



## Apple Watch Series 10 - Dane techniczne

Rok wprowadzenia na rynek: 2024

### **Materiał i wykończenie**

Koperta z aluminium

Onyks

różowe złoto

srebrny

Koperta z tytanu

Łupek  
złoty  
naturalny

## Wymiary i masa

46 mm	42 mm
<b>Wysokość:</b> 46 mm	<b>Wysokość:</b> 42 mm
<b>Szerokość:</b> 39 mm	<b>Szerokość:</b> 36 mm
<b>Grubość:</b> 9,7 mm	<b>Grubość:</b> 9,7 mm
416 na 496 pikseli	374 na 446 pikseli
Powierzchnia wyświetlacza 1220 mm <sup>2</sup>	Powierzchnia wyświetlacza 989 mm <sup>2</sup>
<b>Masa (koperta z aluminium, GPS):</b> 36,4 g	<b>Masa (koperta z aluminium, GPS):</b> 30 g
<b>Masa (koperta z aluminium, GPS + Cellular):</b> 35,3 g	<b>Masa (koperta z aluminium, GPS + Cellular):</b> 29,3 g
<b>Masa (koperta z tytanu):</b> 41,7 g	<b>Masa (koperta z tytanu):</b> 34,4 g
Pasuje na nadgarstki o obwodzie 140–245 mm	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 130–200 mm

## Warstwa sprzętowa i przyciski

Wyświetlacz  
Pokrętko Digital Crown  
Mikrofon z funkcją izolacji głosu  
Przycisk boczny  
Przycisk odpinania paska  
Czujnik pracy serca wykorzystujący impulsy elektryczne  
Głośnik / odpowietrznik  
Czujnik natlenienia krwi i optyczny czujnik tętna

## Elementy sterujące

Pokrętko Digital Crown z dotykowym sygnałem zwrotnym  
Przycisk boczny  
Gest dwukrotnego stuknięcia palcami

## Czip

Układ SiP S10 z 64-bitowym dwurdzeniowym procesorem  
4-rdzeniowy system Neural Engine  
Pojemność 64 GB

## Czujniki

Czujnik pracy serca wykorzystujący impulsy elektryczne

Optyczny czujnik tętna trzeciej generacji  
Czujnik natlenienia krwi  
Czujnik temperatury<sup>1</sup>  
Kompas  
Stale aktywny wysokościomierz  
Akcelerometr dużych przyspieszeń  
Żyroskop z szerokim zakresem dynamicznym  
Czujnik światła otoczenia  
Głębokościomierz  
Czujnik temperatury wody

## Zdrowie i samopoczucie

Apka EKG<sup>2</sup>  
Apka Śledzenie cyklu z szacowaniem czasu owulacji  
na podstawie wcześniejszych danych<sup>3</sup>  
Apka Tlen we krwi<sup>27</sup>  
Apka Tętno  
Powiadomienia o zbyt wysokim lub niskim tętnie  
Powiadomienia o arytmii<sup>4</sup>  
Apka Leki  
Apka Uwaga z sekcją Nastrój do śledzenia zmian  
samopoczucia  
Apka Hałas  
Apka Sen z monitorowaniem faz snu  
Powiadomienia o bezdechu sennym<sup>5</sup>

## Wyświetlacz

Niegasnący wyświetlacz Retina OLED LTPO3  
Wyświetlacz OLED o szerokim kącie widzenia  
Do 40% jaśniejszy podczas oglądania treści pod kątem  
Wyświetlacz sięgający krawędzi koperty  
Szkło Ion-X z przodu (koperty z aluminium)  
Szkło szafirowe z przodu (koperty z tytanu)  
Jasność maksymalna do 2000 nitów  
Jasność minimalna 1 nit  
326 pikseli na cal

## Dźwięk

Głośnik  
Odtwarzanie multimedialnych

## Zasilanie i wydajność baterii

Bateria na cały dzień, do 18 godzin standardowego  
użytkowania<sup>6</sup>  
Do 36 godzin w trybie Niskie zużycie energii<sup>6</sup>

Wbudowana bateria litowo-jonowa do wielokrotnego ładowania  
Możliwość szybkiego ładowania<sup>7</sup>  
Ładowanie baterii do 80% w około 30 minut<sup>7</sup>  
Do 8 godzin standardowego użytkowania po 15 minutach ładowania  
Do 8 godzin działania funkcji Śledzenie snu po 8 minutach ładowania

[Dowiedz się więcej Zasilanie i wydajność baterii](#)

## System operacyjny

### watchOS

watchOS ma potężne aplikacje i funkcje, które pomagają żyć aktywnie, zdrowo, bezpiecznie i w kontakcie ze światem.

[Dowiedz się więcej o watchOS](#)

## Treningi i aktywność

### Bieganie

Własne treningi  
Programowalne widoki treningu  
Obciążenie treningowe  
Strefy tętna  
Wyścig na trasie  
Tempo bazowe  
Długość kroku, czas kontaktu z podłożem i oscylacja pionowa  
Trening mieszany

### Wędrówka

Kompas z kursem, nachyleniem, wysokością n.p.m. i współrzędnymi  
Własne punkty trasy  
Automatycznie generowane punkty trasy z łącznością komórkową  
Dane GPS dla sesji Ślad  
Pobrane mapy z możliwością tworzenia własnych tras  
Mapy topograficzne tysięcy parków narodowych i regionalnych (tylko USA)  
Setki wyselekcjonowanych tras po wszystkich 63 parkach narodowych w USA

### Jazda na rowerze

Średnia szybkość, przewyższenie i odległość  
Podłączanie akcesoriów rowerowych przez

### Pływanie

Pływanie w basenie lub pływanie w otwartym akwenie

Bluetooth	Spersonalizowane treningi basenowe
Funkcjonalna moc progowa	Rundy i automatyczne zestawy
Strefy mocy	Wynik SWOLF
Kadencja	Automatyczne rozpoznawanie stylu pływackiego
Wydarzenia na żywo na iPhone	Wykrywanie pływania z deską
	Średnie tempo, łączny dystans i okrążenia

### Inne treningi

Narty	Ergometr	Trening core
Snowboarding	Stepper	Pilates
Wiosłowanie w plenerze	HIIT	Tai chi
Wiosłowanie	Joga	Wózek inwalidzki
Golf	Funkcjonalny trening siłowy	Kick-boxing
Marsz	Taniec	Mieszany
Orbitrek	Schładzanie	Inne

## Bezpieczeństwo

Alarmowe SOS<sup>8</sup>  
Międzynarodowe połączenia alarmowe<sup>9</sup>  
Wykrywanie wypadków<sup>8</sup>  
Wykrywanie upadków  
Monitorowanie poziomu hałasu  
Funkcja Ślad

## Trwałość

Wodoodporność do 50 m (przystosowany do pływania)<sup>10</sup>  
Klasa odporności na pył IP6X<sup>11</sup>

## Łączność

GPS L1, GLONASS, Galileo, QZSS i BeiDou  
LTE i UMTS<sup>12</sup>  
Wi-Fi 4 (802.11n)  
Bluetooth 5.3  
Ultraszerokopasmowy czip drugiej generacji<sup>13</sup>  
Apple Pay  
GymKit  
Obsługa funkcji Apple Watch dla Twoich dzieci<sup>14</sup>

## Dostępność

Wbudowane ułatwienia dostępu wspierają osoby z wadami wzroku i słuchu, ograniczonymi możliwościami ruchowymi i zaburzeniami funkcji poznawczych.

[Dowiedz się więcej Dostępność](#)

### Dostępne funkcje:

VoiceOver	Redukuj ruch	Wyrównanie
Zoom	Dzwonki	głośności
Etykiety	godzinowe	Automatyczna
Włączone /Wyłączone	AssistiveTouch	transkrypcja
zone	Szybkość	Mowa na żywo
Zmniejsz	naciśnięcia	Skrót
przezroczystość	Udogodnienia	dostępności
Zwiększ kontrast	dotyku	Dźwięk mono
Filtry barwne	Automatyczne	Wystukuj czas
Wielkość tekstu	odbieranie	
Tekst pogrubiony	połączeń	

## Wymagania środowiskowe

Temperatura pracy: od 0°C do 35°C

Temperatura przechowywania wyłączonego urządzenia: od -20°C do 45°C

Wilgotność względna: od 5% do 90% bez kondensacji

Wysokość eksploatacji: od 0 m do 3000 m

## Apple Watch Series 10 a środowisko

W konstrukcji Apple Watch Series 10 uwzględniono następujące rozwiązania zmniejszające wpływ na środowisko naturalne<sup>15</sup>:

[Przeczytaj raport środowiskowy na temat Apple Watch Series 10 \(PDF\)](#).

### Postępy w realizacji planu Apple 2030

Apple Watch Series 10 to jeden z neutralnych węglowo produktów Apple<sup>16</sup>

Ponad 30% zawartości odnawialnej lub pochodzącej z recyklingu<sup>17</sup>

100% energii elektrycznej wykorzystywanej do celów produkcyjnych pozyskano z odnawialnych źródeł<sup>18</sup>

Przynajmniej 50% urządzeń jest transportowanych innymi drogami niż powietrzna<sup>19</sup>

Redukcja emisji wynosi ponad 80% względem poziomu odniesienia<sup>20</sup>

8,4 kg ekwiwalentu CO<sub>2</sub> emisji resztkowych jest zrównoważone wysokiej jakości kredytami węglowymi<sup>21</sup>

[Zaangażowanie Apple w ochronę środowiska](#)

### Materiały

100% aluminium w kopercie pochodzi z recyklingu  
95% tytanu w kopercie pochodzi z recyklingu  
100% kobaltu w baterii pochodzi z recyklingu<sup>22</sup>  
100% złota w powłoce na wielu płytkach drukowanych pochodzi z recyklingu  
100% cyny w lutach na wielu płytkach drukowanych pochodzi z recyklingu  
100% cyny w lutach na wszystkich zaprojektowanych przez Apple płytkach drukowanych pochodzi z recyklingu  
100% wolframu oraz drutu miedzianego w sygnalizatorze taktylnym pochodzi z recyklingu  
100% pierwiastków ziem rzadkich we wszystkich magnesach pochodzi z recyklingu  
80% stali w nasadzie głośnika i sygnalizatorze taktylnym pochodzi z recyklingu  
25% tworzywa sztucznego w głośniku jest odnawialne  
Opakowanie wykonane w 100% z włókien<sup>23</sup>  
30% materiałów w opakowaniu z włókien pochodzi z recyklingu

#### **Energia**

100% zapotrzebowania na energię elektryczną do produkcji Apple Watch Series 10 zaspokaja energia odnawialna  
100% szacowanego zużycia energii przez konsumentów jest zrekompensowane energią generującą niski ślad węglowy<sup>24</sup>  
Spełnia normy energooszczędności Kalifornijskiej Komisji ds. Energii dotyczące ładowarek do baterii<sup>25</sup>

#### **Odpady**

W ramach programu Apple Zero Waste żaden z naszych zakładów przeprowadzających montaż końcowy nie wytwarza odpadów wysyłanych na wysypisko

#### **Lepszy skład chemiczny<sup>26</sup>**

Szkło nie zawiera arsenu  
Bez rtęci, BFR i PCW

## **Zgodność**

iPhone Xs lub nowszy, w tym iPhone SE (2. generacji lub nowszy), z systemem iOS 18 lub nowszym

## **Zawartość opakowania**

Apple Watch Series 10  
Pasek  
Przewód USB-C do szybkiego ładowania Apple Watch podłączany magnetycznie (1 m)

1. Funkcja monitorowania temperatury nie jest przeznaczona do zastosowań medycznych. Funkcja monitorowania temperatury jest dostępna tylko w Apple Watch Series 8 i nowszych modelach oraz we wszystkich modelach Apple Watch Ultra.
2. Aplikacja EKG jest dostępna w Apple Watch Series 4 i nowszych modelach (z wyjątkiem Apple Watch SE). Pozwala zrobić elektrokardiogram podobny do tych z elektrokardiografu jednodowodzeniowego. Jest przeznaczona do użytku przez osoby w wieku co najmniej 22 lat.
3. Aplikacja Śledzenie cyklu nie powinna służyć jako metoda antykoncepcji ani do diagnozowania stanu zdrowia.
4. Funkcja powiadomień o arytmii wymaga najnowszej wersji systemów watchOS i iOS. Funkcja nie jest przeznaczona dla osób, które nie ukończyły 22 lat, ani dla osób, u których rozpoznano migotanie przedsionków.
5. Funkcja powiadomień o bezdechu sennym jest dostępna w Apple Watch Series 9 i nowszych modelach, a także w Apple Watch Ultra 2. Funkcja służy do wykrywania objawów umiarkowanego i poważnego bezdechu sennego u osób w wieku co najmniej 18 lat, u których nie zdiagnozowano wcześniej bezdechu sennego.
6. Warunki użytkowania, na podstawie których określono całodzienny czas pracy baterii: w ciągu 18 godzin użytkownik 300 razy sprawdza godzinę, otrzymuje 90 powiadomień, przez 15 minut korzysta z aplikacji i odbywa 60-minutowy trening z odtwarzaniem muzyki z Apple Watch przez Bluetooth. W trakcie całego 18-godzinnego testu Apple Watch Series 10 (GPS) był połączony z iPhone'iem za pośrednictwem Bluetooth. W trakcie 18-godzinnego testu Apple Watch Series 10 (GPS + Cellular) był połączony z siecią LTE przez 4 godziny i z iPhone'iem za pośrednictwem Bluetooth przez 14 godzin. Warunki użytkowania, na podstawie których określono czas pracy baterii w trybie Niskie zużycie energii: w ciągu 36 godzin użytkownik 600 razy sprawdza godzinę, otrzymuje 180 powiadomień, przez 30 minut korzysta z aplikacji i odbywa 60-minutowy trening z odtwarzaniem muzyki z Apple Watch przez Bluetooth. W trakcie całego 36-godzinnego testu Apple Watch Series 10 (GPS) był połączony z iPhone'iem za pośrednictwem Bluetooth. W trakcie 36-godzinnego testu Apple Watch Series 10 (GPS + Cellular) był połączony z siecią LTE na żądanie i z iPhone'iem za pośrednictwem Bluetooth przez 28 godzin. Testy zostały przeprowadzone przez Apple w sierpniu 2024 r. na przedprodukcyjnych egzemplarzach Apple Watch Series 10 (GPS) i Apple Watch Series 10 (GPS + Cellular) sparowanych z iPhone'iem; wszystkie urządzenia były testowane z wykorzystaniem wstępnej wersji oprogramowania. Wydajność baterii zależy od sposobu użytkowania, konfiguracji, sieci komórkowej, siły sygnału i wielu innych czynników; rzeczywiste wyniki mogą się różnić.
7. Urządzenia Apple Watch zostały naładowane od 0% do 80% i od 0% do 100% przy pomocy znajdującego się w zestawie przewodu USB-C do szybkiego ładowania Apple Watch podłączanego magnetycznie. Testy przeprowadzone przez Apple w sierpniu 2024 r. na przedprodukcyjnych egzemplarzach Apple Watch Series 10 (GPS) i Apple Watch Series 10 (GPS + Cellular) sparowanych z iPhone'iem; wszystkie urządzenia były testowane z wykorzystaniem wstępnej wersji oprogramowania, przewodu USB-C do szybkiego ładowania Apple Watch podłączanego magnetycznie (model A2515) i zasilacza Apple USB-C o mocy 20 W (model A2305). Testy szybkiego ładowania przeprowadzono na rozładowanych zegarkach Apple Watch. Czasy mierzono od pojawienia się logo Apple w momencie uruchamiania urządzenia. Czas ładowania zależy od regionu, ustawień i czynników zewnętrznych; rzeczywiste wyniki mogą się różnić.
8. Funkcja Alarmowe SOS wymaga sieci komórkowej lub aktywnej funkcji Rozmowy przez Wi-Fi i połączenia z internetem za pośrednictwem Apple Watch lub znajdującego się w pobliżu iPhone'a.
9. Funkcja wymaga zegarka Apple Watch Series 7, SE, Ultra lub nowszego. Lista obsługiwanych krajów i regionów jest dostępna na stronie [apple.com/watchos/feature-availability](https://apple.com/watchos/feature-availability).
10. Apple Watch Series 10 ma klasę wodoodporności 50 metrów zgodnie z normą ISO 22810:2010. Oznacza to, że jest przystosowany do aktywności w płytkiej wodzie, na przykład nurkowania z rurką lub pływania w basenie lub morzu. Zegarka Apple Watch Series 10 nie należy używać podczas nurkowania z akwalungiem, jazdy na nartach wodnych lub innego rodzaju aktywności związanej z dużą prędkością przepływu wody lub większą głębokością. Stopień odporności na wodę nie jest stały i z czasem może ulec zmianie. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie [support.apple.com/pl-pl/HT205000](https://support.apple.com/pl-pl/HT205000).
11. Apple Watch Series 10 ma klasę odporności na pył IP6X.
12. Do korzystania z sieci komórkowej wymagany jest plan taryfowy. Więcej szczegółowych informacji można uzyskać od operatora. Nawiązanie połączenia zależy od dostępności sieci. Informacje dotyczące współpracujących operatorów i dostępności usługi można znaleźć na stronie [apple.com/pl/watch/cellular](https://apple.com/pl/watch/cellular). Dodatkowe instrukcje dotyczące konfigurowania można znaleźć na stronie [support.apple.com/pl-pl/HT207578](https://support.apple.com/pl-pl/HT207578).
13. Dostępność technologii ultraszerokopasmowej zależy od regionu.
14. Niektóre funkcje nie są dostępne na Apple Watch skonfigurowanym przy użyciu funkcji Apple Watch dla Twoich dzieci. Do korzystania z sieci komórkowej wymagany jest plan taryfowy. Więcej szczegółowych informacji można uzyskać od operatora. Informacje dotyczące współpracujących operatorów i dostępności usługi można znaleźć na stronie [apple.com/pl/watch/cellular](https://apple.com/pl/watch/cellular).

15. Dane aktualne na dzień premiery produktu.
16. Kombinacje neutralne węglowo tego produktu obejmują zestawienia Apple Watch Series 10 z opaską sportową, bransoletą mediolańską, plecioną opaską Solo oraz plecioną opaską Solo Pride Edition.
17. Zawartość produktu, która pochodzi z recyklingu lub źródeł odnawialnych, stanowi stosunek masy certyfikowanych materiałów z odzysku do ogólnej masy urządzenia bez opakowania i zawartych w nim akcesoriów.
18. Energia elektryczna wykorzystywana do naszych celów produkcyjnych pochodzi z przedsięwzięć w obszarze czystej energii, w tym z różnych projektów realizowanych przez Apple i naszych dostawców.
19. Zgodnie z planami obowiązującymi na dzień premiery produktu transport 50% wszystkich produktów neutralnych węglowo (wagowo) w okresie cyklu życia produktów będzie odbywać się bez wykorzystania samolotów.
20. Wartość redukcji emisji dwutlenku węgla oblicza się dla scenariusza odniesienia: 1) Do produkcji i eksploatacji produktów w ogóle nie wykorzystuje się czystej energii z wyjątkiem tej, która jest już dostępna w ostatniej uwzględnionej w modelu sieci elektroenergetycznej (zgodnie z regionalnymi wskaźnikami emisji). 2) Wartość intensywności emisji dwutlenku węgla dla kluczowych dla Apple materiałów zgodnie ze stanem na 2015 r. (rok odniesienia dla naszego celu osiągnięcia neutralności węglowej produktów do 2030 r.). Wartość intensywności emisji dwutlenku węgla dla surowców uwzględnia wykorzystanie zasobów z recyklingu i technologie produkcyjne. 3) Średni udział poszczególnych metod transportu w miksie transportowym Apple (transport lotniczy, kolejowy, morski i lądowy) według linii produktów na przestrzeni trzech lat (lata obrotowe 2017–2019). Jest to najbardziej miarodajny sposób przedstawiania emisyjności transportu naszych produktów.
21. Więcej informacji o naszym wykorzystaniu kredytów węglowych można znaleźć w raporcie środowiskowym na temat produktu.
22. Wszystkie deklaracje dotyczące kobaltu opierają się na bilansie masy.
23. Na podstawie opakowań detalicznych dostarczanych przez Apple. Wagowy podział składników opakowania dostarczanego w USA. W obliczeniach zawartości tworzyw sztucznych i masy opakowania pominięto kleje, farby i powłoki.
24. Apple równoważy 100% przewidywanego zużycia energii wyłącznie dla neutralnych węglowo zestawień Apple Watch Series 10 z kopertą z aluminium, Apple Watch SE i Apple Watch Ultra 2.
25. Apple Watch Series 10 spełnia normy energooszczędności Kalifornijskiej Komisji ds. Energii dotyczące małych ładowarek do baterii opisane w kalifornijskim kodeksie rozporządzeń.
26. Specyfikacja Apple dotycząca substancji niebezpiecznych opisuje ograniczenia nałożone przez Apple na stosowanie określonych substancji chemicznych w materiałach wykorzystywanych w produktach, akcesoriach i procesach produkcyjnych Apple oraz w opakowaniach używanych do dostarczania produktów do klientów końcowych Apple. Ograniczenia wynikają z przepisów lub dyrektyw międzynarodowych, wytycznych organów kontrolnych, wymogów oznakowań ekologicznych, norm środowiskowych oraz zasad firmy Apple. Produkty Apple nie zawierają PCW ani ftalanów. Wyjątkiem są obecnie kable zasilające w Indiach, Tajlandii (w przypadku kabli z wtyczką dwubolcową) i Korei Południowej – w tych krajach wnoskujemy o zgodę administracyjną na stosowanie zamienników PCW i ftalanów. Produkty Apple są zgodne z dyrektywą Unii Europejskiej 2011/65/UE wraz ze zmianami, w tym z wyłączeniami dotyczącymi stosowania ołowiu np. w stopach lutowniczych o wysokiej temperaturze topnienia. Apple dąży do odstąpienia od stosowania tych substancji w nowych produktach, o ile jest to technicznie możliwe.
27. Aplikacja Tlen we krwi służy wyłącznie do dbania o dobre samopoczucie i nie jest przeznaczona do zastosowań medycznych.

Apple Watch Ultra 2, Apple Watch Series 10 i Apple Watch SE wymagają iPhone'a Xs lub nowszego z systemem iOS 18 lub nowszym.

Zestaw oferowanych funkcji może ulec zmianie. Niektóre funkcje, aplikacje i usługi mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i językach. Zobacz pełną [listę](#).