W-184 185-095003 N.A.

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.©2004 Timex Corporation.
Bodylink is a registered trademark of Timex Group, B.V.

fitness sensor user guide



TIMEX

Fitness Sensor User Guide

English page 1
Français page 21
Español página 39

Timex®

Capteurs de forme

Cardiofréquencemètre

Capteur de vitesse + distance

Les montres font plus que mesurer le temps. La technologie numérique confère à votre montre la capacité d'afficher votre fréquence cardiaque ou de mesurer votre vitesse et la distance parcourue. Ces fonctions supposent l'emploi de modules externes qui transmettent les données à votre montre sans fil. Ce livret contient les instructions de configuration, d'utilisation et d'entretien de ces appareils. Reportez-vous à la section correspondant à votre type d'appareil.

Pour tout renseignement sur l'utilisation de la montre, consultez le mode d'emploi de la montre.

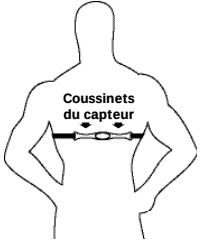
Moniteur de fréquence cardiaque

Comment fonctionne le moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque combine un cardiofréquencemètre et une montre de sport. Le cardiofréquencemètre s'attache à votre thorax et mesure les signaux électriques produits par le cœur lorsqu'il bat. À partir de cette information, il calcule votre fréquence cardiaque et la transmet à la montre. Durant votre séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur votre montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique.

Comment utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre. CECI EST ESSENTIEL au bon fonctionnement du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Posez la sangle de poitrine. Serrez bien la sangle autour de la poitrine, juste sous les seins. Vérifiez que l'émetteur est centré sur la poitrine et qu'il est à l'endroit, à savoir que le logo peut être lu par quelqu'un face à vous.
3. Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque : Reportez-vous aux instructions d'affichage des données de fréquence cardiaque dans le mode d'emploi de la montre.



Avertissement

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Entretien

Rincez le cardiofréquencemètre et la sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Durée de service et changement de la pile de l'émetteur

La pile de l'émetteur devrait durer plus de deux ans, à raison d'une utilisation d'une heure par jour. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. Changez la pile de l'émetteur dans l'un des quelconques cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile

REMARQUE : Vous devez disposer d'un appareil (une montre, par ex.) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque pour vérifier

que la batterie neuve est posée correctement. Ouvrez le couvercle du logement de la pile (au dos de l'émetteur) avec une pièce de monnaie.

- Introduisez une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le " **+** " vers vous.
- Appuyez sur le bouton de réinitialisation à côté de la pile. Utilisez un cure-dent ou un trombone déplié.
- Remettez le couvercle en place.
- Effectuez un essai rapide de l'appareil :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
3. Activez la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci confirme que la pile est correctement installée.
   REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettez le couvercle en place.
- Remettez la pile en place et répétez l'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression d'eau jusqu'à 60 p.s.i. Reportez vous à la table d'équivalences à la fin du livret. **MISE EN GARDE** : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de fréquence cardiaque lorsqu'il est utilisé sous l'eau.

Capteur de vitesse + distance

Comment fonctionne le système de vitesse et distance

Le capteur de vitesse + distance (V+D) capte des signaux de satellites GPS (Global Positioning System) en orbite pour déterminer votre position et vos déplacements partout dans le monde. Ces données sont transmises sans fil à votre montre, qui calcule votre vitesse, votre allure et la distance parcourue. Pour plus de renseignements sur la détermination de la vitesse et de la distance, consultez le mode d'emploi de votre montre.

À propos des durées d'accrochage GPS

- Lors de la première utilisation, le capteur V+D peut nécessiter jusqu'à 5 minutes voire plus pour établir une liaison avec les satellites. Par la suite, l'appareil nécessite généralement une minute seulement.
- Si vous vous déplacez à des centaines de kilomètres de l'endroit de votre dernière utilisation du capteur V+D ou si vous laissez le capteur en marche à l'intérieur pendant des durées prolongées avant de sortir en plein air, la recherche peut être plus longue que prévue.
- Pour raccourcir les durées d'accrochage GPS, essayez de minimiser vos déplacements pendant que le témoin lumineux clignote en rouge.

Fonctionnement du capteur V+D

Pour bien fonctionner, le capteur doit avoir une vue dégagée du ciel.

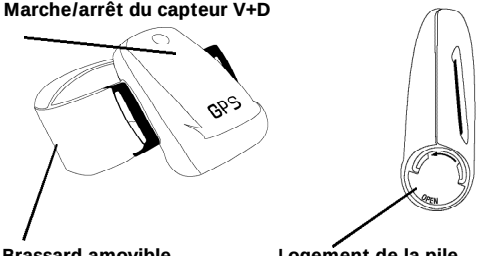
- Tenez le bouton **S+D SENSOR ON/OFF** enfoncé pour allumer le récepteur. Faites-le dehors dans un endroit dégagé. Si le bouton s'allume en rouge immédiatement (en continu, pas clignotant), c'est que la pile est déchargée au point que la fonction GPS n'est pas possible et qu'elle doit être changée. Le bouton marche/arrêt du capteur V+D clignote d'abord en rouge pendant que le capteur V+D calcule sa position par rapport aux satellites GPS. Le texte " SEARCHING " peut s'afficher sur la montre s'il s'agit d'une montre Timex® compatible.
- Le bouton marche/arrêt clignote en vert lorsque le capteur V+D a réussi à capter les signaux des satellites. Les données de vitesse et de distance sont alors transmises à la montre (ou autre appareil).
- Pour éteindre la capteur de vitesse + distance, tenez le bouton **S+D SENSOR ON/OFF** enfoncé pendant une seconde. Le bouton brille en rouge pendant que le bouton est enfoncé puis s'éteint, indiquant que le capteur V+D a été éteint.
- Le capteur V+D s'éteint automatiquement si l'un des quelconques événements suivants se produit :

— La pile est déchargée.

— Aucun déplacement n'est détecté pendant 15 minutes consécutives.

— Aucun signal GPS n'est détecté pendant 15 minutes consécutives.

Marche/arrêt du capteur V+D



Brassard amovible **Logement de la pile**

Porter le capteur de vitesse + distance

Pour obtenir les meilleurs résultats, attachez le capteur V+D sur le haut du bras. Vous pouvez aussi le fixer à la ceinture avec la pince. Portez votre montre afin qu'elle soit toujours à moins de 1 mètre du capteur V+D ; Assurez-vous que le capteur est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo GPS. Tout vêtement porté sur le capteur V+D doit être sec et ne doit pas comporter de métal.

Port du capteur V+D sur le haut du bras

• Veuillez vous assurer d'enlever la pince pour ceinture. Pour enlever la pince, saisissez-la et détachez doucement (Fig. 1). Pour la remettre, alignez l'onglet de la pince sur la fente de capteur et rattachez doucement la pince sur l'appareil.

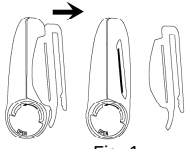


Fig. 1

• Si le brassard n'est pas attaché, faites glisser l'attache plastique avec le bracelet élastique dans la fente du capteur V+D, comme sur l'illustration (Fig. 2).

•Faites glisser le bracelet élastique dans l'ouverture de l'attache et maintenez-le en position avec la fermeture velcro.

•Glissez votre main dans le bracelet pour placer le capteur et le bracelet sur votre bras. La montre doit être portée sur le même bras (Fig. 3).

•Tirez le brassard par la partie ajustable de façon à ce qu'il soit bien serré sur votre bras.

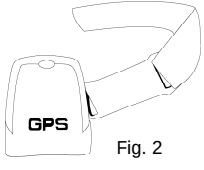


Fig. 2

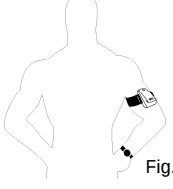


Fig. 3

Port du capteur V+D à la ceinture

• S'il est attaché, enlevez le brassard en enlevant l'attache plastique.

• Introduisez la pince pour ceinture en alignant l'onglet de la pince sur la fente du capteur et enfoncez-le en position.

• Portez le capteur du même côté du corps que la montre.

Résolutions des erreurs de capteur V+D et messages d'erreur

PROBLÈME

- Le capteur V+D ne parvient pas à accrocher de satellites GPS (le bouton marche/arrêt ne devient jamais vert clignotant).
- Le capteur V+D GPS perd les signaux des satellites durant la marche. La montre peut afficher un message indiquant que le signal GPS est faible.

SOLUTION

- Placez-vous dans un lieu extérieur plus dégagé.
- Éloignez-vous des objets métalliques.
- Changez la pile du capteur V+D.

REMARQUE : Le système peut rester précis pendant de courtes périodes de perte des signaux GPS.

PROBLÈME

- La montre affiche FATAL GPS ERROR (erreur GPS fatale).

SOLUTION

- Le capteur V+D est endommagé ; contactez le Service clientèle de Timex.

Durée de service et changement des piles du capteur V+D

La pile du capteur V+D a une autonomie de 12 heures environ. Le capteur V+D par lui-même n'indique pas l'état de sa pile, sauf si elle est totalement déchargée (comme indiqué dans la section « Fonctionnement du capteur V+D »). Par contre, cette information est transmise à la montre en même temps que vos données de performances. Reportez-vous aux instructions de contrôle de la charge de la pile du capteur V+D dans le mode d'emploi de la montre.

Changer les piles

- Soulever l'anneau semi-circulaire sur le couvercle du logement de la pile (situé sur le côté du capteur V+D) et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour dévisser.
- Enlevez le logement de la pile.
- Sortez la pile usagée et introduisez une (1) pile R6 (AA) neuve. Respectez le marquage +/- à l'intérieur du logement de piles pour vous assurer du bon alignement de la pile neuve.
- Remettez le logement de la pile en place et serrez le couvercle en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne forcez pas le serrage.

Entretien

Rincez périodiquement le capteur V+D et sa sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de vitesse et de distance.

Tous capteurs

Étanchéité

Le degré d'étanchéité à l'eau (le cas échéant) est indiqué sur le boîtier. Consultez la table d'équivalences ci-dessous.

Le capteur V+D résiste aux éclaboussures. S'il a été immergé, enlevez le dos du boîtier et les piles pour laisser sécher le logement de piles.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

MISE EN GARDE : LES CAPTEURS N'AFFICHENT PAS DE DONNÉES LORSQU'ILS SONT UTILISÉS SOUS L'EAU.

GARANTIE INTERNATIONALE

(GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre produit est garanti contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde. Timex se réserve le droit de réparer votre produit en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de le remplacer par un modèle identique ou comparable. IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limitent peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre et votre émetteur-récepteur au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnés de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre et à l'émetteur-récepteur pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,50 $ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 $ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. NE METTEZ JAMAIS D'ARTICLES PERSONNELS DE VALEUR DANS VOTRE ENVOI. Aux États-Unis, appelez le 1-800-448-4639 pour obtenir plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le 0800-168787. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620. Au Portugal, appelez le 351 212 946 017. En France, appelez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX —
COUPON DE RÉPARATION DE LA MONTRE

Date d'achat initiale : _____
(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

_____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre capteur doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Adresse physique :

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Pour l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre module pour montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-448-4639.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-448-4639.

Bodylink est une marque commerciale de Timex Group, B.V.
TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation.
© 2003 Timex Corporation

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink™, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :
Système de vitesse + distance — Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx
Système de cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit :
Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx
Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.