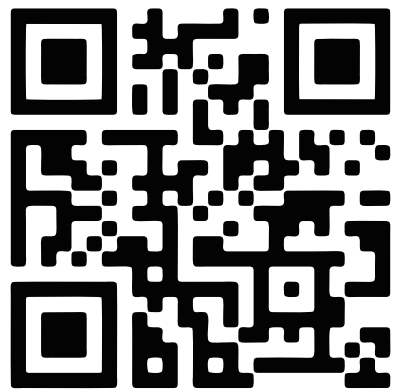


**D-CONNECT**

**TOUS**

# D-CONNECT

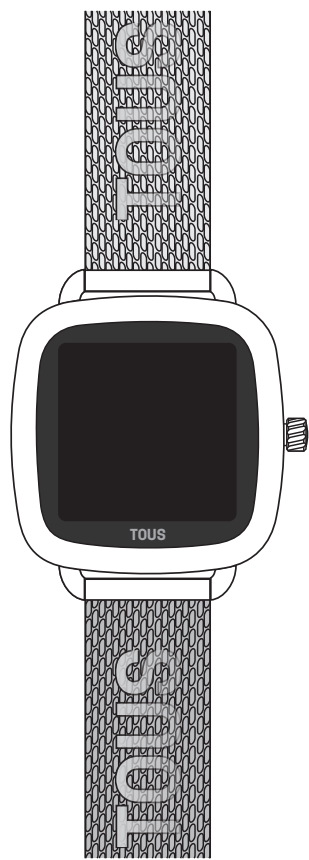
Manual de usuario  
User manual  
Manual de instruções  
Instrukcja obsługi  
Bedienungsanleitung  
Manuel d'utilisation  
Manuale d'uso  
Инструкция пользователя  
取扱説明書  
دليل المستخدم  
사용자 매뉴얼  
מדריך למשתמש



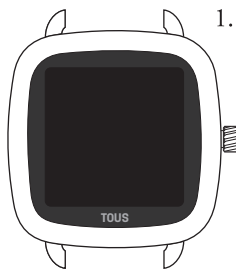
<https://touswatches.com>

# TOUS

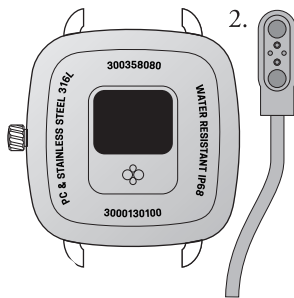
# D-CONNECT



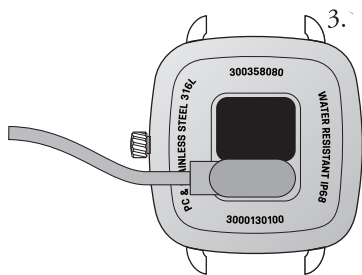
# TOUS



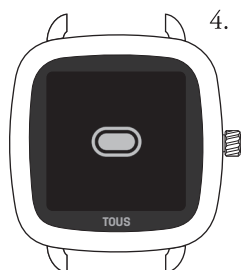
Przycisk.



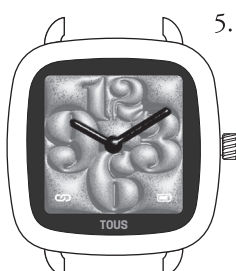
Styki do ładowania, ładowarka i czujniki.



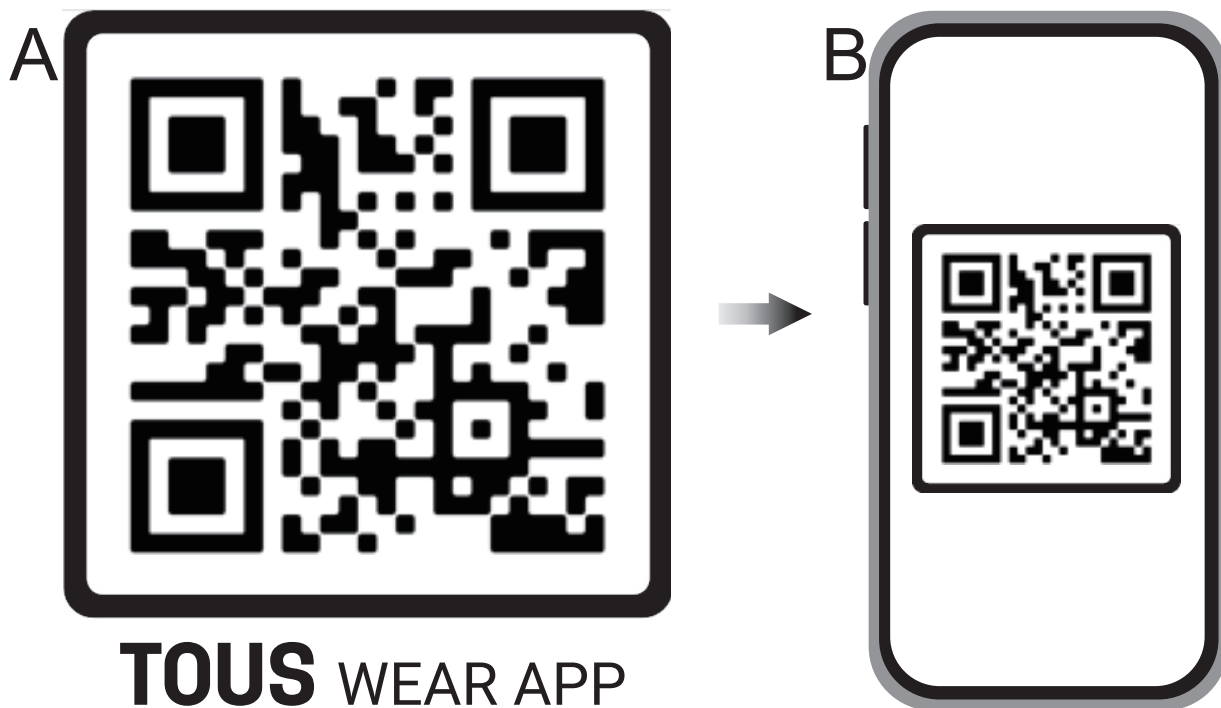
Podłącz ładowarkę do dekla, łącząc jej styki z tymi na zegarku.



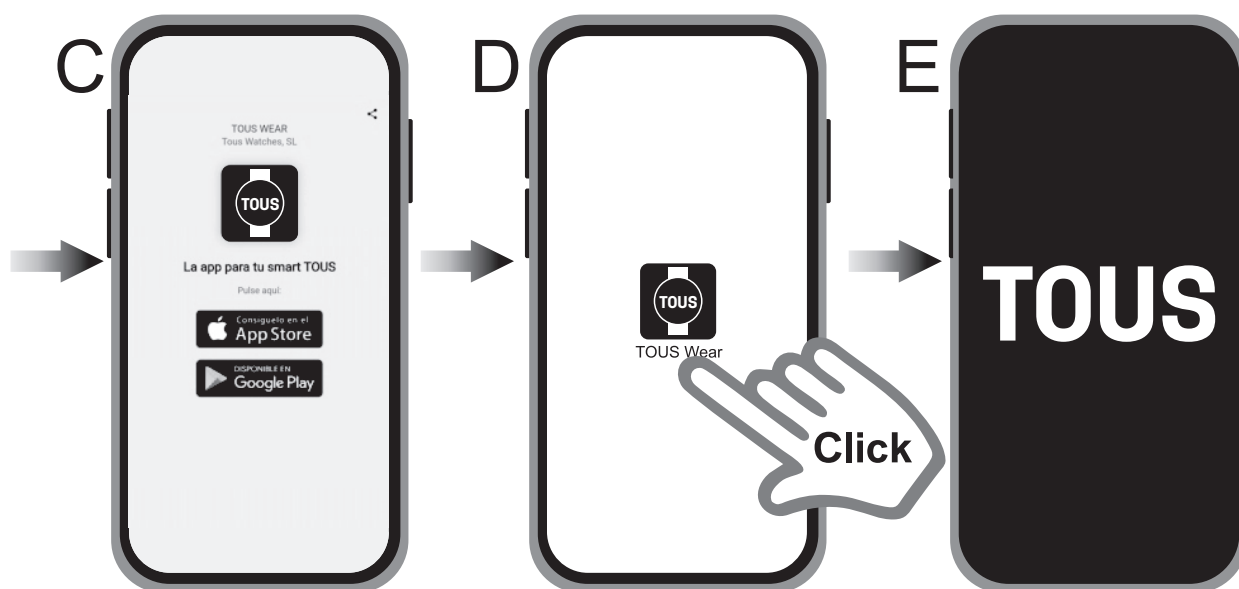
Po podłączeniu go do ładowarki zobaczysz ten obraz na wyświetlaczu.





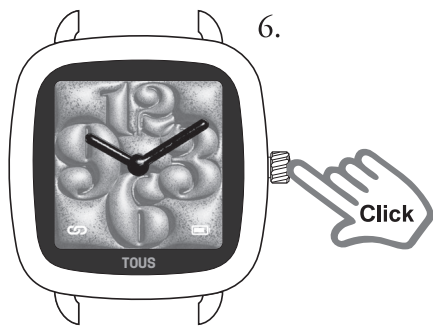


Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację TOUS Wear i sparować zegarek T-CONNECT.

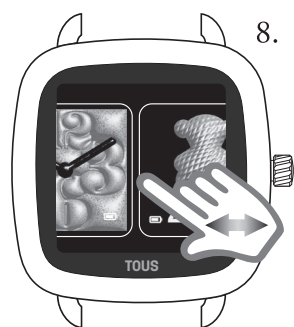
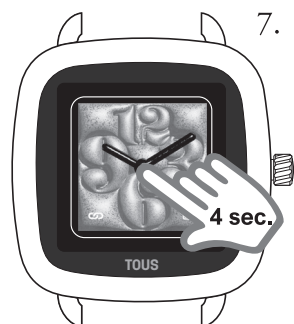


Wybierz system operacyjny zainstalowany na telefonie komórkowym i pobierz ją.

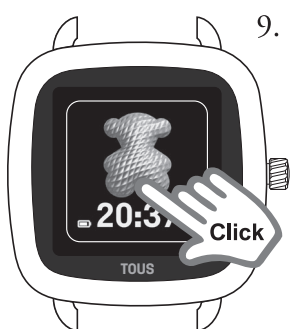
Na ekranie wybierz aplikację TOUS Wear. Wpisz odpowiednie dane i przejdź do parowania zegarka T-CONNECT.



Naciśnij przycisk, żeby wyświetlić tarczę.



Aby je zmienić, dotknij ekranu i przytrzymaj na nim palec przez 3 sekundy w celu zmniejszenia tarczy i przejrzania innych propozycji, przesuwając palcem po wyświetlaczu od prawej do lewej, lub odwrotnie.



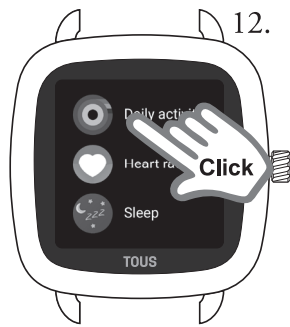
Po wybraniu preferowanej tarczy kliknij ją, a zostanie zaznaczona.



Wybrana tarcza.



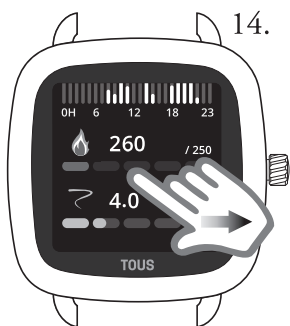
Na ekranie przesunąć palcem w lewo, żeby wyświetlić tarczę Codziennej aktywności.



Kliknij tutaj, aby zobaczyć szczegółowe informacje.



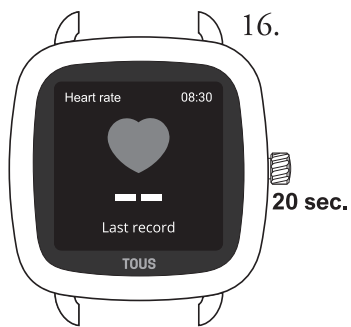
Przesunąć palcem w górę w celu wyświetlenia wszystkich danych.



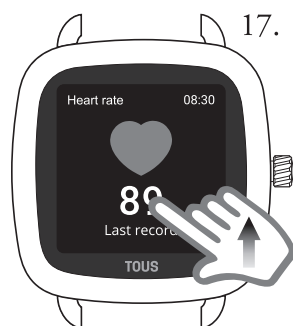
Przesunąć palcem w prawo, żeby wyjść z trybu Codziennej aktywności.



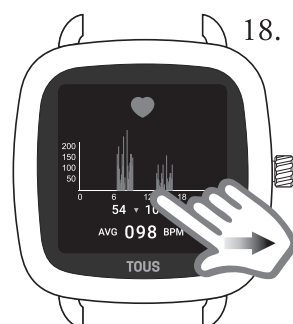
Tętno: naciśnij, aby włączyć jego pomiar.



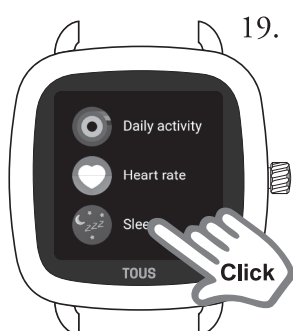
Odczyt tętna pojawi się po około 20 sekundach. Gdy czujnik zakończy pomiar, zegarek zawibruje i wyświetli ostateczną wartość.



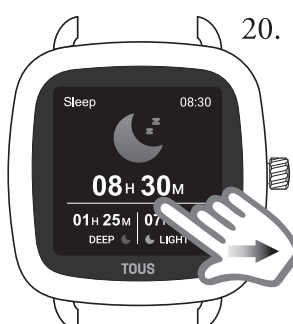
Przesuń palcem w górę w celu sprawdzenia historii pomiarów.



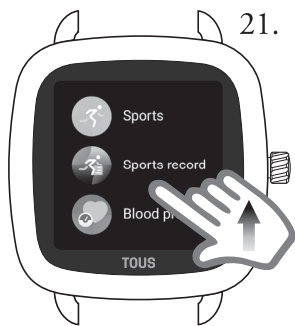
Przesuń palcem w górę, a następnie znów w prawo, żeby wrócić do pierwszego ekranu.



Przesuń palcem w lewo, aby przejść do Sportu. Kliknij w celu wyświetlenia szczegółów na temat snu.



Przesuń palcem w prawo, żeby wrócić do pierwszego ekranu.



Przesuń palcem w prawo, aby móc przewinąć nim w górę w celu wybrania Sportu.



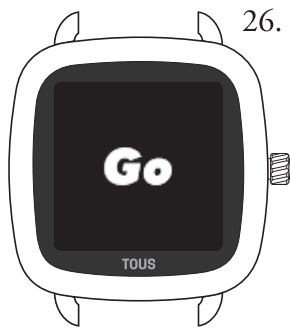
Kliknij tutaj, żeby zobaczyć szczegółowe informacje.



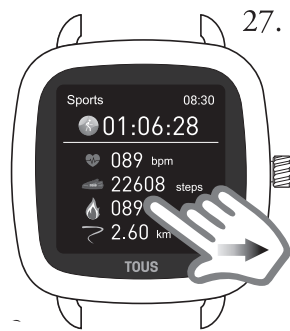
Chodzenie: naciśnij, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności.



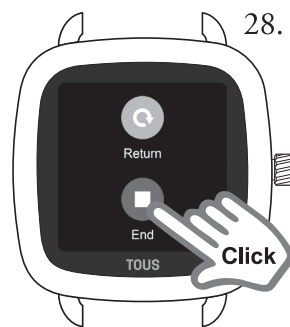
Wybierz.



Odliczone zostaną 3 sekundy.



Informacje o krokach, km, kcal i tętnie.



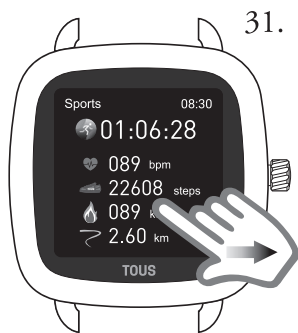
Naciśnij opcję Zatrzymaj w celu definitywnego zakończenia aktywności.



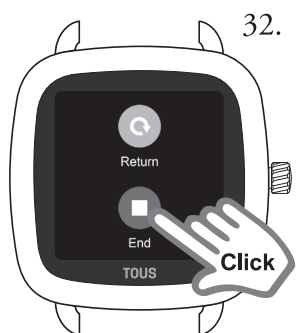
Przesuń tarczę do góry, żeby przejść do następnej aktywności: biegania.



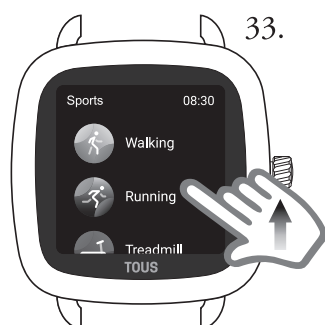
Wybierz.



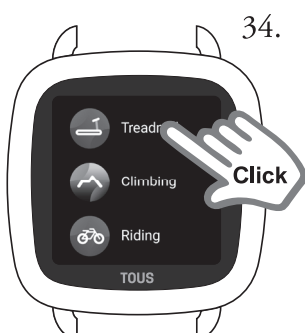
Informacje o aktywności.



Naciśnij opcję Zatrzymaj, aby definitywnie zakończyć aktywność.



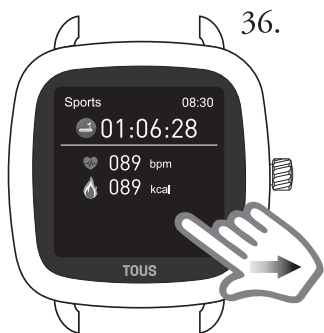
Przesuń tarczę do góry w celu przejścia do następnjej aktywności: na bieżni.



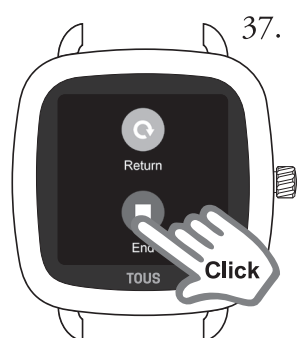
Naciśnij, żeby wybrać.



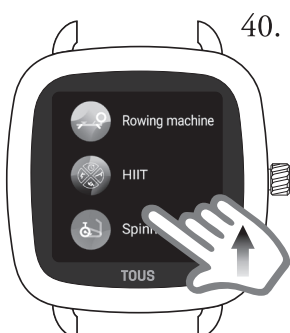
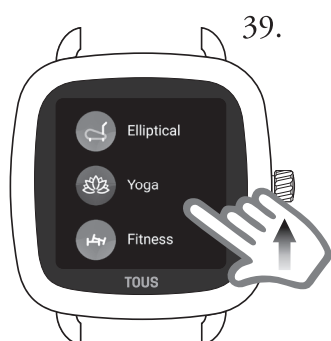
Wybierz.



Informacje o aktywności.

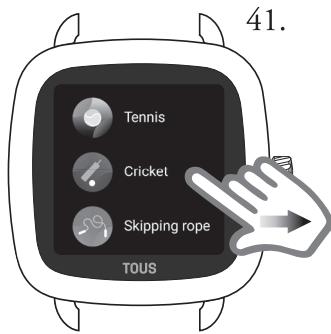


Naciśnij opcję Zatrzymaj, aby definitywnie zakończyć aktywność.

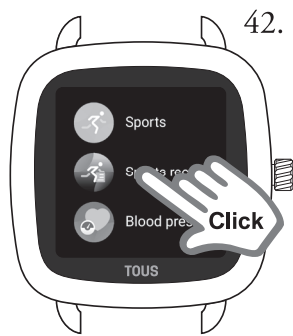


Przesuń tarczę do góry w celu przejścia do następnej aktywności.

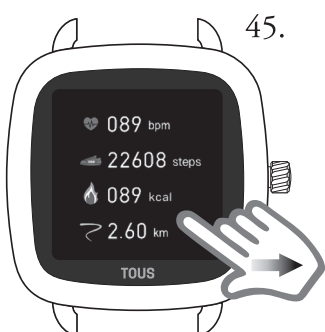
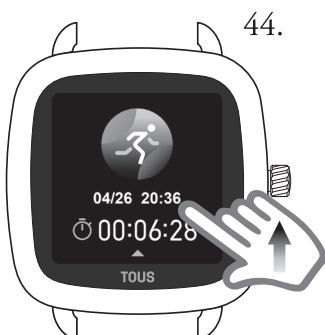
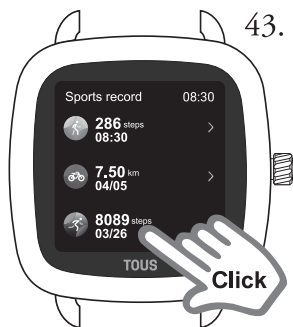




Przesuń palcem w prawo, żeby przejść do ekranu z Rejestrem sportów.



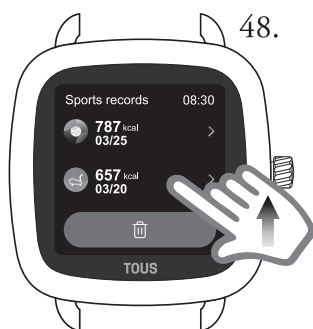
Naciśnij, aby go zobaczyć.



Kliknij każdy rejestr w celu rozwinięcia informacji.



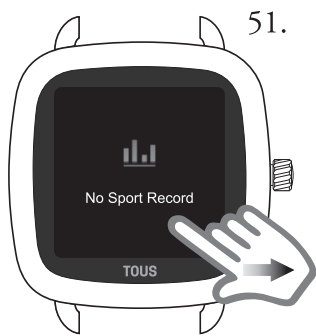
Wybierz dany rejestr, żeby go zaznaczyć.



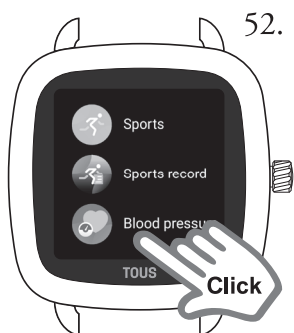
Przewiń w górę i naciśnij ikonę kosza, aby usunąć wszystkie rejestry.



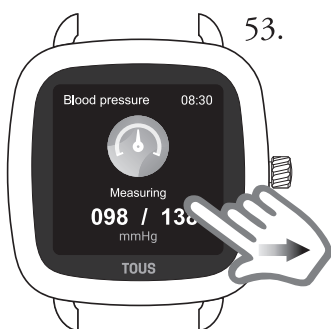
Potwierdź, że chcesz całkowicie usunąć rejestry sportów.



Przesuń palcem w prawo w celu przejścia do następnej aktywności.



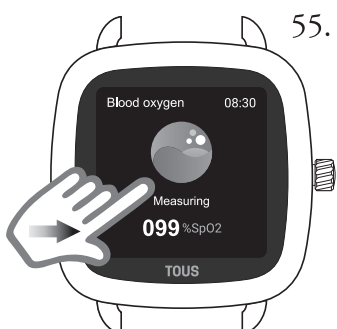
Wybierz ciśnienie krwi.



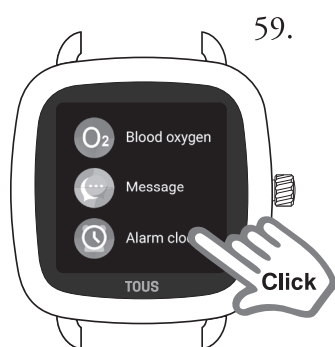
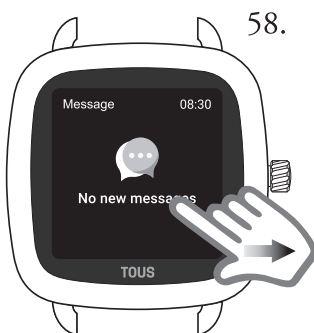
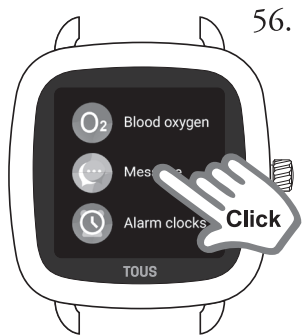
Odczyt saturacji krwi pojawi się po około 20 sekundach. Gdy czujnik zakończy pomiar, zegarek zawibruje i wyświetli ostateczną wartość.



Wybierz następującą aktywność: pomiar saturacji krwi.



Po około 20 sekundach pojawi się odczyt saturacji krwi, a ostateczna wartość wtedy, gdy zauważysz wibracje oznaczające, że czujnik zakończył pomiar.



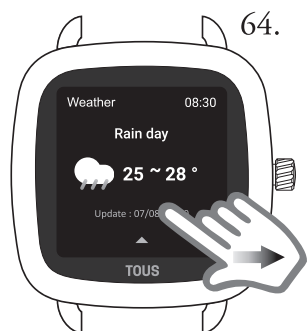
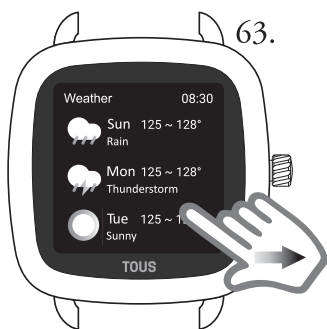
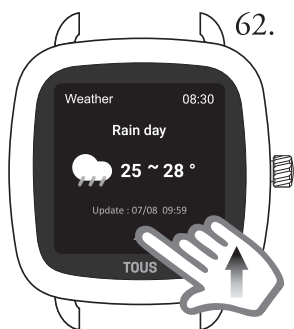
Wybierz Wiadomości i wyświetl wszystkie otrzymane.

Wybierz Budzik.

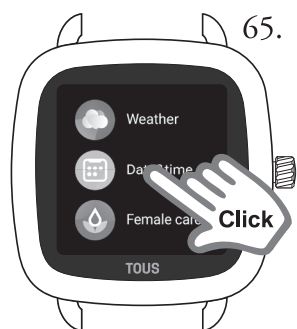
Ustaw własne alarmy.



Wybierz Pogodę.



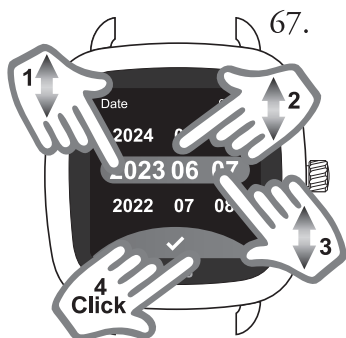
Wyświetl dostępne informacje o warunkach pogodowych w Twojej okolicy.



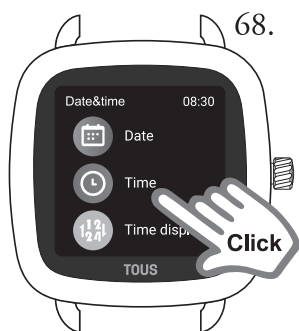
Wybierz Datę i Godzinę.



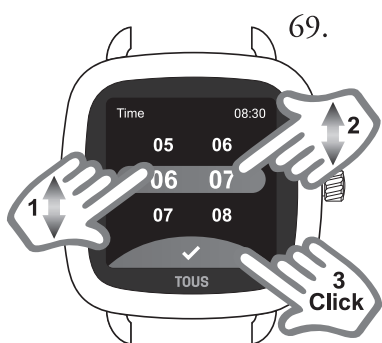
Naciśnij Ustawianie daty.



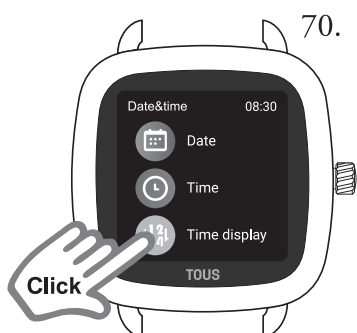
Wybierz rok, miesiąc i dzień. Nie jest to konieczne, jeśli smartwatch jest sparowany z telefonem komórkowym.



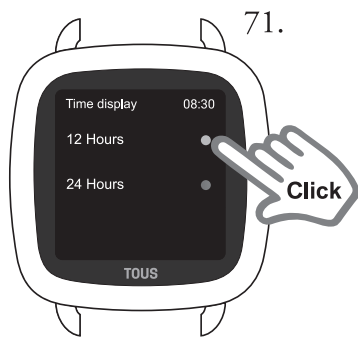
Wybierz Ustawienia godziny.



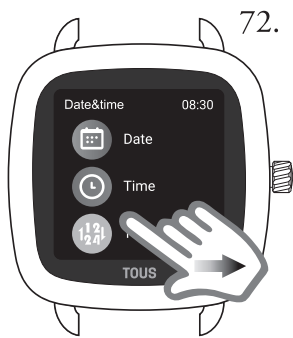
Wybierz godzinę i minuty. Nie jest to konieczne, jeśli smartwatch jest sparowany z telefonem komórkowym.



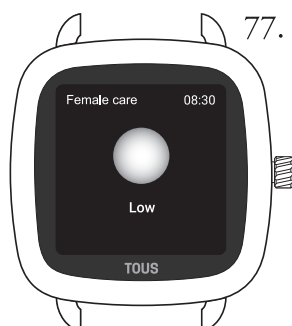
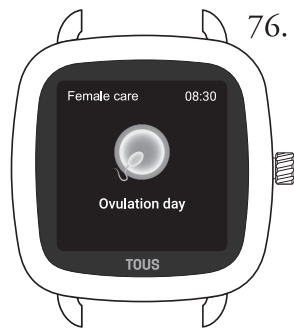
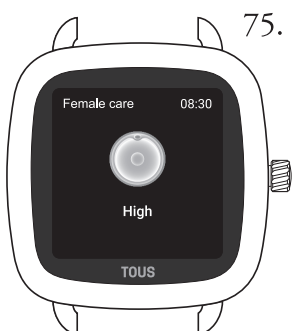
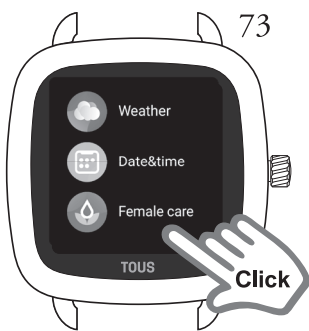
Wybierz Zegar systemowy.



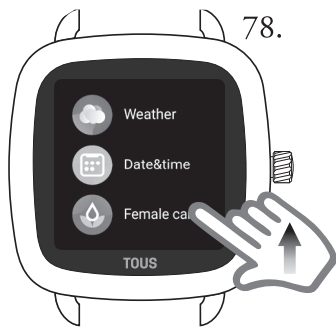
Wybierz wyświetlanie 12- lub 24-godzinnego formatu.



Przesuń palcem w prawo, żeby przejść do następnej aktywności.



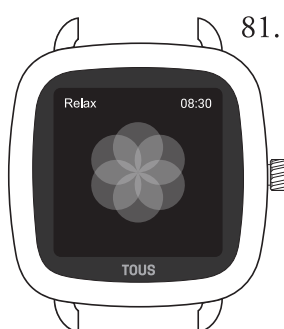
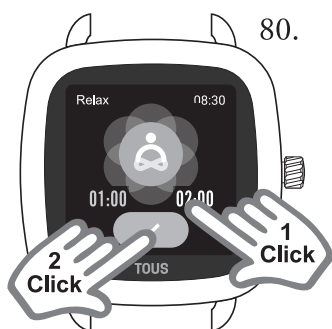
Kobiece zdrowie. Wpisz w aplikacji TOUS Wear datę ostatniej miesiączki, długość całego cyklu i czas trwania okresu, aby poznać przybliżony termin owulacji i rozpoczęcia kolejnego cyklu menstruacyjnego. Możesz ustawić przypomnienie w formie powiadomienia.



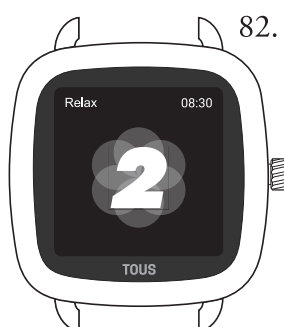
Przesuń tarczę do góry, aby przejść do następnej aktywności.



Kliknij w celu rozpoczęcia pomiaru.



Wybierz czas kliknięciem i naciśnij zielony przycisk, żeby rozpocząć.

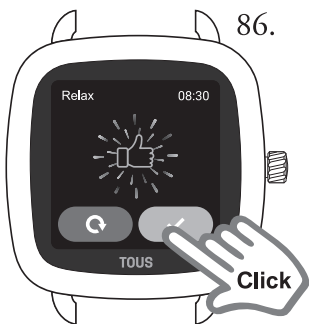


Odliczone zostaną 3 sekundy.

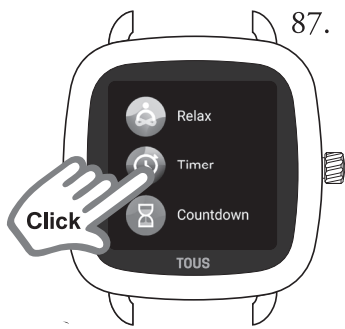




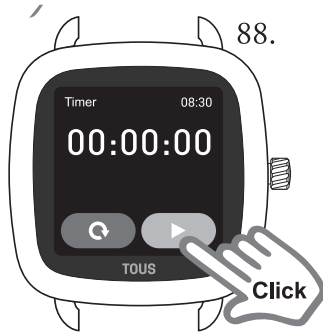
Gdy koło się powiększa, rób wdech, a kiedy się zmniejsza, wykonuj wydech.



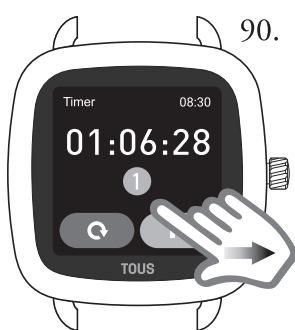
Naciśnij zielony przycisk w celu zakończenia aktywności lub czerwony, aby ją wznowić.



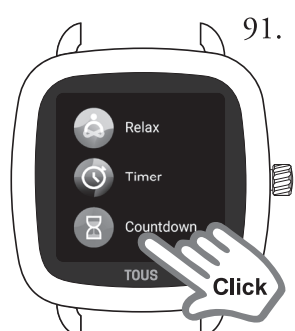
Stoper: naciśnij, żeby uzyskać do niego dostęp.



Naciśnij zielony przycisk w celu uruchomienia stopera.



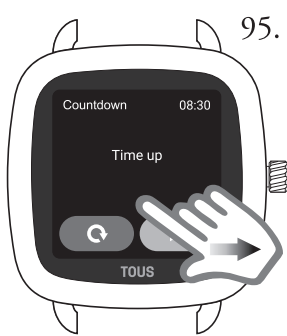
Naciśnij niebieski przycisk, aby zresetować pomiar, lub zielony, żeby kontynuować.



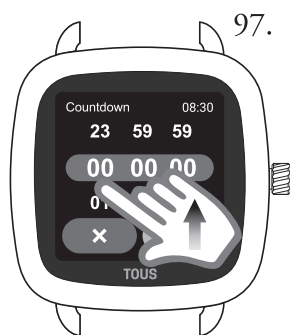
Kliknij w celu wybrania odliczania.



Wybierz dowolną z dostępnych opcji lub ustaw własny czas.



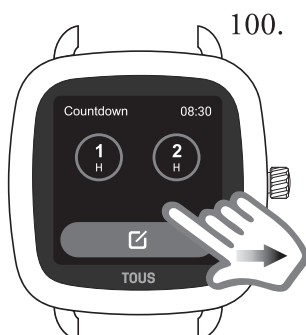
Wybierz dowolną z dostępnych opcji lub ustaw własny czas.



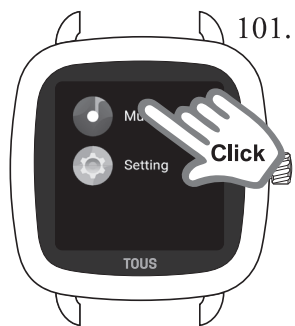
Wybierz dowolną z dostępnych opcji lub ustaw własny czas.



Wybierz dowolną z dostępnych opcji lub ustaw własny czas.



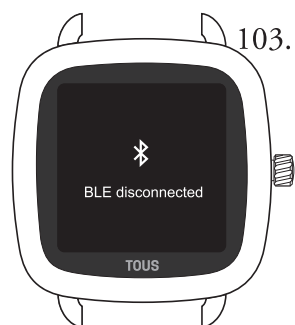
Wybierz dowolną z dostępnych opcji lub ustaw własny czas.



Kliknij, aby uzyskać dostęp do muzyki.



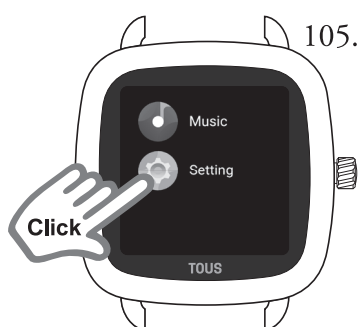
Z poziomu tego ekranu możesz sterować muzyką zapisaną na telefonie komórkowym.



Upewnij się, że Bluetooth jest włączony oraz sprawdź, czy prawidłowo sparowano telefon i zegarek. Przesuń palcem w prawo, żeby wrócić do pierwszego ekranu.



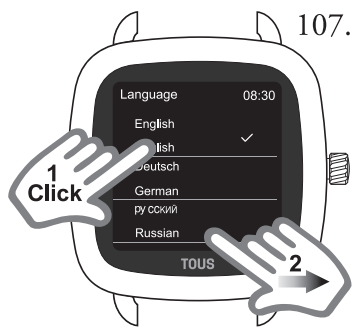
Przesuń palcem w prawo w celu wyjścia z muzyki.



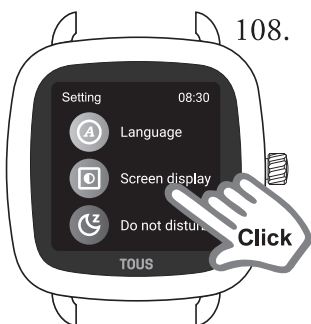
Naciśnij, aby uzyskać dostęp do menu Ustawień.



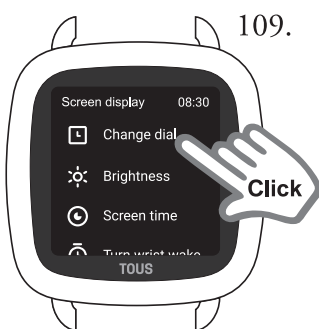
Naciśnij opcję Język.



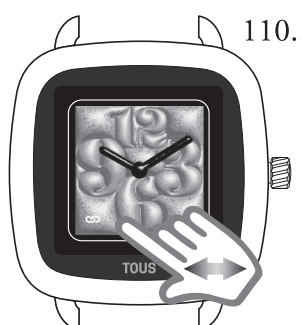
W celu wybrania preferowanego przewijaj palcem w górę lub w dół. Przesuwając nim w prawo, wrócisz do menu.



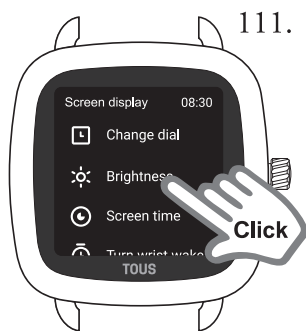
Naciśnij Ekran.



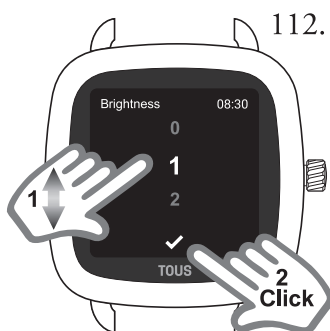
Zmień tarczę.



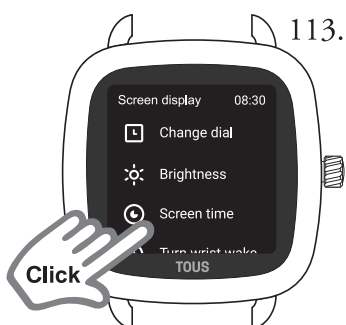
Przesuwaj palcem w lewo i w prawo, żeby wybrać preferowaną.



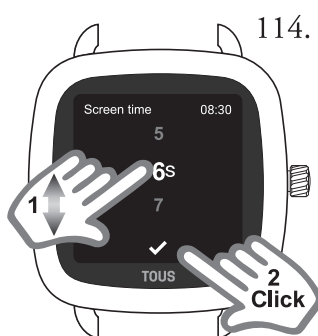
Naciśnij Jasność.



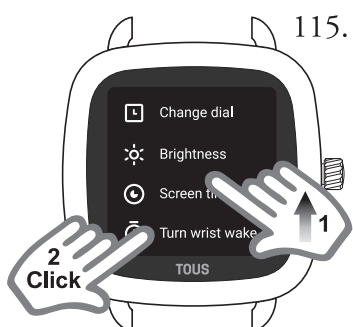
Wybierz odpowiednią, przesuwając palcem w górę lub w dół. Wciśnij dolny przycisk, aby ustawić wybraną opcję.



Naciśnij czas podświetlania ekranu w celu określenia, jak długo ma być włączony.



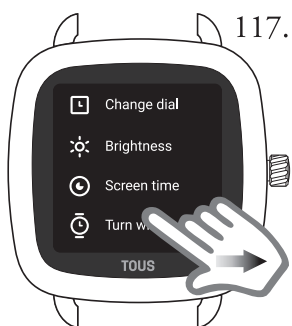
Przesuwając palcem w górę lub w dół, wybierz wartość w sekundach. Wciśnij dolny przycisk, żeby ją ustawić.



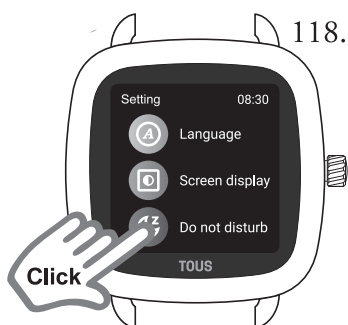
Naciśnij opcję Odchylenie nadgarstka w celu włączania tym gestem wyświetlacza.



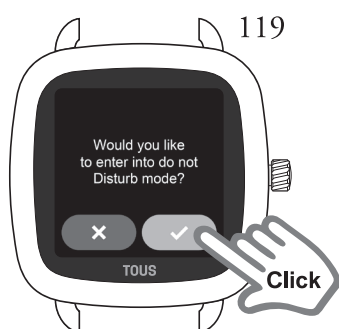
Naciśnij opcję Odchylenie nadgarstka w celu włączania tym gestem wyświetlacza.



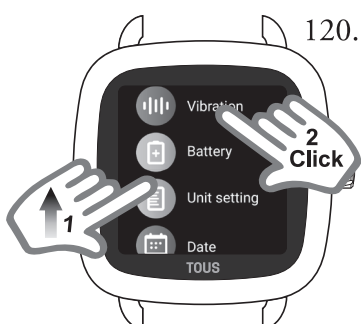
Przesuń palcem w prawo, aby wybrać funkcję Nie przeszkadzać.



Wybierz Nie przeszkadzać.



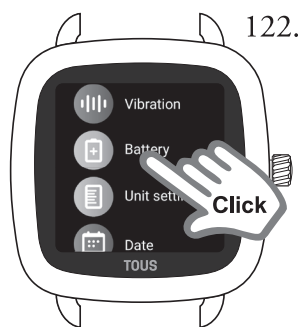
Naciśnij odpowiedni przycisk w zależności od tego, czy chcesz włączyć tę funkcję, czy też nie.



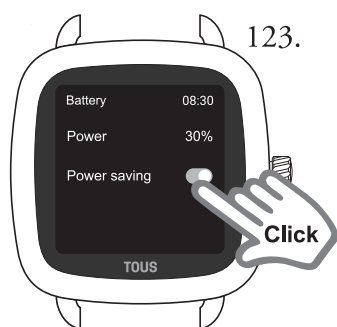
Wybierz Siłę wibracji.



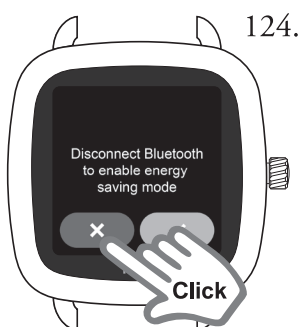
Przesuwając palcem w górę lub w dół, wybierz odpowiedni poziom w skali od 0 (brak wibracji) do 3 (maks.). Naciśnij zielony przycisk, żeby potwierdzić swój wybór.



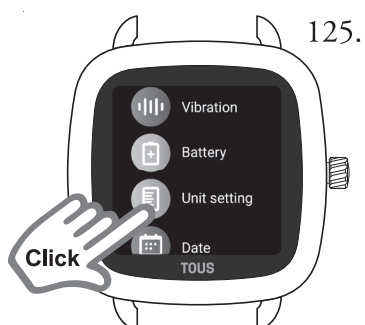
Wybierz Baterię.



Wyświetli się aktualny poziom naładowania baterii smartwatcha. W razie potrzeby możesz wybrać tryb Oszczędzania energii.



Jeśli zdecydujesz się go włączyć, smartwatch poinformuje Cię o tym, że spowoduje to wyłączenie funkcji Bluetooth. Naciśnij zielony przycisk, aby potwierdzić swój wybór, lub czerwony, żeby go anulować.

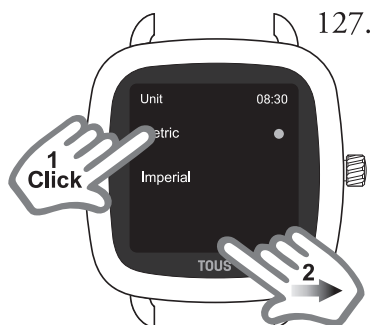


Wybierz Ustawienia jednostek.

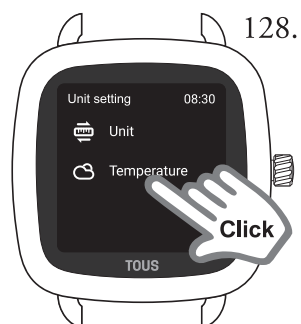




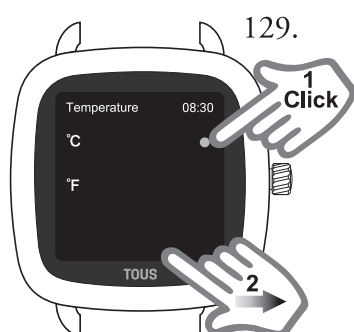
Wybierz Jednostki.



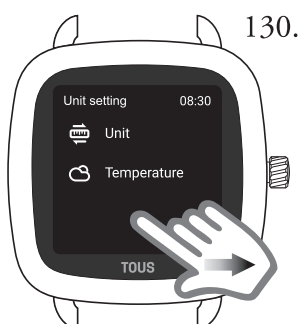
Do wyboru masz system metryczny i angielski. Przesuń palcem w prawo w celu powrotu do menu.



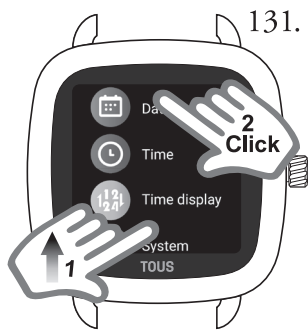
Wybierz Temperaturę.



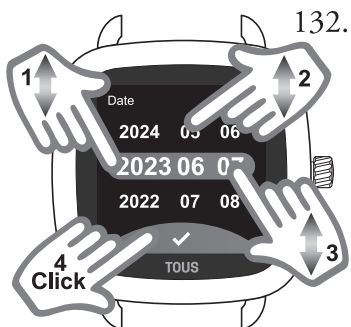
Do wyboru masz °C lub °F.



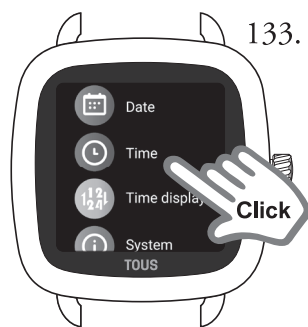
Przesuń palcem w prawo, aby wrócić do menu.



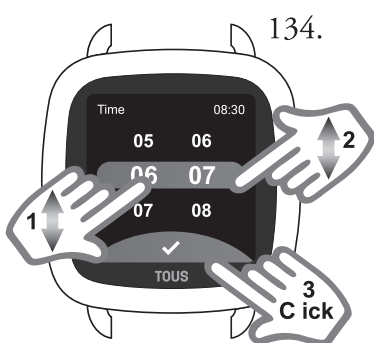
Wybierz Ustawienia daty.



Przesuwaj palcem w górę lub w dół, żeby wybrać rok, miesiąc i dzień. Ta czynność jest zbędna, jeśli smartwatch jest zsynchronizowany z zegarem za pomocą aplikacji TOUS Wear.



Wybierz Ustawienia godziny.



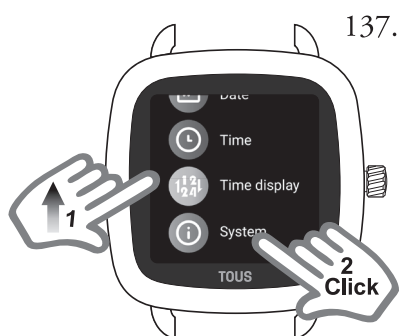
Przesuwaj palcem w górę lub w dół w celu wybrania godziny i minut. Ta czynność jest zbędna, jeśli smartwatch jest zsynchronizowany z zegarem za pomocą aplikacji TOUS Wear.



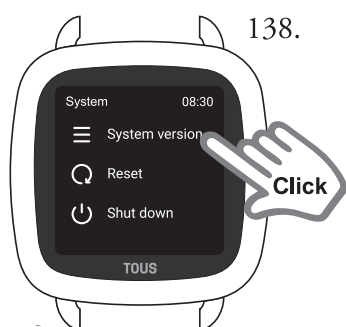
Wybierz Format godziny.



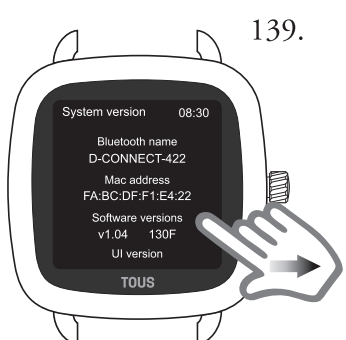
Do wyboru masz 12- lub 24-godzinny.  
Przesuń palcem w prawo, aby wrócić do menu.



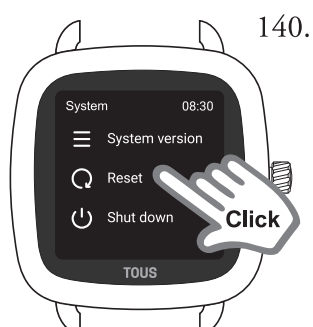
Wybierz System.



Naciśnij Informacje o systemie, żeby  
uzyskać dokładne dane na temat swojego  
smartwatcha.



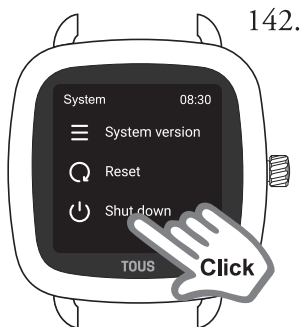
Wyświetl informacje o smartwatchu.  
Przesuń palcem w prawo w celu powrotu do  
głównego menu.



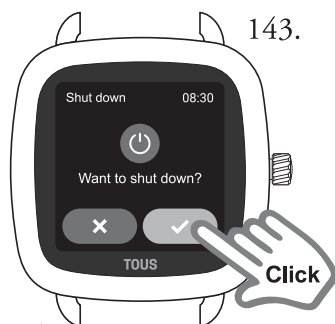
Wybierz opcję Zresetuj.



Usunie ona wszystkie dane osobowe i informacje. Naciśnij zielony przycisk, aby potwierdzić swój wybór, lub czerwony, żeby go anulować.



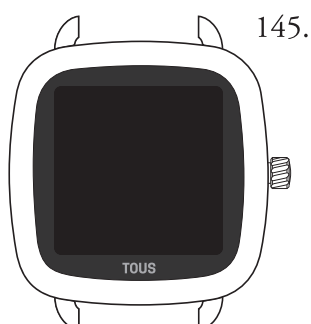
Wybierz Wyłącz ekran.



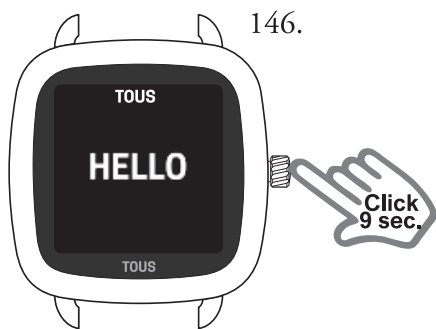
Naciśnij zielony przycisk w celu potwierdzenia swojego wyboru, lub czerwony, aby go anulować.



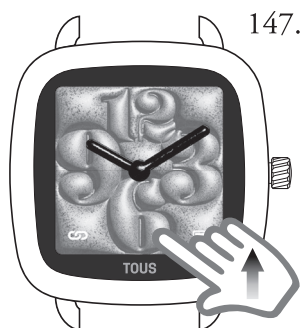
W przypadku potwierdzenia chęci wyłączenia pojawi się ten ekran.



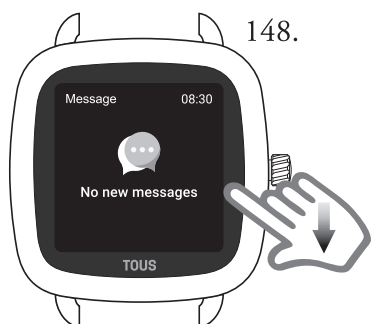
Ekran z zegarem zostanie wygaszony, gdy wyłączysz opcję jego wyświetlania.



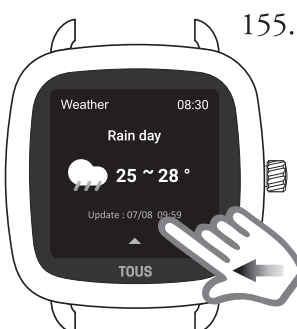
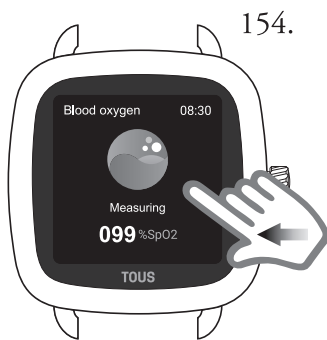
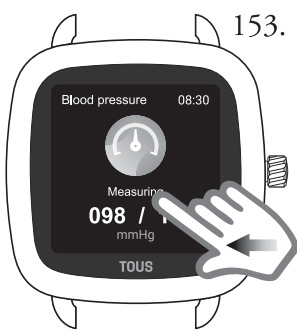
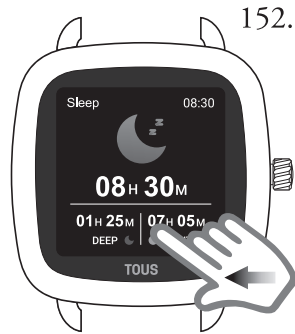
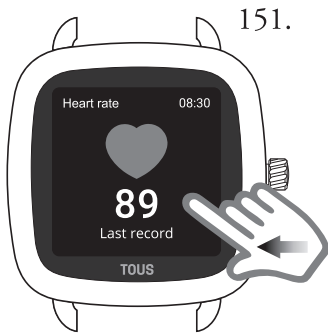
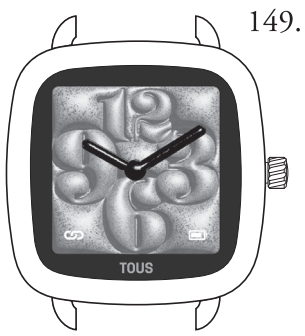
Aby go włączyć, naciśnij i przytrzymaj przycisk zegarka przez kilka sekund, aż podświetli się wyświetlacz.



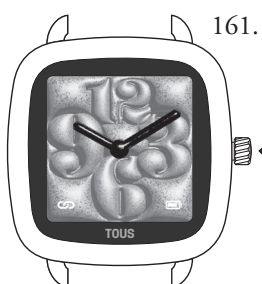
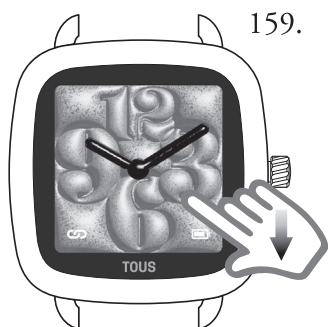
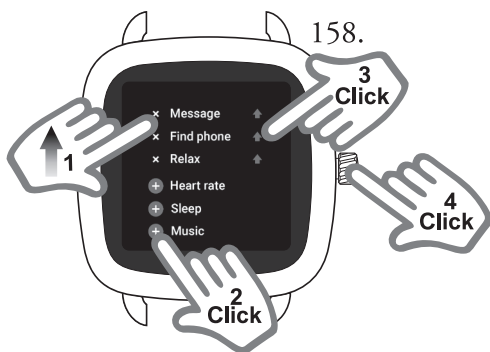
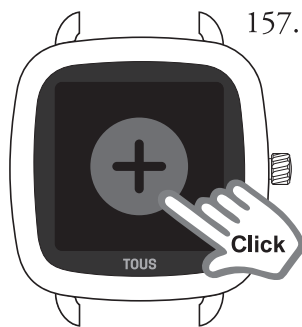
Gdy będzie włączony, przesunij tarczę do góry w celu wyświetlenia otrzymanych powiadomień.



Jeśli nie będzie więcej nowych wiadomości do przeczytania, pojawi się ten ekran.



Przewiń w lewo, żeby przejść do menu szybkiego dostępu.



Naciśnij i wybierz inne opcje, aby dodać je do tego menu.

Przesuń palcem w dół w celu przejścia do menu szybkich czynności.

Przesuń palcem w górę, żeby wrócić do tarczy zegara.

Zobaczysz ten ekran, gdy ktoś do Ciebie zadzwoni.

**D-CONNECT**

**TOUS**