagać wybudzenia monitora przez naciśnięcie przycisku. Aby zsynchronizować dane, przeciągnij palcem w dół na ekranie Aktywności w aplikacji. W razie wystąpienia problemów z synchronizacją z aplikacją zawsze możesz zsynchronizować swoje aktywności za pomocą aplikacji komputerowej Sports.

W przypadku aktualizowania systemu Android w urządzeniu zwykle należy rozłączyć monitor fitness, a następnie ponownie go sparować w poniższy sposób.

Rozwiązywanie problemów

Wskazówka: w przypadku niektórych telefonów z systemem Android należy włączyć usługi lokalizacji.

Jeśli nie można połączyć monitora fitness z aplikacją TomTom Sports, zalecane jest całkowite rozłączenie monitora fitness z urządzeniem z Androidem, a następnie ponowne sparowanie ich w następujący sposób:

1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem Android wybierz opcję rozłączenia lub usunięcia z pamięci parowania monitora fitness. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
2. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną TomTom Sports ze sklepu Google Play.
3. Uruchom ponownie urządzenie z systemem Android.
4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania.
Urządzenie z systemem Android i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.
6. Uruchom aplikację mobilną Sports w urządzeniu z systemem Android.
7. Kontynuuj parowanie zgodnie z powyższymi instrukcjami parowania (od punktu 7).

Synchronizacja danych za pomocą urządzenia mobilnego

Synchronizacja danych

Możesz przesłać lub „zsynchronizować” dane aktywności z urządzenia TomTom Touch z aplikacją mobilną Sports za pomocą smartfonu. Możesz też zsynchronizować dane, podłączając urządzenie TomTom Touch do komputera.

Ważne: gdy odłączysz urządzenie TomTom Touch od źródła zasilania po naładowaniu baterii, na ekranie zaczną migać godzina 0:00. Oznacza to, że urządzenie TomTom Touch wymaga synchronizacji.

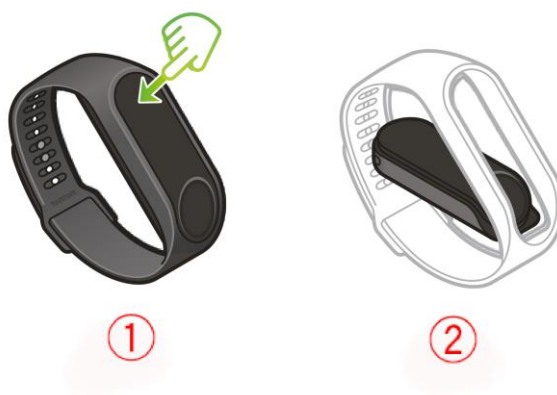
Korzystanie ze smartfonu

1. Sprawdź, czy w telefonie jest aktywne połączenie internetowe i włączona jest komunikacja Bluetooth.
2. Upewnij się, że urządzenie TomTom Touch i smartfon są ze sobą sparowane.
3. Upewnij się, że urządzenie TomTom Touch i smartfon znajdują się blisko siebie.
4. Na urządzeniu TomTom Touch dotknij przycisku, aby wybudzić ekran.
5. Na smartfonie otwórz aplikację Sports.
6. Przejdź do ekranu Aktywności.
7. Przesuń palcem w dół, aż pojawi się zielone kółko.

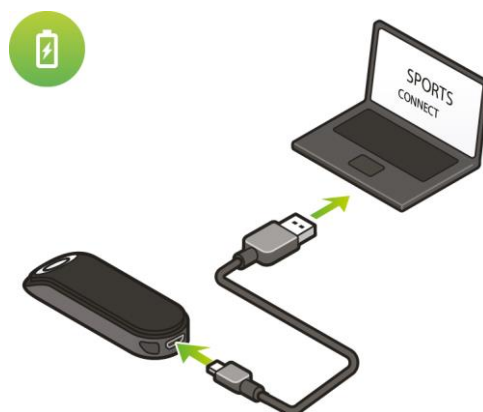
Aplikacja synchronizuje dane aktywności z urządzeniem TomTom Touch.

Korzystanie z komputera

1. Aby podłączyć urządzenie TomTom Touch do komputera, mocno naciśnij górną część modułu, aż wyskoczy z paska.



2. Korzystając z kabla USB dostarczonego z urządzeniem TomTom Touch, podłącz moduł do komputera.



Aplikacja Sports Connect uruchomi się automatycznie po podłączeniu urządzenia TomTom Touch do komputera.

Aplikacja Sports Connect automatycznie synchronizuje dane aktywności z urządzeniem TomTom Touch.

Rozwiązywanie problemów

Możesz przestać lub „zsynchronizować” dane aktywności z urządzenia TomTom Touch z aplikacją mobilną Sports za pomocą smartfonu. Możesz też zsynchronizować dane, podłączając urządzenie TomTom Touch do komputera.

Czasami synchronizacja może nie działać, dlatego przedstawiamy kilka czynności, które można w takim przypadku wykonać:

Urządzenia z systemem iOS

- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję oprogramowania monitora fitness TomTom Touch. Jeśli dostępna jest nowsza wersja, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej Sports Connect.
- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję aplikacji mobilnej. Jeśli jest dostępna, nowsza wersja zostanie wyświetlona w sklepie App Store.
- Na urządzeniu z systemem iOS usuń z pamięci parowania monitor fitness i spróbuj sparować oba urządzenia jeszcze raz:
 1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem iOS kliknij ikonę (i) za nazwą monitora fitness i wybierz polecenie **Zapomnij to urządzenie**. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
 2. Uruchom ponownie urządzenie z systemem iOS.
 3. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną TomTom Sports sklepu ze sklepu App Store.
 4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
 5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania. Urządzenie z systemem iOS i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.
 6. Uruchom aplikację mobilną Sports w urządzeniu z iOS-em.
 7. Kontynuuj parowanie zgodnie z instrukcjami parowania, zaczynając od kroku 5 tutaj [Parowanie z urządzeniem z systemem iOS](#).

Urządzenie z systemem Android

1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem Android wybierz opcję rozłączenia lub usunięcia z pamięci parowania monitora fitness. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
2. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną TomTom Sports ze sklepu Google Play.
3. Uruchom ponownie urządzenie z systemem Android.
4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania.
Urządzenie z systemem Android i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.
6. Uruchom aplikację mobilną Sports w urządzeniu z systemem Android.
7. Kontynuuj parowanie zgodnie z instrukcjami parowania, zaczynając od kroku 7 tutaj [Parowanie z urządzeniem z systemem Android](#).

Śledzenie sprawności fizycznej

Informacje o śledzeniu aktywności

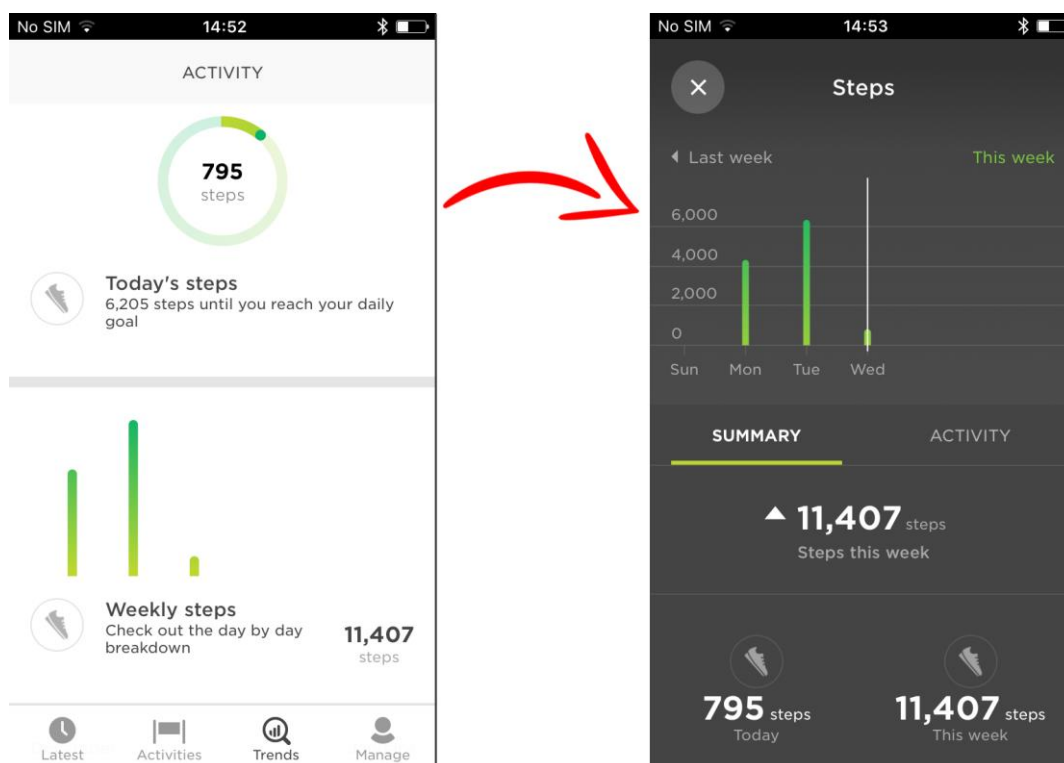
Za pomocą urządzenia TomTom Touch możesz śledzić poziom swojej aktywności. Oto kilka czynności, które możesz wykonać:

- Utwórz cel dotyczący tkanki tłuszczowej, mięśni i wagi.
- Utwórz cel kroków dotyczący dziennej lub tygodniowej liczby kroków.
- Utwórz cel sportowy dotyczący np. jazdy na rowerze, biegania lub ćwiczeń na siłowni.
- Śledź czas spędzony na aktywności fizycznej, kroki, spalone kalorie i pokonany dystans.
- Śledź dzienny i tygodniowy postęp w realizacji obranych celów.
- Prześlij dane dotyczące śledzenia aktywności na stronę TomTom Sports i do aplikacji mobilnej TomTom Sports.

Przeglądanie aktywności w aplikacji Sports

W aplikacji mobilnej Sports i na stronie internetowej Sports możesz zobaczyć swój postęp w realizacji dziennych celów śledzenia aktywności. Wyświetlane dane są aktualne i odzwierciedlają dane od momentu ostatniej synchronizacji z urządzeniem TomTom Touch.

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).



Informacje zarejestrowane przez urządzenie TomTom Touch

Urządzenie TomTom Touch automatycznie śledzi czas snu i aktywności, spalone kalorie i pokonaną odległość. Obliczenia są oparte na informacjach z wbudowanych czujników tętna i ruchu oraz z profilu użytkownika, które dotyczą wieku, płci, wzrostu i wagi.

Uwaga: urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w chip GPS, dlatego statystyki dotyczące odległości są szacowane na podstawie kroków.

Można zobaczyć dzienne statystyki, przesuwając do ekranów poniżej tarczy zegara w urządzeniu TomTom Touch. Można też wyświetlić swoje statystyki na stronie internetowej Sports lub aplikacji mobilnej Sports po synchronizacji urządzenia TomTom Touch.

W aplikacji i na stronie internetowej można zobaczyć statystyki dotyczące treningów, jak również ogólny postęp i postęp w realizacji ustalonych celów.

Wskazówka: możesz również zobaczyć całodobowe pomiary tętna po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna w menu Urządzenie w aplikacji Sports.

Dokładność śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności dostarcza informacji zachęcających do aktywności i prowadzenia zdrowego stylu życia. Do śledzenia aktywności urządzenie TomTom Touch wykorzystuje oba czujniki i obliczenia. Dostarczane dane i informacje stanowią bliskie oszacowanie Twojego poziomu aktywności, jednak mogą być nie całkiem precyzyjne. Dotyczy to między innymi liczby kroków, danych o śnie, odległości i liczby kalorii.

Śledzenie aktywności 24 godziny na dobę

1. Przewiń wyświetlacz, aby przejrzeć statystyki dotyczące aktywności.

Są to następujące pomiary:

- Kroki
- Dystans pokonany pieszo
- Czas aktywności
- Czas snu
- Liczba spalonych kalorii

2. Po ustawieniu dziennego celu aktywności nad wybranym pomiarem i zegarem zostanie wyświetlona okrągła ikona celu. Każdego dnia ikona celu będzie się stopniowo wypełniać w miarę zbliżania się do osiągnięcia celu.



Wskazówka: za pomocą aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports można ustawiać cele i przeglądać historyczne dane o wydajności.

Śledzenie tętna

Urządzenie TomTom Touch jest wyposażone w opcjonalną funkcję całodobowego monitorowania tętna. Po włączeniu całodobowego monitorowania tętna monitor fitness może sprawdzać tętno w bardzo regularnych odstępach czasu zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Dane o tętnie pozwalają na dokładniejsze szacowanie liczby spalonych kalorii i czasu aktywności oraz dają dobry pogląd na całodzienną aktywność w ciągu dnia.

Uwaga: aby wydłużyć czas pracy baterii, [wyłącz funkcję monitorowania tętna w ciągu całego dnia](#), kiedy jej nie używasz. Ta funkcja jest domyślnie WŁĄCZONA.

Aby zobaczyć natychmiastowy odczyt tętna, należy wykonać następujące czynności:

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w dół od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę serca.
3. Odczekaj kilka sekund do momentu zobaczenia aktualnego tętna w uderzeniach na minutę (bpm).



4. Jeśli tętno nie zostanie wyświetlone, dotknij przycisku, aby spróbować ponownie. Ponadto możesz spróbować zacisnąć mocniej urządzenie TomTom Touch na nadgarstku lub przesunąć je wyżej.

Wyświetlanie tętna w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Wyświetlanie tętna na stronie internetowej Sports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz **Średnie tętno spoczynkowe**.

Przy wyświetlaniu tętna z jednego dnia możesz zobaczyć wartości swojego tętna spoczynkowego oraz średniego tętna spoczynkowego obliczonego na podstawie tych pomiarów. Możesz też zobaczyć tętno spoczynkowe w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie kroków

Liczba kroków jest szacowana na podstawie ruchów nadgarstka. Twój dzienny cel to domyślnie 10 000 kroków.

Wskazówka: kroki wykonane podczas treningów są wliczane do ogólnych pomiarów śledzenia aktywności.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę kroków.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz liczbę kroków wykonanych do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie kroków w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Wyświetlanie kroków na stronie internetowej Sports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz **Kroki**.

Możesz też zobaczyć liczbę kroków w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie kalorii

Wskazówka: pomiary kalorii uwzględniają kalorie spalane przez Twoje ciało w celu zachowania funkcji życiowych – jest to wartość nazywana podstawowa przemiana materii (PPM). Z tego powodu urządzenie TomTom Touch wyświetla liczbę kalorii od razu po przebudzeniu jeszcze przed wykonaniem jakiegokolwiek aktywności.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń raz w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę płomienia.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz liczbę kalorii spalonych do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie spalonych kalorii w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Wyświetlanie spalonych kalorii na stronie internetowej Sports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz opcję **Energia**.

Możesz też zobaczyć spalone kalorie w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie czasu aktywności

Wskazówka: czas jest klasyfikowany jako aktywny, kiedy tętno lub ruch przekroczy ustalony próg na dłużej niż 10 sekund.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę czasu.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz czas spędzony do tej pory na aktywności fizycznej w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie czasu aktywności w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Wyświetlanie czasu aktywności na stronie internetowej Sports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz opcję **Czas aktywności**.

Możesz też zobaczyć czas aktywności w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie odległości

Wskazówka: kroki są szacowane na podstawie ruchów nadgarstka, natomiast liczba kroków jest używana do określania w przybliżeniu pokonanego dystansu.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń cztery razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę odległości.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz odległość pokonaną do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie odległości w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Śledzenie snu

Informacje o śledzeniu snu

Za pomocą urządzenia TomTom Touch można śledzić ilość snu. Oto kilka czynności, które możesz wykonać:

- Śledź, jak długo śpisz w każdym dniu, tygodniu, miesiącu i roku.
- Prześlij statystyki śledzenia snu na stronę TomTom Sports i do aplikacji mobilnej TomTom Sports.

Pomiary związane ze snem monitor aktywności wykonuje na podstawie rejestrowanego ruchu. Zakładamy, że po południu brak ruchu przez określony czas oznacza, że śpisz.

O godzinie 16:00 „kończy się” dzień i od tego momentu zaczyna się odliczanie nowej „nocy”.

Śledzenie snu

Aby śledzić sen, w trakcie snu musisz mieć założone urządzenie TomTom Touch. Aby sprawdzić czas snu w ciągu ubiegłej nocy, wykonaj następujące czynności:

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń pięć razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę snu.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz czas Twojego snu w ciągu ubiegłej nocy.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie danych dotyczących ilości snu w aplikacji mobilnej Sports

Patrz [Instrukcja obsługi aplikacji TomTom Sports](#).

Udostępnianie aktywności

Możesz udostępniać aktywności Sports, korzystając z funkcji udostępniania w sieciach społecznościowych dostępnych na koncie Sports.

Aby rozpocząć udostępnianie, wykonaj następujące czynności:

1. Zaloguj się na stronie Sports.
2. Wybierz aktywność z pulpitu Sports.
3. Kliknij przycisk **Udostępnij** w prawym górnym rogu.
4. Wybierz np. serwis **Facebook** lub **Twitter**, a następnie dodaj komentarz do swojego posta.

Tryb sportowy

Używanie trybu sportowego

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytuje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Tego trybu można używać podczas uprawiania każdej dyscypliny sportowej oprócz pływania i sportów wodnych.

Wszystkie aktywności można również śledzić za pomocą aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports.

Uwaga: odległość nie jest wyświetlana w urządzeniu TomTom Touch podczas aktywności, ponieważ urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w moduł GPS.

Ważne: można nosić urządzenie TomTom Touch pod prysznicem, ale nie wolno w nim pływać ani skakać do wody, ponieważ spowoduje to jego uszkodzenie.

1. Aby rozpocząć aktywność w trybie sportowym, przesunij do ekranów powyżej tarczy zegara, gdzie znajduje się ikona aktywności.



2. Naciśnij krótko przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności. Wibracja potwierdzi, że aktywność jest rejestrowana.
3. Podczas rejestrowania aktywności naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, a następnie przesuwaj ekran, aż zobaczysz czas trwania aktywności, spalone kalorie, tętno i zegar.
4. Aby zatrzymać rejestrowanie aktywności, naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, przesunij palcem po ekranie, aż zostanie wyświetlona flaga mety, a następnie ponownie naciśnij przycisk lub dwukrotnie dotknij z boku urządzenia, aż poczujesz wibrację i na ekranie zostanie wyświetlony symbol potwierdzenia.
5. Po zarejestrowaniu aktywności zsynchronizuj ją, łącząc urządzenie TomTom Touch z aplikacją mobilną Sports na telefonie lub aplikacją Sports Connect na komputerze.

Wskazówka: po treningu możesz [udostępnić swoje aktywności](#) w mediach społecznościowych.

Informacje o szacunkowej liczbie kalorii

Kalorie są szacowane w oparciu o płeć i wagę użytkownika, a także intensywność i czas trwania ćwiczeń.

W trybie sportowym pomiar tętna jest używany do szacowania kalorii.

Do obliczania kalorii w urządzeniu TomTom Touch używane są tabele opracowane w następującej publikacji: Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

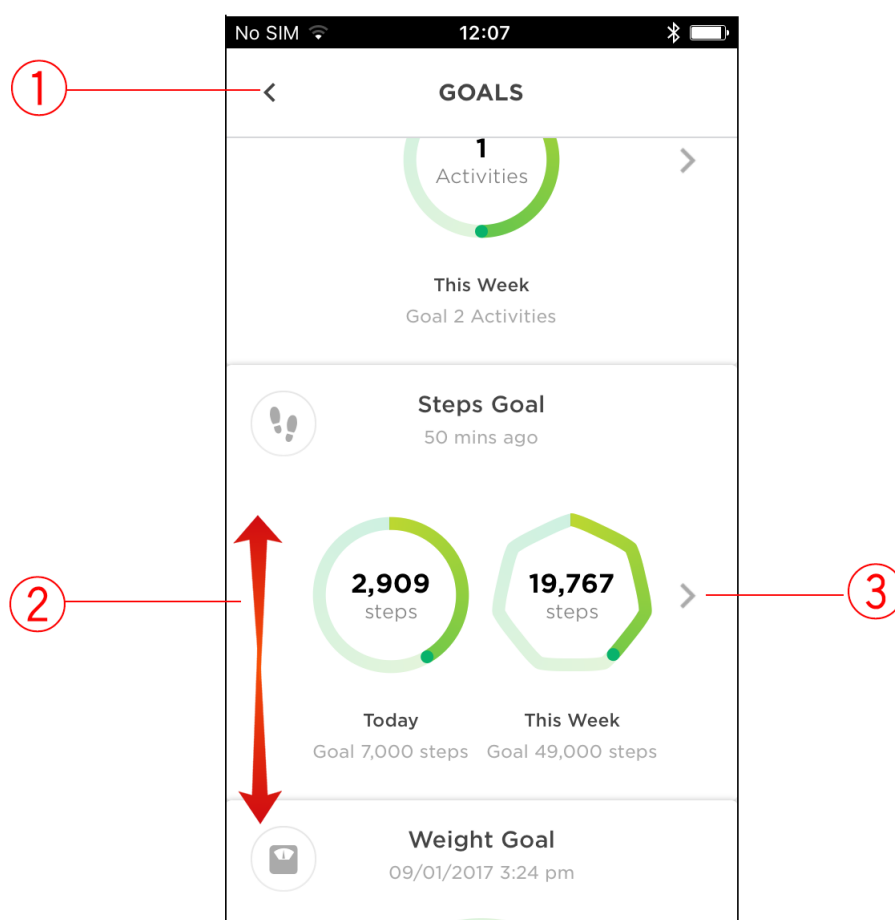
Ustawianie celów

Informacje o celach

Można ustawiać cele dzienne, sportowe i dotyczące ciała w aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports. Części aplikacji Sports są opisane poniżej. Są one jednak bardzo podobne do strony internetowej Sports.

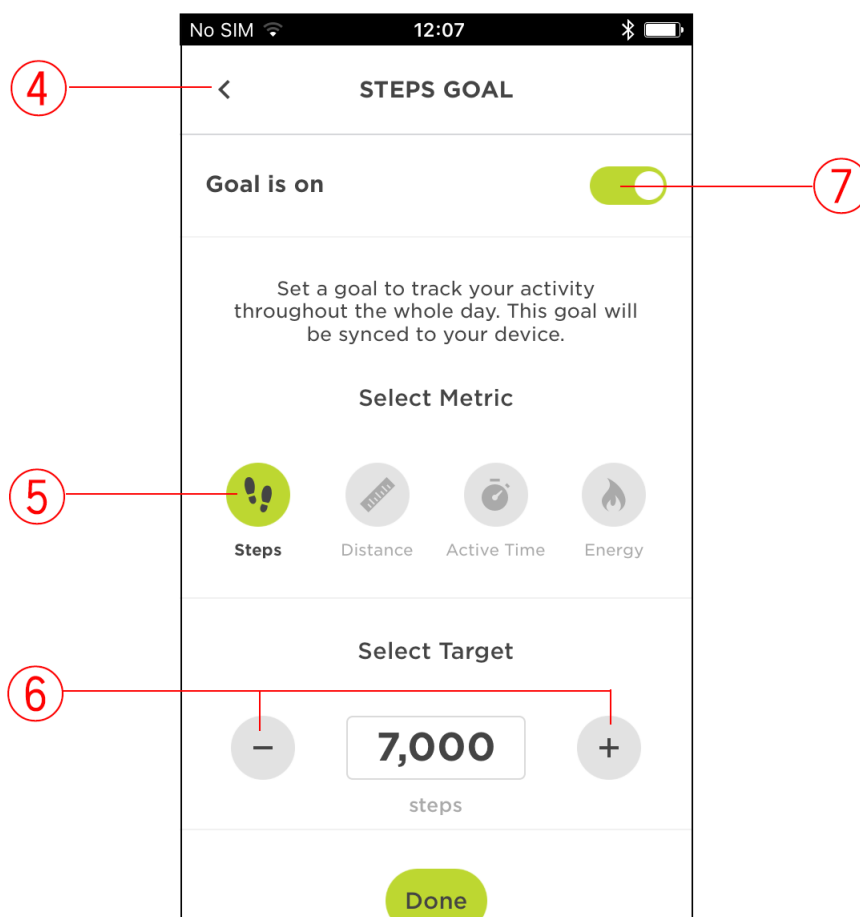
Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego połączeniu z aplikacją Sports lub Sports Connect.

Uwaga: jest to tylko jedna przykładowa karta w urządzeniu TomTom Touch. Możesz wykorzystywać podobne gesty do poruszania się po innych kartach.



1. **Dotknij** strzałki na górze po lewej stronie, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
2. **Przesuń** w górę lub w dół, aby szybko przewijać. **Dotknij, przytrzymaj i przeciągnij**, aby powoli przewijać.

3. **Dotknij**, aby otworzyć stronę szczegółowych informacji o celu.



4. **Dotknij** strzałki na górze po lewej stronie, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
5. **Dotknij** pomiaru, aby zmienić go na inny. Wybrany pomiar wyświetlany jest na zielono.
6. **Dotknij** symbolu plusa lub minusa, aby zwiększyć lub zmniejszyć odpowiednie wartości pomiaru.
7. **Dotknij**, aby włączyć lub wyłączyć cel. Po dotknięciu odczekaj minutę, aż aplikacja zakończy aktualizację.

Ustawianie celu śledzenia aktywności

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja Sports lub strona internetowa Sports.

Automatycznie wstępnie ustawiony jest cel śledzenia aktywności w wysokości 10 000 kroków. Zaproszenia do ustawienia celów śledzenia aktywności wyświetlane są również podczas konfiguracji urządzenia TomTom Touch.

Aby ustawić lub zmienić dzienny cel dla śledzenia aktywności, wykonaj następujące czynności w aplikacji Sports:

1. W menu dotknij pozycji **CELE**.
Zobaczysz ekran z celem kroków w górnej części i znakiem plusa, za pomocą którego możesz dodać cel sportowy lub cel związany ze składem ciała.
2. Dotknij ikony ołówka pod celem kroków.
3. Wybierz pomiar, który chcesz zmienić: **Kroki**, **Odległość**, **Czas trwania** lub **Energia**. W tym przykładzie wybrano **Kroki**, które są już podświetlone.

4. Przewiń w dół i zmień liczbę kroków.
5. Dotknij przycisku **Gotowe**.
6. Możesz też dotknąć opcji **Wyłącz cel**, aby go dezaktywować.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej Sports.

Uwaga: postęp w realizacji celu śledzenia aktywności zeruje się codziennie o północy.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Ustawianie celu sportowego

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja Sports lub strona internetowa Sports.

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytyje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Trybu tego można używać do wszystkich aktywności sportowych oprócz pływania i sportów wodnych.

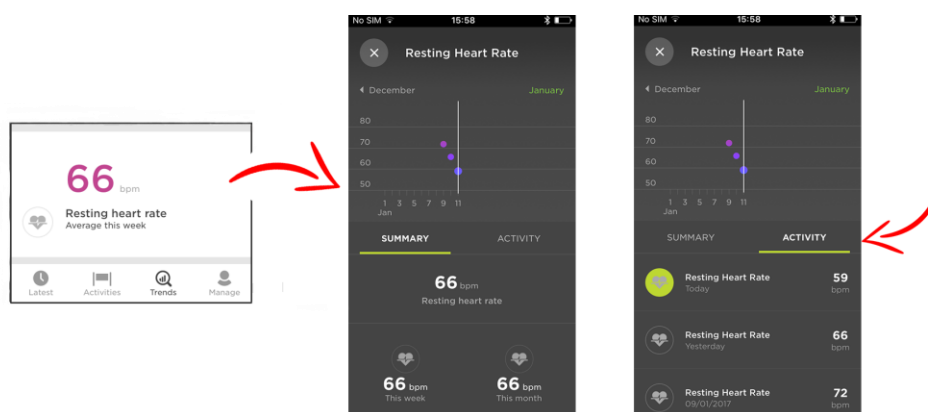
Aby ustawić cel sportowy, wykonaj następujące czynności w aplikacji Sports:

1. Dotknij zakładki **Zarządzaj**.
2. Dotknij opcji **Zarządzaj celami**.
Zostanie wyświetlony ekran zawierający opcje dodawania celu do śledzenia aktywności, celu sportowego lub celu dotyczącego ciała.
3. Wybierz typ celu i dotknij go, a może to być np. cel sportowy.
4. Wybierz rodzaj aktywności spośród dostępnych: **Bieg**, **Rower**, **Bieżnia** itp. W tym przykładzie wybrano opcję **Bieg**, która jest już podświetlona.
5. Przewiń w dół i dotknij wybranej konfiguracji Pomiarów, Okresu czasu i Celu dla każdej aktywności:
 - **Aktywności** – określ, ile razy masz zamiar wykonywać tę aktywność w ciągu tygodnia lub miesiąca.
 - **Odległość** – określ, jaką odległość masz zamiar pokonać w ciągu tygodnia lub miesiąca.
 - **Czas aktywności** – określ, ile czasu masz zamiar przeznaczyć na tę aktywność w ciągu tygodnia lub miesiąca.
6. Po zakończeniu przewiń w dół i dotknij przycisku **Gotowe**.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej Sports.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Przykładowe przeglądy trybu sportowego i wykresów tętna spoczynkowego



Wskazówka: ten produkt nie ma funkcji pomiaru składu ciała. Jeśli szukasz produktu, który zmierzy procentowe wartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej, wypróbuj urządzenie TomTom Touch Cardio + Body Composition. Ewentualnie możesz też użyć wagi wyposażonej w funkcję pomiaru składu ciała.

Ustawianie celu dotyczącego składu ciała

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja Sports lub strona internetowa Sports.

Wskazówka: ten produkt nie ma funkcji pomiaru składu ciała. Jeśli szukasz produktu, który zmierzy procentowe wartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej, wypróbuj urządzenie TomTom Touch Cardio + Body Composition. Ewentualnie możesz też użyć wagi wyposażonej w funkcję pomiaru składu ciała.

Aby śledzić postęp, możesz ustawić cel dotyczący ciała za pomocą aplikacji Sports.

Aby ustawić cel dotyczący ciała, wykonaj następujące czynności w aplikacji Sports:

1. Dotknij zakładki **Zarządzaj**.
2. Dotknij opcji **Zarządzaj celami**.
Zostanie wyświetlony ekran zawierający opcje dodawania celu do śledzenia aktywności, celu sportowego lub celu dotyczącego ciała.
3. Wybierz typ celu i dotknij go, a może to być np. cel dotyczący ciała.
4. Wybierz swoją **wagę**.
5. Przewiń w dół i ustaw wagę docelową.

Wskazówka: na koncie w aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej można zmienić jednostkę wagi.

6. Po zakończeniu przewiń w dół i dotknij przycisku **Gotowe**.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej Sports.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Powiadomienia z telefonu

Otrzymywanie powiadomień z telefonu

Powiadomienia o połączeniu

W przypadku połączenia przychodzącego urządzenie TomTom Touch wibruje, a na ekranie wyświetlana jest ikona informująca o połączeniu. Możesz przesunąć ekran w dół, aby odrzucić ikonę lub zignorować ją.



Powiadomienia o wiadomości tekstowej (SMS)

W przypadku odebrania wiadomości SMS urządzenie TomTom Touch wibruje, a na ekranie wyświetlana jest ikona informująca o wiadomości SMS. Możesz przesunąć ekran w dół, aby odrzucić ikonę lub zignorować ją.



Ustawienia

Informacje o ustawieniach

Wszystkie ustawienia urządzenia TomTom Touch można skonfigurować za pomocą aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports.

Dla urządzenia TomTom Touch są dostępne następujące ustawienia:

- [Tętno w ciągu całego dnia](#)
- [Powiadomienia z telefonu](#)
- Profil
- [Ustawienia](#)
- [Strefy tętna](#)

Tętno w ciągu całego dnia

Aby włączyć lub wyłączyć monitorowanie tętna w ciągu całego dnia, wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom w telefonie komórkowym aplikację Sports.
2. Dotknij zakładki **Zarządzaj**.
3. Dotknij obrazka swojego urządzenia na górze.
4. Przewiń suwak do opcji **Tętno w ciągu całego dnia**.

Wskazówka: wyłączaj opcję monitorowania tętna w ciągu całego dnia, kiedy jej nie używasz, aby wydłużyć czas pracy baterii.

Patrz: Śledzenie tętna

Powiadomienia z telefonu

Aby włączyć lub wyłączyć powiadomienia z telefonu, wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom w telefonie komórkowym aplikację Sports.
2. Dotknij zakładki **Zarządzaj**.
3. Dotknij obrazka swojego urządzenia na górze.
4. Przesuń suwak do opcji **Powiadomienia z telefonu**.

Patrz: [Otrzymywanie powiadomień z telefonu](#)

Profil

Profil należy skonfigurować za pomocą aplikacji mobilnej Sports lub na stronie internetowej Sports. Twój profil jest wysyłany do urządzenia TomTom Touch przy każdym połączeniu z aplikacją Sports.

Wybierz jedną z poniższych opcji, aby wprowadzić szczegółowe informacje:

- **NAZWA**
- **PLEĆ**
- **DATA URODZENIA**
- **WZROST**
- **WAGA**

Informacje z Twojego profilu są używane w następujących celach:

- Data urodzenia pozwala urządzeniu TomTom Touch obliczyć Twój wiek, który jest później używany do szacowania maksymalnego tętna.
- Waga i płeć są konieczne do dokładniejszego obliczania kalorii.

Preferencje

Zestaw preferencji można zmienić, uzyskując do nich dostęp w następujący sposób:

Strona internetowa Sports

Kliknij swoje imię (w prawym górnym rogu ekranu) > Ustawienia > zakładka Preferencje.

Aplikacja Sports

Dotknij ikony menu > Konto > Profil > Preferencje.

Można ustawić następujące preferencje:

- **WYŚWIETLANIE DATY**
- **WYŚWIETLANIE CZASU** (strona 38)
- **JEDNOSTKI WAGI**
- **JEDNOSTKI ODLEGŁOŚCI**
- **JEDNOSTKI ENERGII**

Zmiana formatu godziny

Aby przełączyć między zegarem 12- a 24-godzinnym w monitorze fitness, wykonaj następujące czynności:

Strona internetowa Sports

1. Przejdź do ustawień preferencji na stronie internetowej Sports.
2. Dla opcji **Wyświetlanie czasu** wybierz ustawienie **Zegar 12-godzinny** lub **Zegar 24-godzinny**.
3. Podłącz monitor fitness do komputera, aby zsynchronizować ustawienia.

Aplikacja mobilna Sports

1. W aplikacji mobilnej Sports dotknij karty **Zarządzaj**.
2. Dotknij opcji **Edytuj profil**.
3. Wybierz opcję **PREFERENCJE**.
4. Dotknij opcji **Wyświetlanie czasu**.
5. Wybierz opcję **Zegar 12-godzinny** lub **Zegar 24-godzinny**.
6. Dotknij opcji **Aktualizuj**.

Wyświetlanie czasu w monitorze fitness zostało zmienione.

Zmiana strefy czasowej

Jeśli Twoja podróż wiąże się ze zmianą strefy czasowej, możesz dostosować czas na monitorze fitness za pomocą komputera lub aplikacji Sports Connect w telefonie.

Aplikacja mobilna Sports

Aby zaktualizować strefę czasową za pomocą telefonu, wykonaj następujące czynności:

1. Upewnij się, że w telefonie jest włączona łączność Bluetooth.
2. Otwórz aplikację mobilną TomTom Sports.
3. Aby zsynchronizować monitor aktywności, przeciągnij palcem w dół na ekranie Aktywności w aplikacji.
Spowoduje to automatyczne dostosowanie strefy czasowej do ustawienia w telefonie.

Strona internetowa Sports

Aby zaktualizować strefę czasową za pomocą komputera, wykonaj następujące czynności:

1. Podłącz monitor aktywności do komputera.
2. Otwórz aplikację Sports Connect.
3. Kliknij ikonę koła zębatego, aby otworzyć menu Ustawienia.
4. Zaznacz pole wyboru Synchronizacja zegara, a następnie odłącz i ponownie podłącz urządzenie, aby zaktualizować czas.
Spowoduje to automatyczną aktualizację czasu.

Strefy tętna

Zakres stref tętna można zmienić na stronie internetowej Sports.

Kliknij swoje imię (w prawym górnym rogu ekranu) > Ustawienia > zakładka Strefy tętna.



Konto TomTom Sports

Uwaga: konto Sports to zupełnie inne konto niż TomTom lub MyDrive. Te trzy konta nie są ze sobą powiązane. Z kontem Sports można połączyć wiele urządzeń.

Konto TomTom Sports stanowi centrum przechowywania wszystkich informacji o treningach i kondycji fizycznej.

Aby utworzyć konto, kliknij przycisk w aplikacji TomTom Sports Connect lub przejdź bezpośrednio do strony: mysports.tomtom.com

Możesz przysyłać aktywności na konto Sports za pomocą aplikacji TomTom Sports Connect lub aplikacji mobilnej TomTom Sports.

Po przeniesieniu aktywności na konto TomTom Sports możesz zapisywać, analizować i wyświetlać ich historię. Możesz wyświetlić wszystkie pomiary związane z aktywnościami.

TomTom Sports Connect

Aplikacja TomTom Sports Connect pozwala:

- rejestrować urządzenie TomTom Touch na koncie Sports;
- aktualizować oprogramowanie urządzenia TomTom Touch, gdy będą dostępne nowe wersje;
- przysyłać informacje o aktywnościach na konto Sports.

Uwaga: aplikacja TomTom Sports Connect to całkowicie inna aplikacja niż MyDrive.

Instalowanie aplikacji TomTom Sports Connect

Aby uzyskać instrukcje, patrz Pobierz Sports Connect.

Zgodność

Aplikacja TomTom Sports Connect jest zgodna z następującymi systemami operacyjnymi:

Windows®

- Windows 10
- Windows 8 – wersja PC
- Windows 7
- Windows Vista®

Mac OS X

- 10.11 (El Capitan)
- 10.10 (Yosemite)
- 10.9 (Mavericks)
- 10.8 (Mountain Lion)
- 10.7 (Lion)

Aplikacja mobilna TomTom Sports

Aplikacja mobilna Sports umożliwia przesyłanie i analizowanie aktywności, a także przeglądanie statystyk z dowolnego miejsca.

Aplikacja mobilna TomTom Sports pozwala:

- automatycznie przesyłać informacje o aktywności na konto TomTom Sports po synchronizacji z urządzeniem TomTom Touch;
- zastąpić aplikację TomTom Sports Connect, aby przysyłać informacje o aktywności na konto Sports.

Obsługiwane telefony i urządzenia mobilne

System iOS

Aplikacja TomTom Sports jest obsługiwana przez następujące telefony i urządzenia mobilne:

- iPhone 4S lub nowszy
- iPod touch piątej generacji
- iPad3 lub nowszy
- iPad mini (wszystkie wersje)

Android

Aplikacja TomTom Sports wymaga funkcji Bluetooth Smart (lub Bluetooth LE) i systemu Android 4.1 lub nowszego, aby mogła nawiązać łączność z monitorem fitness. Szereg urządzeń z systemem Android i funkcją Bluetooth Smart poddano testom w celu potwierdzenia ich zgodności z aplikacją Sports. Zgodność telefonu z aplikacją Sports można sprawdzić, odwiedzając [sklep Google Play](#)

Ważne: sklep Google Play nie jest dostępny w Chinach, a nasza aplikacja jest publikowana w [sklepie Wandoujia](#).

Instalacja aplikacji TomTom Sports

Patrz: [Pobieranie aplikacji mobilnej Sports](#)

Dodatek

Ostrzeżenia i wskazania dotyczące używania

Wskazania dotyczące używania

TomTom Touch śledzi tętno, kroki, spalone kalorie, odległość pokonaną pieszo, czas aktywności i czas snu. Te statystyki pomogą Ci prowadzić aktywny styl życia.

Ostrzeżenia

Ostrzeżenia ogólne dotyczące TomTom Touch

- TomTom Touch nie jest urządzeniem medycznym i nie należy używać go do celów diagnostyki ani leczenia. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- Urządzenie TomTom Touch wyprodukowano w Chinach.
- To nie jest zabawka. Ten produkt i jego akcesoria składają się z małych elementów, którymi można się zadławić. Trzymać z dala od dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Aby korzystać z niektórych funkcji tego produktu, należy mieć dostęp do aplikacji TomTom Sports.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Produkt ten jest wyposażony w baterię litowo-polimerową, która nie podlega wymianie przez użytkownika i jest dla niego niedostępna. Urządzenie TomTom Touch należy trzymać z dala od dzieci. Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko połknęło lub włożyło moduł śledzący do otworu w ciele, natychmiast skontaktuj się z lekarzem, ponieważ może to doprowadzić poważnych obrażeń ciała.

Czujnik tętna

- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym i nie należy używać go do celów diagnostyki ani leczenia.
- Zakłócenia spowodowane sygnałem z zewnętrznych źródeł, słaby kontakt z nadgarstkiem i inne czynniki mogą zakłócać dokładne odczyty tętna i przesyłanie danych. Firma TomTom nie ponosi żadnej odpowiedzialności za tego rodzaju niedokładności.

Wykorzystywanie informacji przez firmę TomTom

Informacje o wykorzystaniu danych osobowych można znaleźć na stronie:

tomtom.com/privacy.

Bezpieczeństwo urządzenia i baterii

Twoje urządzenie

Urządzenie korzysta z baterii litowo-jonowej.

Urządzenia nie należy rozmontowywać, zgniatać, zginać, deformować, przebijać ani przecinać. Nie używać w wilgotnym, mokrym i/lub sprzyjającym korozji otoczeniu. Nie należy kłaść, przechowywać ani pozostawiać urządzenia w pobliżu urządzeń grzewczych, w miejscach o wysokiej temperaturze otoczenia lub narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, w kuchence mikrofalowej ani w pojemniku pod ciśnieniem. Nie należy wystawiać urządzenia na działanie temperatur przekraczających 50 °C (122 °F).

Należy uważać, aby nie upuścić urządzenia. Jeśli urządzenie upadnie, zwłaszcza na twardą powierzchnię, a użytkownik będzie podejrzewał uszkodzenie, należy skontaktować się z działem obsługi klienta.

Jeśli urządzenie wymaga użycia ładowarki, należy skorzystać z ładowarki dostarczonej wraz z urządzeniem. Informacje o zastępczych ładowarkach odpowiednich dla urządzenia znajdują się na stronie tomtom.com.

Zakres temperatur pracy

od -20 °C (-4 °F) do 45 °C (113 °F).

Bateria urządzenia

Nie wolno modyfikować ani przerabiać baterii. Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do baterii. Baterii nie wolno zanurzać w wodzie ani wystawiać na działanie wody i innych płynów. Nie wolno wystawiać baterii na działanie ognia i materiałów wybuchowych ani narażać na inne zagrożenia.

Nie należy zwierać baterii lub dopuszczać do kontaktu styków baterii z metalowymi przedmiotami przewodzącymi.

Należy używać wyłącznie baterii przeznaczonych dla danego urządzenia.

Ostrzeżenie: jeśli bateria zostanie zastąpiona baterią o nieodpowiednim typie, istnieje ryzyko eksplozji.

Nie należy wyjmować lub próbować wyjąć niewymienialnej baterii. Jeśli wystąpił problem z baterią, należy skontaktować się z działem obsługi klienta firmy TomTom.

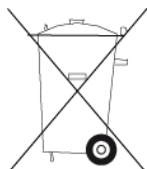
Podany okres eksploatacji baterii to maksymalny, możliwy okres eksploatacji. Maksymalny okres eksploatacji baterii może być osiągnięty wyłącznie w określonych warunkach atmosferycznych. Szacunkowy, maksymalny okres eksploatacji baterii zależy od średniego profilu użytkowania.

Wskazówki dotyczące przedłużenia okresu eksploatacji baterii znajdują się w odpowiedziach na najczęściej zadawane pytania, dostępnych pod adresem tomtom.com/batterytips.

Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może spowodować wyciek elektrolitu z baterii, jej nagrzanie, wybuch lub zapalenie, co grozi obrażeniami ciała i zniszczeniem mienia. Nie przekłuwać, otwierać ani nie rozkładać baterii na części. W przypadku kontaktu z elektrolitem baterii, należy dokładnie przemyć skażone części ciała wodą i natychmiast wezwać pomoc lekarską. Ze względów bezpieczeństwa oraz w celu przedłużenia okresu eksploatacji baterii wyjmuj produkt z pojazdu, kiedy z niego nie korzystasz, i przechowuj w chłodnym, suchym miejscu. Ładowanie nie jest możliwe w niskiej (poniżej 0 °C/32 °F) ani wysokiej (ponad 45 °C/113 °F) temperaturze.

Usuwanie zużytych baterii

BATERIĘ ZASILAJĄCĄ PRODUKT NALEŻY ODDAĆ DO PUNKTU RECYKLINGU LUB ZUTYLIZOWAĆ W ODPOWIEDNI SPOSÓB ZGODNY Z OBOWIĄZUJĄCYM PRAWEM I PRZEPISAMI LOKALNYMI. NIE NALEŻY JEJ WYRZUCAĆ RAZEM Z ODPADAMI Z GOSPODARSTWA DOMOWEGO. W TEN SPOSÓB POMOŻESZ CHRONIĆ ŚRODOWISKO NATURALNE. URZĄDZENIA TOMTOM MOŻNA UŻYWAĆ WYŁĄCZNIE Z DOSTARCZONYM PRZEWODEM ZASILAJĄCYM (ŁADOWARKA SAMOCHODOWA/KABEL DO AKUMULATORA) I ZASILACZEM SIECIOWYM (ŁADOWARKA) ORAZ W DOPUSZCZONEJ PRZEZ PRODUCENTA OBUDOWIE LUB PODŁĄCZAĆ ZA POMOCĄ DOSTARCZONEGO KABLA USB DO KOMPUTERA W CELU NAŁADOWANIA BATERII.



Dyrektywa WEEE – usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych

Zgodnie z dyrektywą 2012/19/UE (WEEE) w Unii Europejskiej / Europejskim Obszarze Gospodarczym na niniejszym produkcie lub jego opakowaniu znajduje się symbol pojemnika na śmieci na kółkach. Niniejszego produktu nie wolno traktować jako odpadu z gospodarstwa domowego ani usuwać jako nieposortowanego odpadu komunalnego. Niniejszy produkt można oddać do punktu zakupu lub do miejscowego, komunalnego punktu zbiórki odpadów przeznaczonych do recyklingu.

Poza Unią Europejską / Europejskim Obszarem Gospodarczym symbol pojemnika na śmieci na kółkach może mieć inne znaczenie. Więcej informacji na temat dostępnych w danym kraju możliwości recyklingu można uzyskać u odpowiednich władz lokalnych. Obowiązkiem użytkownika końcowego jest usunięcie niniejszego produktu zgodnie z lokalnymi przepisami prawa.



Dyrektywa R&TTE

Niniejszym firma TomTom oświadcza, że osobiste urządzenie nawigacyjne wraz z akcesoriami jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami i innymi istotnymi postanowieniami Dyrektywy UE 1999/5/EC. Deklaracja zgodności znajduje się tutaj: www.tomtom.com/legal.



Numery modeli

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker: 1AT00

Akcesoria dostarczane z urządzeniem

- Kabel do ładowania
- Podręcznik użytkownika

Deklaracje zgodności (UE)

Deklaracje zgodności dla wszystkich produktów TomTom można znaleźć na stronie:

http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/

Dane techniczne monitorów aktywności TomTom

Czas pracy baterii	Do 5 dni	
Rozdzielczość wyświetlacza	128 × 32 piksele	
Rozmiar wyświetlacza	5,58 × 22,38 mm	
Grubość	11,5 mm	
Waga	10 g	
Rozmiar nadgarstka	121-169 mm (mały)	140-206 mm (duży)
Źródło zasilania	Kabel USB	Zasilanie USB 5 V, 500 mA DC

Urządzenie typu BF



Rok produkcji

Rok produkcji: 2017

Informacje o prawach autorskich

© 1992 - 2017 TomTom. Wszelkie prawa zastrzeżone. TomTom i logo z dwiema dłońmi są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy TomTom N.V. lub jednej z jej spółek zależnych. Informacje o ograniczonych gwarancjach i umowach licencyjnych użytkownika tego produktu znajdują się na stronie tomtom.com/legal.

© 1992 - 2017 TomTom. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsze materiały są chronione prawami własności oraz prawami autorskimi i/lub prawami ochrony baz danych i/lub innymi prawami ochrony własności intelektualnej należącymi do firmy TomTom lub jej dostawców. Korzystanie z tych materiałów podlega warunkom umowy licencyjnej. Kopiowanie lub ujawnianie niniejszych materiałów bez upoważnienia skutkować będzie odpowiedzialnością karną i cywilną.

Linotype, Frutiger i Univers są znakami towarowymi firmy Linotype GmbH zarejestrowanymi w amerykańskim urzędzie patentowym i mogą być zarejestrowane w innych, określonych jurysdykcjach.

MHei jest znakiem towarowym firmy Monotype Corporation i może być zarejestrowany w określonych jurysdykcjach.

Android, Google Now, Google Earth oraz oznaczenie „Pobierz z Google Play”

Android, Google Now, Google Earth, Google Play i logo Google Play są znakami towarowymi firmy Google Inc.

Windows®

Windows i Windows Vista są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation na terenie Stanów Zjednoczonych i/lub innych krajów.

TWITTER

TWITTER, TWEET, RETWEET oraz logo Twitter są znakami towarowymi firmy Twitter, Inc. lub podmiotów powiązanych.

Apple, iPhone, iPad, iPod, iPod touch, Mac oraz oznaczenie „Pobierz z App Store”

Apple, iPhone, iPad, iPod, iPod touch, Mac oraz logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc.

Bluetooth®



Nazwa i logo **Bluetooth®** są zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do firmy Bluetooth SIG, Inc. i jakiegokolwiek ich użycie przez firmę TomTom odbywa się na mocy licencji. Wszystkie pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe są własnością odpowiednich właścicieli.

Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

Kod AES

Oprogramowanie dołączone do tego produktu zawiera kod AES. Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Wielka Brytania. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Warunki licencji:

Redystrybucja i wykorzystanie przedmiotowego oprogramowania (ze zmianami lub bez nich) jest dopuszczalne bez konieczności uiszczania opłat ani tantiem, pod warunkiem zastosowania się do następujących wytycznych:

Kod źródłowy musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Dokumentacja dystrybucji w postaci binarnej musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Nazwa właściciela praw autorskich nie jest używana w celu promowania produktów skonstruowanych z użyciem przedmiotowego oprogramowania bez wyraźnej zgody na piśmie.

Obliczenia kalorii

Obliczenia kalorii w tym produkcie są oparte na wartościach MET z publikacji:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.