

NA W303 061-095001



**TIMEX®**

**IRONMAN®**

# ONE GPS+

Quick Start Guide  
Guide de démarrage rapide

ONE GPS+ ONE GPS+ ONE GPS+

English	1
French	25

## Table of Contents

---

Important Safety Instructions and Warnings.....	2
What's Included.....	4
Getting Started .....	4
Charging the Watch .....	4
Activating and Setting Up.....	5
Introducing the Watch .....	7
Navigating the Watch.....	11
Workouts.....	12
Troubleshooting.....	13
Full Instructions .....	13
Water Resistance .....	14
Warranty and Service .....	15
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada).....	19
Declaration of Conformity.....	21

Thank you for purchasing the TIMEX® IRONMAN® ONE GPS+ watch! Read this Quick Start Guide and begin enjoying your watch right away.

For the latest Quick Start Guide, please visit:  
**[www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals)**

Be sure to visit **[www.Timex.com/ONE](http://www.Timex.com/ONE)** for the latest product information and other features.

## **IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS**

1. To prevent risk of fire, chemical burn, electrolyte leak and/or injury from the internal Lithium-polymer battery:
  - A. Do not attempt to remove the case-back or exterior shell of the product or remove the non-user-replaceable battery.
  - B. Do not leave unit exposed to a heat source or in a high temperature location (such as in the sun or in an unattended vehicle). To prevent damage store it out of direct sunlight.
  - C. Do not puncture or incinerate.

- D. When storing for an extended time, store within the following temperature range: 32°F to 77°F (0°C to 25°C).
  - E. The ONE GPS+ watch should only be charged within a temperature range of 32°F to 113°F (0°C to 45°C).
  - F. Do not operate the watch outside of the following temperature range: -4°F to 113°F (-20°C to 45°C).
  - G. Contact your local waste disposal department to properly recycle/dispose of the unit/battery.
2. Use only the charging cable supplied with this product.
  3. This unit is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.
  4. Do not attempt to read the unit's display while moving: this is unsafe and distracting, and could result in an accident or collision. Read the display only when you can safely do so. See the instructions for details.

## WHAT'S INCLUDED

1. TIMEX® IRONMAN® ONE GPS+ watch
2. Charging cable
3. Bluetooth® Smart heart rate sensor (select boxed styles)

## GETTING STARTED

Get your watch ready to use as follows:

1. Charge the watch.
2. Activate and set up the watch.
3. Become familiar with the watch controls: touch screen, apps, and buttons.
4. Learn to navigate the watch.
5. Work out!


## CHARGING THE WATCH

Before setting up the watch, fully charge its battery using your computer or a wall outlet as a power source.

1. Attach the charging cable clip to the watch so the clip's pins align with the contacts in the slot on the back of the watch.

2. Select a power source:
  - **Computer:** Insert the free end of the charging cable into a powered USB port on your computer.
  - **Wall Outlet:** insert the free end of the charging cable into a USB power adapter, then insert the adapter into a wall outlet.
3. Let the battery charge at least 4 hours, until the watch indicates 100%.

## ACTIVATING AND SETTING UP

1. Use your computer, tablet, or phone to go to [www.OneGPS.Timex.com](http://www.OneGPS.Timex.com).
2. Select your language.
3. Under the "SIGN IN" message, see "Don't have an account?"
4. Select "**Create one here**" and enter the requested information.
5. Press and hold the watch's Power button  to turn the watch on. The watch demo will begin automatically.
6. Pause the watch demo by tapping the touch screen.

7. Tap the ► to proceed. Select your language.
8. When prompted on the computer, tablet, or phone, enter the device ID that appears on the watch's display. For example:



9. Follow the instructions displayed on the computer to activate your ONE GPS+ account and your watch.

**NOTE:** The watch may power down during activation. Press and hold the POWER button to restore the watch display.

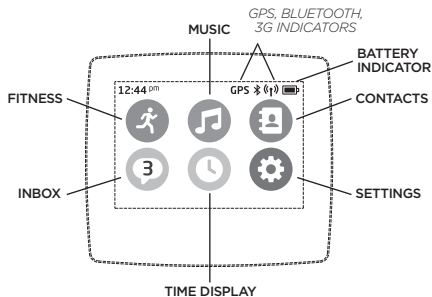
10. Use the online tool to customize your ONE GPS+ settings.

**NOTE:** You can also configure the watch directly from its touch screen. For instructions, consult the full-length User Guide posted at: [www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals).

## INTRODUCING THE WATCH

The TIMEX® IRONMAN® ONE GPS+ watch operates through its full-color, sunlight-readable, always-on Qualcomm® MIRASOL™ touch screen display, pre-loaded apps, and control buttons.


## TOUCH SCREEN DISPLAY



## **APPS**

### ***FITNESS***

- **When running a workout:** Displays (as selected) distance, pace, elapsed time, lap stats, calories burned, time of day, elevation and gain, and heart rate (with fitness sensor). Displays workouts feedback and alerts, pauses, restarts or ends workout.
- **When not running a workout:** Selects workout type or starts the workout. Displays workout histories, weekly summary, and personal records. Posts workouts to social media. Configures fitness settings.

**NOTE:** You can also use the Fitness  button to preview and start/pause/end workouts.

### ***MUSIC***

Opens built-in, full-featured music player. Music is downloaded from your computer through the charging cable and plays wirelessly to a headset or speaker.

### ***CONTACTS***

Configures contacts: Favorites, Live Tracking, SOS and Angels. Sends pre-configured, free-form, and emergency SOS messages. Displays message history.

### ***INBOX***

Receives and replies to messages.

### ***TIME DISPLAY***

Selects watch display, stopwatch, or timer. Controls stopwatch and timer. Sets up to three alarms. Configures watch.

### ***SETTINGS***

Sets Airplane mode. Configures Bluetooth. Sets watch options. Returns watch to factory settings.

## CONTROL BUTTONS

Some functions of the watch control buttons depend on the watch's operating mode.



### POWER

- Long press: Turns the watch on or off.
- Short press: Lights the display for 10 seconds.
- Double press: Lights the display full-time. Turn off with a short press.

### MENU

- Long press: Locks/unlocks the touch screen.
- Short press: Opens the main menu.
- Double press: Toggles between last used app and current app.

### CONFIG

- Long press: Sets one function for the button: Split, Music Volume, or SOS Message.
- Short press: Performs the set function: Split, Music Volume, or SOS Message.

### FITNESS

- Short press: Opens the Run Preview screen, where you can start your workout. Pauses or resumes the workout.

## NAVIGATING THE WATCH

Use the touch screen to access the watch's modes and features:

- Swipe horizontally through screens and settings.
- Scroll vertically through lists.
- Tap icons and fields to select options and enter settings.






## WORKOUTS

1. Go outside.
2. Press the Fitness button , or press the Menu button , and select the Fitness app . The watch automatically searches for GPS.

**Tip:** To acquire GPS more quickly, move away from tall buildings and trees, and stand still.

3. When GPS is locked and the watch is ready, the circle fills orange.



4. Select Start. The watch begins its countdown (if programmed) and starts timing your workout.
5. Swipe to see one of the three workout displays.
6. At the end of your workout, select Pause  and select Stop  to go to the Workout Summary.
7. Select Delete , Review , or Upload  your workout. The upload begins from your watch based on your ONE GPS+ account settings.

## TROUBLESHOOTING

For detailed guidance, visit [www.Timex.com/ONE](http://www.Timex.com/ONE).

## FULL INSTRUCTIONS

For detailed instructions, consult the full-length User Guide for ONE GPS+ posted at:  
[www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals).

For instructional videos, visit:  
[www.YouTube.com/TimexUSA](http://www.YouTube.com/TimexUSA).



## WATER RESISTANCE

The watch is water-resistant to 50 m (164 ft). You can swim with the watch, but the GPS, cellular, and Bluetooth functions will not work while swimming.

Water-Resistance Depth	Water Pressure Below Surface
50 m/164 ft	86 PSIA*

\*Pounds per square inch absolute

**WARNING:** To maintain water resistance, do not press watch buttons under water.

- The watch is water-resistant only while the lens, push buttons, and case remain intact.
- Do not use the watch for diving.
- Rinse the watch with fresh water after every exposure to perspiration or salt water.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. - LIMITED WARRANTY)

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

**IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow

limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 12.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$10.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For France, call 03 81 63 42 51 (10 a.m. - 12 Noon). For Germany/Austria: +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In

Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Timex is under license. Qualcomm Mirasol displays are a product of Qualcomm MEMS Technologies, Inc. QUALCOMM is a trademark of Qualcomm Incorporated and MIRASOL is a trademark of Qualcomm MEMS Technologies, Inc. Both trademarks are registered in the United States and other countries.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

**Original Purchase Date:** \_\_\_\_\_

(attach a copy of sales receipt, if available)

**Purchased by:** \_\_\_\_\_

(name, address, telephone number)

**Place of Purchase:** \_\_\_\_\_

(name and address)

**Reason for Return:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**Warning:** Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause interference, and
- (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### **Additional notices and warnings**

For additional notices and warnings, consult the full-length User Guide for ONE GPS+ posted at [www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals)

## **DECLARATION OF CONFORMITY**

**Manufacturers Name:** Timex Group USA, Inc.  
**Manufacturers Address:** 555 Christian Road  
 Middlebury, CT 06762  
 United States of America

declares that the product:

**Product Name:** Timex® One GPS+ Watch & Bluetooth Smart HRM

**Model Numbers:** M061 & M077

conforms to the following specifications:

### **R&TTE: 1999/05/EC**

Standards: EN 300 440-1 V1.6.1 (M061)  
 EN 300 440-2 V1.4.1 (M061)  
 EN 300 328 V1.7.1 (Bluetooth) (M061)  
 EN 301 908-1 V5.2.1 (WWAN) (M061)  
 EN 301 908-2 V5.2.1 (WWAN) (M061)  
 EN 301 489-1 V1.9.1 (EMC) (M061)  
 EN 301 489-24 V1.5.1 (B1 WCDMA) (M061)  
 EN 301 489-17 V1.7.1 (Bluetooth) (M061)  
 EN 301 489-1 V1.9.2 (2011) (M077)  
 EN 301 489-17 V2.1.1 (2009) (M077)  
 EN 300 440-2 V1.2.1 (2008-05) (M077)  
 EN 61000-4-2: 2008/2009 (M077)  
 EN 61000-4-3: 2010/2006 (M077)  
 EN55011 (2009) (M077)

## Product safety

Standards:  
UL60950-1:2006 (M061)  
EN 60950-1:2006 (M061)  
IEC60950-1:2005 (M061)  
CSA C22.2 No. 60950-1:2007 (R2012) (M061)  
EN 60601-1: 2006 (M077)

## Radio and EMC

Standards:  
FCC Part 22/24 (M061)  
FCC Part 15.247 (M061)  
IC RSS-210 Issue 8, Dec 2010 for Bluetooth (M061)  
FCC Part 15 B (M061)  
EN55022:2006 (M061)  
EN55024:2010 (M061)  
FCC 47CFR Part 15, Subpart C (M077)  
FCC 47CFR Part 15, Subpart B (15.249) (M077)  
FCC 47CFR Part 18 (15.249) (M077)  
IC RSS 210 Issued:2007/06/01 Issue:7 (M077)  
ICES 003 Issue:2004/01/01 Issue No.4 (M077)  
AS/NZS 4268 (2012) (M077)

## SRD and the RF Exposure:

Standards:  
SAR testing for US (FCC CFR47 2.1093) (M061)  
EU(EN62311:2008) body worn (4mW/10g limit) (M061)  
IC RSS-131 Issue2, July 2003/132 Issue 3, Jan 2013 for WCDMA (M061)  
Radio communications (Short Range Devices) Standard 2004 (M061)

Radio communications (Electromagnetic Radiation-Human Exposure) Standard, March 2003 (M061)

AS/CA S042.1:2011 – Requirements for connection to an air interface of a Telecommunications Network – General (M061)

AS/CA S042.4:2010 – Requirements for connection to an air interface of a Telecommunications Network – IMT-2000 Customer Equipment (M061)

Agent: 

Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 15 September, 2014; Middlebury, Connecticut, U.S.A.

## Sommaire

---

Instructions de sécurité et mises en garde.....	26
Ce qui est inclus .....	28
Mise en marche.....	28
Charge de la montre .....	29
Activation et Réglage.....	30
Présentation de la montre.....	32
Naviguer dans le menu de la montre .....	38
Séances.....	39
Dépannage.....	40
Instructions complètes.....	40
Étanchéité.....	41
Garantie et service après-vente.....	42
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada).....	46
Déclaration de conformité.....	49

Nous vous remercions d'avoir acheté la montre IRONMAN® ONE GPS+ de TIMEX® ! Lisez ce Guide de démarrage rapide et profitez de votre montre immédiatement.

Pour le Guide de démarrage rapide le plus récent, veuillez visiter : [www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals)

Ne manquez pas de visiter [www.Timex.com/ONE](http://www.Timex.com/ONE) pour accéder aux dernières informations relatives à notre gamme de produits et leurs fonctions.

## **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE**

1. Pour écarter les risques d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et de blessures causées par la batterie lithium-polymère interne :
  - A. Ne pas tenter d'enlever le dos du boîtier ou l'enveloppe extérieure du produit ni de sortir la batterie, qui ne peut pas être changée par l'utilisateur.
  - B. Ne pas laisser le produit exposé à une source de chaleur ou dans un endroit très chaud (au soleil ou dans un véhicule en stationnement,

par exemple). Pour éviter les dommages, ranger à l'abri du soleil.

- C. Ne pas percer ni incinérer.
  - D. En cas d'inutilisation prolongée, entreposer dans les limites de température suivantes : 0°C à 25°C (32°F à 77°F).
  - E. La montre ONE GPS+ doit être chargée dans les limites de température de 0°C à 45°C (32°F à 113°F).
  - F. Ne pas utiliser la montre en dehors de la plage de température suivante : -20°C à 45°C (-4°F à 113°F).
  - G. Consulter le service des ordures ménagères local concernant le recyclage ou l'élimination du produit ou de la batterie.
2. Utiliser uniquement le câble de charge fourni avec ce produit.
  3. Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veuillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

4. Tenter de lire l'information sur l'affichage durant le déplacement constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Lisez l'affichage une fois que vous pouvez le faire sans risque. Consultez les instructions détaillées.

## CE QUI EST INCLUS

1. Montre IRONMAN® ONE GPS+ de TIMEX®
2. Câble de charge
3. Cardiofréquencemètre Bluetooth® intelligent (sur certains modèles)

## MISE EN MARCHÉ

Mettez votre montre en marche de la manière suivante :

1. Chargez la montre.
2. Activez et réglez la montre.
3. Familiarisez-vous avec les commandes de la montre : écran tactile, applications et boutons.
4. Apprenez à naviguer dans le menu de la montre.
5. Faites une séance d'exercice !

## CHARGE DE LA MONTRE

Avant de régler la montre, chargez complètement la batterie en utilisant comme source d'alimentation votre ordinateur ou une prise murale.

1. Attachez le clip de charge à la montre de manière à ce que les broches du clip s'alignent avec les contacts dans l'encoche situés au dos de la montre.
2. Sélectionnez une source d'alimentation :
  - **Ordinateur** : Insérez l'extrémité libre du câble dans un port USB sous tension sur l'ordinateur.
  - **Prise murale** : Insérez l'extrémité libre du câble dans l'adaptateur secteur USB, puis insérez l'adaptateur dans une prise murale.
3. Laissez la batterie se charger pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la montre indique 100 %.



## ACTIVATION ET RÉGLAGE

1. Utilisez votre ordinateur, tablette ou téléphone pour visiter **www.OneGPS.Timex.com**.
2. Sélectionnez votre langue.
3. Sous le message « SE CONNECTER », sélectionnez « Vous n'avez pas de compte ? »
4. Sélectionnez « **Créer un compte** » et saisissez les renseignements demandés.
5. Appuyez et tenez enfoncé le bouton de mise en marche **⏻** pour allumer la montre. La séquence de démonstration de la montre commencera automatiquement.
6. Pour mettre la séquence de démonstration en pause, tapotez l'écran tactile.
7. Tapotez **➤** pour continuer. Sélectionnez votre langue.
8. À l'invite sur l'ordinateur, la tablette ou le téléphone, saisissez l'identifiant de l'appareil affiché sur l'écran de la montre. Par exemple :



9. Suivez les instructions affichées sur l'ordinateur pour activer votre compte et votre montre ONE GPS+.

**REMARQUE :** La montre peut s'éteindre durant l'activation. Appuyez et tenez enfoncé le bouton de Mise en marche pour restaurer l'affichage de la montre.

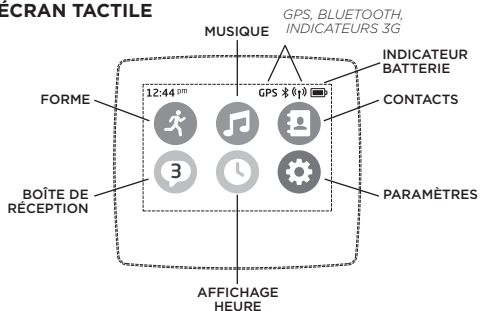
10. Utilisez l'outil en ligne pour personnaliser vos paramètres ONE GPS+.

**REMARQUE :** Vous pouvez également configurer directement votre montre sur son écran tactile. Pour des consignes détaillées, consultez le Mode d'emploi intégral mis en ligne sur : **www.Timex.com/Manuals**.

## PRÉSENTATION DE LA MONTRE

La montre IRONMAN® ONE GPS+ de TIMEX® fonctionne à l'aide d'un écran tactile Qualcomm® MIRASOL™ à affichage couleur, lisible en plein soleil et permanent, d'applications pré-installées et de boutons de commande.

### ÉCRAN TACTILE




## APPLICATIONS

### FORME

- **Pendant une séance d'exercice :** Afficher (au choix) la distance, allure, temps écoulé, statistiques au tour, calories brûlées, heure de la journée, altitude et gain d'altitude et fréquence cardiaque (avec le capteur de forme). Afficher les données de séances d'exercice, alerter, marquer une pause, recommencer ou terminer une séance d'exercice.

- **En dehors d'une séance d'exercice :** Sélectionner le type de séance d'exercice ou débiter la séance d'exercice. Afficher l'historique des séances d'exercice, le résumé hebdomadaire et les archives personnelles. Poster les séances d'exercice sur les réseaux sociaux. Configurer les réglages de forme.

**REMARQUE :** Vous pouvez également utiliser le bouton Forme  pour un aperçu et débiter/mettre en pause/terminer des séances d'exercice.

## **MUSIQUE**

Ouvrir le lecteur de musique intégré. La musique est téléchargée à partir de votre ordinateur grâce au câble de charge, la lecture de celle-ci se fait sans fil à l'aide d'écouteurs ou d'un haut-parleur.

## **CONTACTS**

Configurer les contacts : Favoris, Suivi en temps réel, SOS et Anges. Envoyer des messages pré-configurés, rédigés et d'urgence SOS. Afficher l'historique des messages.

## **BOÎTE DE RÉCEPTION**

Recevoir et répondre aux messages

## **AFFICHAGE HEURE**

Sélectionner l'affichage de la montre, chronographe ou minuteur. Contrôler le chronographe et le minuteur. Régler jusqu'à trois alarmes. Configurer la montre.

## **PARAMÈTRES**

Régler le mode avion. Configurer le Bluetooth. Régler les options de la montre. Retourner aux paramètres d'usine.

## BOUTONS DE COMMANDE

Quelques fonctions des boutons de commande de la montre dépendent du mode de fonctionnement de la montre.



### MISE EN MARCHÉ

- Pression prolongée : Mise en marche ou arrêt de la montre.
- Pression brève : L'affichage s'allume pendant 10 secondes.

- Pression double : L'affichage s'allume de manière continue. Pression brève pour désactiver.

### MENU

- Pression prolongée : Verrouiller/déverrouiller l'écran tactile.
- Pression brève : Ouvrir le menu principal.
- Pression double : Naviguer entre l'application récemment utilisée et l'application actuelle.

### CONFIG

- Pression prolongée : Attribuer une fonction au bouton : Temps intermédiaire, Volume de musique ou Message SOS.
- Pression brève : Exécuter la fonction attribuée : Temps intermédiaire, Volume de musique ou Message SOS.

## FORME

- Pression brève : Ouvrir l'écran d'Aperçu de course, d'où vous pouvez débuter votre séance d'exercice. Mettre en pause ou reprendre la séance d'exercice.

## NAVIGUER DANS LE MENU DE LA MONTRE

Utilisez l'écran tactile pour accéder aux modes et fonctions de la montre :

- Faites défiler horizontalement les écrans et paramètres.
- Faites défiler les listes verticalement.
- Tapotez les icônes et champs pour sélectionner les options et saisir les paramètres.

## SÉANCES






1. Allez à l'extérieur.
2. Appuyez sur le bouton Forme , ou sur le bouton Menu , puis sélectionnez l'application de Forme . La montre cherche automatiquement le signal GPS.

**Suggestion :** Pour acquérir le signal GPS plus rapidement, éloignez-vous des grands arbres et des immeubles, et tenez-vous immobile.

3. Une fois le signal GPS capté et la montre prête, le cercle se remplit en orange.



4. Sélectionnez Commencer (Start). La montre débute son compte à rebours (si programmé) et commence à chronométrer votre séance d'exercice.
5. Faites défiler pour afficher une des trois séances d'exercice.

- À la fin de votre séance d'exercice, sélectionnez Pause  puis sélectionnez Stop  pour vous rendre au récapitulatif de séance d'exercice.
- Sélectionnez Effacer , Revoir , ou Télécharger  votre séance d'exercice. Le téléchargement commence à partir de votre montre selon les paramètres de votre compte ONE GPS+.

## DÉPANNAGE

Pour des consignes détaillées, visitez [www.Timex.com/ONE](http://www.Timex.com/ONE).

## INSTRUCTIONS COMPLÈTES

Pour des consignes détaillées, consultez le Mode d'emploi intégral de ONE GPS+ mis en ligne sur : [www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals).

Pour accéder à des vidéos d'instruction, visitez : [www.YouTube.com/TimexUSA](http://www.YouTube.com/TimexUSA).

## ÉTANCHÉITÉ

Votre montre est étanche jusqu'à 50m (164pi). Il est possible de nager avec votre montre, mais les fonctions GPS, cellulaire et Bluetooth sont indisponibles tant que vous êtes en train de nager.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface
50 m/164pi	86 PSIA*

\*Livres par pouce carré (abs.)

**ATTENTION :** Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton lorsque la montre est immergée.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- N'utilisez pas la montre pour la plongée.
- Rincez à l'eau douce après tout contact avec la transpiration et l'eau de mer.

## **GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX**

(GARANTIE LIMITÉE AUX ÉTATS-UNIS)

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire.

**IMPORTANT — VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
- 4) suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE

PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un État à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Merci de joindre à votre montre un chèque ou un mandat de 12,00 \$ américains pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 10,00 \$ canadiens si vous habitez au Canada, ou de 3,50 £ si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. **N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.**

Aux États-Unis, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et

les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620. En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi). En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. La marque et les logos Bluetooth appartiennent à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Timex se fait sous licence. Les écrans Qualcomm Mirasol sont un produit de Qualcomm MEMS Technologies, Inc. QUALCOMM est une marque de Qualcomm Incorporated et MIRASOL est une marque de Qualcomm MEMS Technologies, Inc. Celles-ci sont des marques déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX - COUPON  
DE RÉPARATION

**Date d'achat initiale :** \_\_\_\_\_  
(si possible, joindre une copie du reçu)

**Acheté par :** \_\_\_\_\_  
(nom, adresse et numéro de téléphone)

**Lieu d'achat :** \_\_\_\_\_  
(nom et adresse)

**Motif du renvoi :** \_\_\_\_\_



## AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

**Avertissement :** Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

**Remarque :** Cet équipement a été vérifié 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 une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. 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 par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme ICES-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) RSS exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas causer de brouillage, et
- (2) Cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

## Avis et mises en garde additionnels

Pour des avis et mises en gardes additionnels, consultez le Mode d'emploi intégral de ONE GPS+ mis en ligne sur [www.Timex.com/Manuals](http://www.Timex.com/Manuals)

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Nom du fabricant :** Timex Group USA, Inc.  
**Adresse du fabricant :** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

**Nom du produit :** Montre One GPS+ et CFM Bluetooth intelligent de Timex®

**Numéros de modèle :** M061 et M077

sont conformes aux spécifications suivantes :

Normes :

**R&TTE : 1999/05/EC**

EN 300 440-1 V1.6.1 (M061)  
EN 300 440-2 V1.4.1 (M061)  
EN 300 328 V1.7.1 (Bluetooth) (M061)  
EN 301 908-1 V5.2.1 (WWAN) (M061)  
EN 301 908-2 V5.2.1 (WWAN) (M061)  
EN 301 489-1 V1.9.1 (CEM) (M061)  
EN 301 489-24 V1.5.1 (B1 WCDMA) (M061)  
EN 301 489-17 V1.7.1 (Bluetooth) (M061)  
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011) (M077)  
EN 301 489-17 V2.1.1 (2009) (M077)  
EN 300 440-2 V1.2.1 (2008-05) (M077)  
EN 61000-4-2 : 2008/2009 (M077)  
EN 61000-4-3: 2010/2006 (M077)  
EN55011 (2009) (M077)

Normes

**Produit de sécurité:**

UL60950-1:2006 (M061)  
EN 60950-1:2006 (M061)  
IEC60950-1:2005 (M061)  
CSA C22.2 No. 60950-1:2007 (R2012) (M061)  
EN 60601-1: 2006 (M077)

Communications Radio (Rayonnement  
Électromagnétique- Exposition  
Humaine) Norme, Mars 2003 (M061)

AS/CA S042.1:2011 – Critères de connexion à l'interface  
radio d'un Réseau de Télécommunication – Général  
(M061)

AS/CA S042.4:2010 – Critères de connexion à l'interface  
radio d'un Réseau de Télécommunication – IMT-2000  
Équipement Client (M061)

Normes

**Radio et CEM :**

FCC Part 22/24 (M061)  
FCC Part 15.247 (M061)  
IC RSS-210 Issue 8, Dec 2010 for Bluetooth (M061)  
FCC Part 15 B (M061)  
EN55022:2006 (M061)  
EN55024:2010 (M061)  
FCC 47CFR Part 15, Subpart C (M077)  
FCC 47CFR Part 15, Subpart B (15.249) (M077)  
FCC 47CFR Part 18 (15.249) (M077)  
IC RSS 210 Issued:2007/06/01 Issue:7 (M077)  
ICES 003 Issue:2004/01/01 Issue No.4 (M077)  
AS/NZS 4268 (2012) (M077)

Agent : 

Sam Everett

Ingénieur Qualité Réglementaire

Date : 15 septembre 2014, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

Normes :

**Exposition RF et DCP :**

Tests SAR pour les É-U (FCC CFR47 2.1093) (M061)  
EU(EN62311:2008) port au corps (limite 4mW/10g)  
(M061)  
IC RSS-131 Issue2, Juillet 2003/132 Issue 3, Jan 2013  
pour WCDMA (M061)  
Norme Communications Radio (Dispositifs à Courte  
Portée) 2004 (M061)

