

TIMEX

TIMEX® IRONMAN® R300 GPS WATCH

QUICK START GUIDE	1
GUÍA DE INICIO RÁPIDO	10
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE	20

04J096000. 2.18.20

Register your product at <https://www.timex.com/product-registration.html>

Registra tu producto en www.timex.es/es_ES/product-registration.html
timex.com.mx/pages/registro-de-productos

Enregistrez votre produit sur fr.timex.ca/product-registration.html
www.timex.fr/fr_FR/product-registration.html

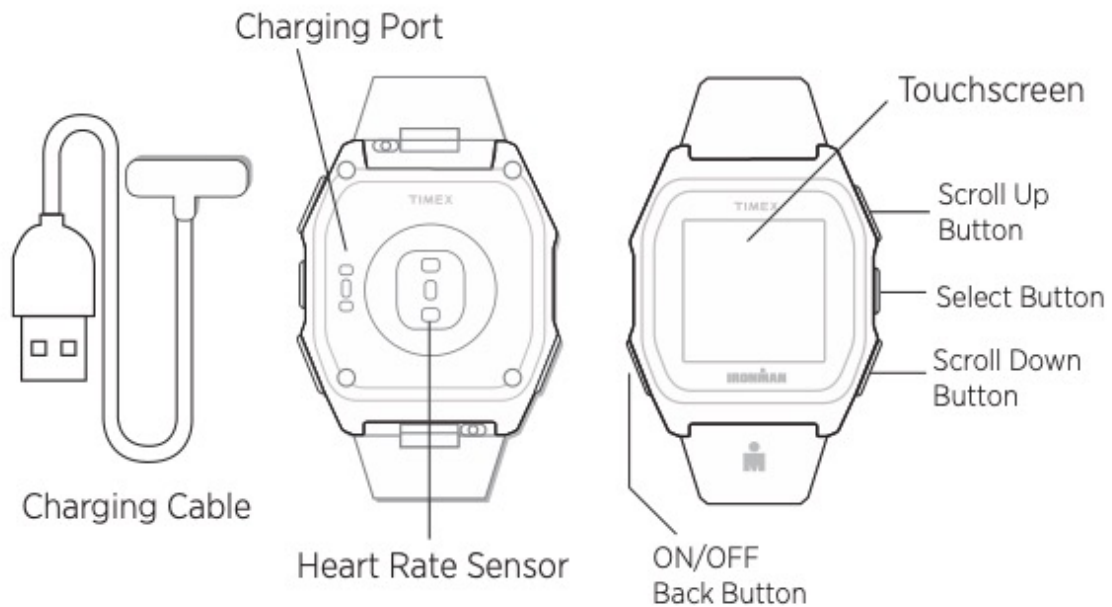
Welcome

Congratulations on the purchase of your TIMEX® IRONMAN R300 GPS Watch. This Quick Start Guide will get you started with pairing your watch to your phone and setting up your app and profile to begin using your watch.

TIMEX® IRONMAN R300 Features

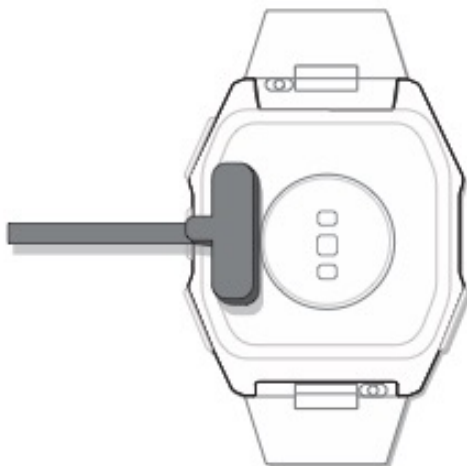
- Long battery life
- Compatible with iOS and Android smartphones
- GPS for accurate outdoor distance, pace and speed
- Barometer for accurate elevation measurement
- Highly accurate optical heart rate sensor
- Daily activity tracking of steps, distance, calories & sleep
- Supports multiple types of notifications (calls, text messages, inactivity)
- Workout modes provides time, distance, heart rate, as well as pace, speed, cadence, calories and time of day
- Workout coaching mode
- Timing features: Alarms, Stopwatch & Timer
- Music control of connected phone
- Many watch faces to choose from

Product Overview



Charging

Your watch should be fully charged before using. Attach the magnetic charging cable to the watch's charging port as shown below. Plug the USB end of the cable into any powered USB port or USB charger.



Turning on Watch

Push and hold the On/Off/Back button for 3 seconds to power on the watch

Wearing

Comfortably, but snugly, tighten the watch around your wrist, at least 1 finger width away from your wrist bone.

Note: Wearing the watch too loosely may impact the accuracy of the heart rate measurement.



Connecting

While the watch is charging, download and install the latest version of the TIMEX® Smart APP from the Google Play or Apple App Store.

If the watch is off, power it on by pressing and holding the On/Off/Back button for three seconds. If the watch is on the charger it will remain powered on. When watch charging indicates FULLY CHARGED remove it from the charger. The watch will display the list of language options. Use the scroll keys to highlight your language choice and press the SELECT button to proceed.

If the watch displays the time of day screen, rather than the language selection, you will need to factory reset the watch before connecting it to your phone. To do so press the SELECT button to get to the menu, press the Scroll Down button to get to settings, press the SELECT button to enter settings, press SELECT with DEVICE highlighted, press the Scroll Down button to get to FACTORY RESET, then press the SELECT button. Press the Scroll Down button to highlight the check mark on the “Are you sure” screen and press the SELECT button to confirm. The watch will then reset and will reboot to the language selection screen.



Note: Before launching the TIMEX® Smart app, make sure the Bluetooth is enabled on your phone by going to settings, Bluetooth and verifying that Bluetooth is on. Keep your watch close to your phone during the pairing process.

Launch the TIMEX® Smart app and create your Timex Smart account. You can use your email address, phone number, Google, or Facebook account for setting up your account.

Once your account is setup and you have logged into it, you will be prompted to enter your use profile information. Note that gender, age, height and weight data is used for calculation of calories burned and gender and height are used for calculating stride length for distance measurement for non-GPS workouts and daily activity distance.

Once you have completed your user profile you will be prompted to select the watch to pair.

After selecting the correct watch, press READY TO PAIR. Your phone will scan for available watches and will list all compatible watches found. Select your watch from the list. The watch will then prompt you to “ACCEPT PAIRING REQUEST?” Press the SELECT button to pair to the watch. Once paired, follow the screens in the mobile app to complete the setup of your watch.



Usage

After successfully pairing with your phone, the watch will start tracking and analyzing your daily activities and sleeping habits.

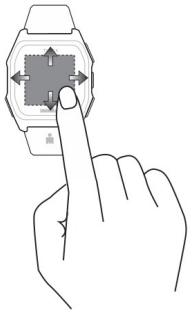
You can access the functions of the watch via the buttons or via the touchscreen.

The SELECT button and touching a selection on the screen have the same function

The On/Off/Back button and swiping right have the same function

The Scroll Up and swiping down have the same function

The Scroll Down and swiping up have the same function



Press the SELECT button to light up the screen. Once the screen is illuminated you can access the following functions:

Main Menu - Swipe left (or press the SELECT button). Once in the menu, you can scroll up or down and then can select the desired item.

Status Screen - Swipe down (or press the Scroll Up button). This screen shows the status indicators and allows you to turn airplane mode and do not disturb mode on or off.

Notifications Center - Swipe down (or press the Scroll Up button). Once in the notifications center, you can scroll up or down through your notifications and then can select the desired item to see more information.

Shortcuts (Weather, World Time and Tide) – Swipe right (or press the On/Off/Back button)

Swipe right (or press the On/Off/Back button) to return to return to previous page.

To power the watch off (or restart it), after pressing SELECT to light up the screen, press and hold the On/Off/Back button for three seconds and the power options screen will be displayed.

Compliance & Regulatory

When using the watch to measure your heart rate, please keep your wrist still as motion of the wrist will adversely affect the accuracy of heart rate measurement.

Water Resistance

WARNING: TO MAINTAIN WATER RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

- Your TIMEX IRONMAN R300 GPS watch is water resistant to a depth of 30 meters. The watch is water resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
- The watch is not a diver watch and should not be used for diving.
- Rinse the watch with fresh water after exposure to salt water.

The function of the buttons and touchscreen are not accessible during underwater use. When your watch comes in contact with water, use a soft cloth to wipe away excess water from its surface before using it.

During daily use, avoid wearing the watch too tightly and try to keep its contact area dry. Please clean the wristband regularly with water. Please stop using the product immediately and seek medical assistance if the contact area on your skin shows signs of redness or swelling.

Technical Data

Frequency Range	Operation within the band 2400 - 2483.5 MHz
Versions of software or firmware affecting compliance with essential requirements	V 0.8.3.12
Accessories/components marketed together	N/A

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

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 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.

This device complies with Industry Canada licence-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.
- Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
- This equipment complies with Industry Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.
- Cet équipement est conforme à l'exposition aux rayonnements Industry Canada limites établies pour un environnement non contrôlé.

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® IRONMAN R300 GPS

Product Description: Smartwatch

Model Numbers: M04J

is in conformity with the relevant EU harmonized legislations. This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer and conforms to the following:

RED Directive 2014/53/EU

Standards:

EN 301 489-1: V2.1.1
EN 301 489-17: V3.1.1
EN 301 489-19: V2.1.1
EN 300 328: V2.1.1
EN 303 413: V1.1.1
EN 62479: 2010

LVD: 2014/35/EU

Standards:

EN 60950-1
ANSI/UL 60950-1
IEC 60950-1

Electromagnetic Compatibility (EMC) – Radio Frequency (RF)

Standards:

FCC 47CFR 15, Subpart B / C
IC RSS GEN Issue 5 April 2018
IC RSS 247; Issue 2 February 2017

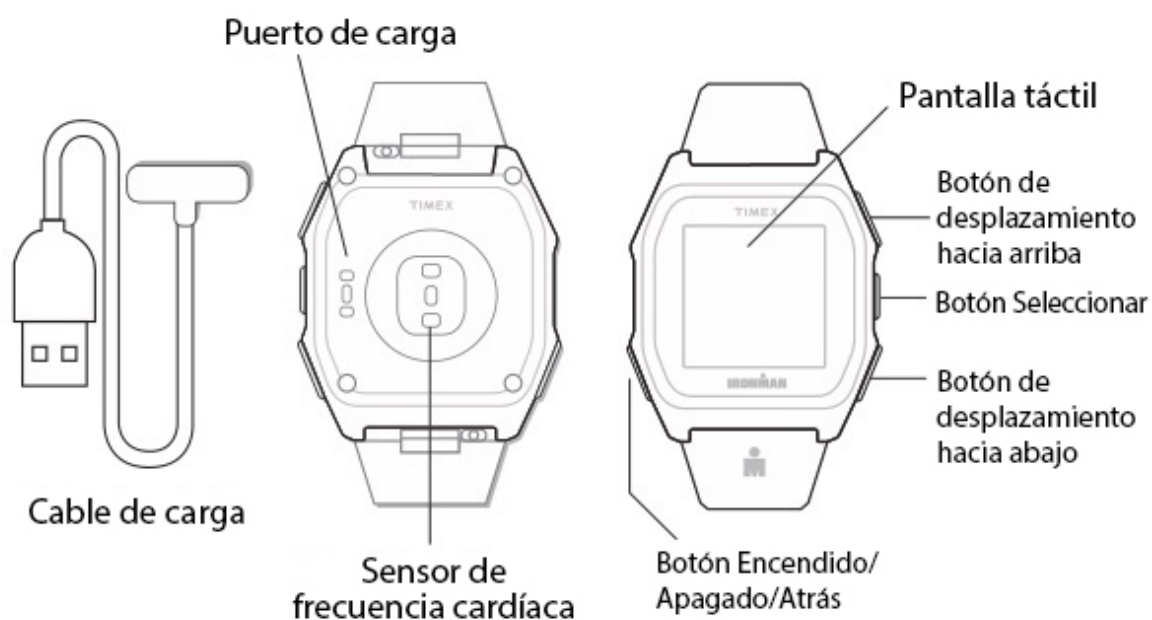
Bienvenido

Felicitaciones por la compra de su reloj GPS TIMEX® IRONMAN R300. Esta Guía de inicio rápido le ayudará con el emparejamiento de su reloj y teléfono y la configuración de su aplicación y perfil para comenzar a usar el reloj.

Características del TIMEX® IRONMAN R300

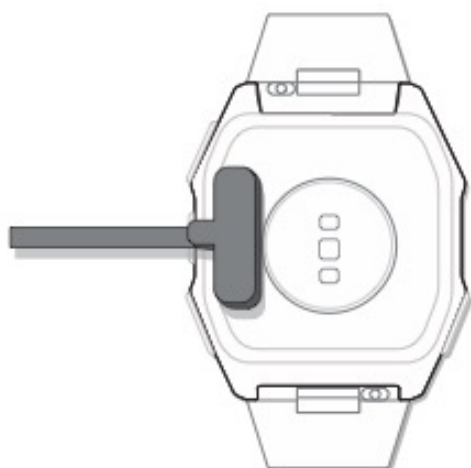
- Batería de larga duración
- Compatible con los teléfonos inteligentes iOS y Android
- GPS para medición exacta de la distancia, el paso y la velocidad en exteriores
- Barómetro para una medición exacta de la altitud
- Sensor óptico de frecuencia cardíaca de gran exactitud
- Seguimiento de la actividad diaria de pasos, distancia, calorías y sueño
- Compatible con diversos tipos de notificaciones (llamadas, mensajes de texto, inactividad)
- Los modos de ejercicio proporcionan tiempo, distancia y frecuencia cardíaca, así como el paso, la velocidad, la cadencia, las calorías y la hora del día
- Modo de entrenamiento de ejercicio
- Características de tiempo: alarmas, cronómetro y temporizador
- Control de música del teléfono conectado
- Muchas esferas de reloj para elegir

Descripción general del producto



Carga

Su reloj debe cargarse totalmente antes de usarse. Coloque el cable de carga magnético en el puerto de carga del reloj, como se muestra a continuación. Enchufe el extremo USB del cable en cualquier puerto USB con alimentación o cargador USB.



Encendido del reloj

Para encender el reloj, presione y mantenga presionado durante 3 segundos el botón Encendido/
Apagado/Atrás.

Forma de uso

Ajuste el reloj en su muñeca de manera cómoda pero ceñida, a una distancia del ancho de un dedo, como mínimo, del hueso de su muñeca.

Nota: Usar el reloj demasiado suelto puede afectar la exactitud de la medición de la frecuencia cardíaca.



Conexión

Mientras se carga el reloj, descargue e instale la versión más reciente de la aplicación TIMEX® Smart APP de Google Play o del App Store de Apple.

Si el reloj está apagado, enciéndalo presionando y manteniendo presionado durante 3 segundos el botón Encendido/Apagado/Atrás. Si el reloj está en carga, permanecerá encendido. Cuando en el reloj se vea la indicación **TOTALMENTE CARGADO**, retírelo del cargador. El reloj mostrará la lista de opciones de idioma. Use las teclas de desplazamiento para resaltar el idioma elegido, y presione el botón **SELECCIONAR** para continuar.

Si el reloj muestra la pantalla de hora del día en lugar de la de selección de idioma, deberá restablecer la configuración de fábrica del reloj antes de conectarlo a su teléfono. Para hacerlo, presione el botón **SELECCIONAR** para ver el menú, presione el botón de desplazamiento hacia abajo para ir a la configuración, presione el botón **SELECCIONAR** con **DISPOSITIVO** resaltado, presione el botón de desplazamiento hacia abajo hasta llegar a **RESTABLECER CONFIGURACIÓN DE FÁBRICA** y luego presione el botón **SELECCIONAR**. Presione el botón de desplazamiento hacia abajo para resaltar la marca de verificación en la pantalla "¿Seguro?" y presione el botón **SELECCIONAR** para confirmar. El reloj se restablecerá y volverá a iniciarse en la pantalla de selección de idioma.



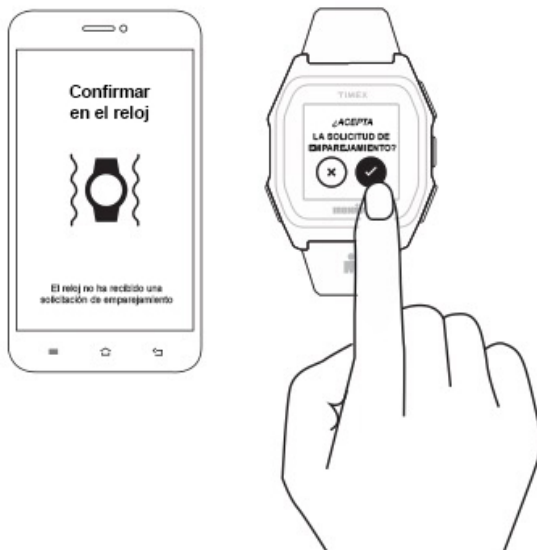
Nota: Antes de iniciar la aplicación TIMEX® Smart, asegúrese de que esté habilitado Bluetooth en su teléfono; para ello vaya a la opción Bluetooth de su menú de configuración y verifique que Bluetooth esté activado (On). Mantenga el reloj cerca del teléfono durante el proceso de emparejamiento.

Inicie la aplicación TIMEX® Smart y cree su cuenta Timex Smart. Para configurar su cuenta puede usar su dirección de correo electrónico, número de teléfono o cuenta de Google o Facebook.

Una vez que haya configurado su cuenta e iniciado sesión, se le solicitará que introduzca su información de perfil de usuario. Tenga en cuenta que los datos de sexo, edad, altura y peso se usan para el cálculo de las calorías quemadas, y que el sexo y la altura se usan para el cálculo de la longitud de paso en la medición de distancia para ejercicios sin GPS y distancia de actividad diaria.

Una vez completado su perfil de usuario, se le solicitará que seleccione el reloj a emparejar.

Después de seleccionar el reloj correcto, presione LISTO PARA EMPAREJAR. Su teléfono buscará los relojes disponibles y listará todos los relojes compatibles encontrados. Seleccione su reloj en la lista. El reloj mostrará el mensaje "¿ACEPTA LA SOLICITUD DE EMPAREJAMIENTO?" Presione el botón SELECCIONAR para emparejar el reloj. Una vez efectuado el emparejamiento, siga las pantallas de la aplicación móvil para completar la configuración de su reloj.

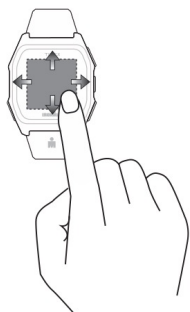


Uso

Después de emparejarlo satisfactoriamente con su teléfono, su reloj comenzará a hacer el seguimiento y el análisis de sus actividades y hábitos de descanso de todos los días.

Usted puede tener acceso a las funciones del reloj mediante los botones o la pantalla táctil.

El botón SELECCIONAR y el toque de una selección en la pantalla tienen la misma función. El botón Encendido/Apagado/Atrás y el deslizamiento hacia la derecha tienen la misma función. El botón de desplazamiento hacia arriba y el deslizamiento hacia abajo tienen la misma función. El botón de desplazamiento hacia abajo y el deslizamiento hacia arriba tienen la misma función.



Para iluminar la pantalla, presione el botón SELECCIONAR. Una vez que la pantalla esté iluminada, usted puede tener acceso a las siguientes funciones:

Menú principal: deslice hacia la izquierda (o presione el botón SELECCIONAR). Una vez en el menú, puede desplazarse hacia arriba o hacia abajo para seleccionar la opción deseada.

Pantalla Estado: deslice hacia abajo (o presione el botón de desplazamiento hacia arriba). Esta pantalla muestra los indicadores de estado y le permite activar o desactivar el modo Avión y el modo "No molestar".

Centro de notificaciones: deslice hacia abajo (o presione el botón de desplazamiento hacia arriba). Una vez en el centro de notificaciones, usted puede desplazarse hacia arriba y hacia abajo por sus notificaciones y seleccionar el elemento deseado para ver más información.

Atajos (Clima, Hora mundial y Marea): deslice hacia la derecha (o presione el botón Encendido/Apagado/Atrás).

Deslice hacia la derecha (o presione el botón Encendido/Apagado/Atrás) para regresar a la página anterior.

Para apagar el reloj (o reiniciarlo), después de presionar SELECCIONAR para iluminar la pantalla, presione y mantenga presionado durante tres segundos el botón Encendido/Apagado/Atrás para ver la pantalla de opciones de alimentación.

Cumplimiento y aspectos reglamentarios

Al utilizar el reloj para medir la frecuencia cardíaca, mantenga la muñeca inmóvil, ya que el movimiento afectaría la exactitud de la medición.

Resistencia al agua

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

- Su reloj TIMEX IRONMAN R300 GPS es resistente al agua hasta una profundidad de 30 metros. El reloj es resistente al agua siempre que el lente, botones y caja permanezcan intactos.
- El reloj no es un reloj para buceadores, por lo que no debe usarse para bucear.
- Enjuague el reloj con agua limpia después de una exposición al agua salada.

Las funciones de los botones y de la pantalla táctil no están accesibles durante el uso bajo el agua. Si su reloj entra en contacto con agua, use un paño suave para eliminar el exceso de agua de su superficie antes de usarlo.

Durante el uso diario, evite llevar el reloj demasiado ceñido y procure mantener seca el área de contacto. Limpie la correa periódicamente con agua. Si el área de contacto de su piel muestra signos de enrojecimiento o hinchazón, suspenda de inmediato el uso del producto y busque asistencia médica.

Datos técnicos

Rango de frecuencia	Operación dentro de la banda de 2.400 - 2.483,5 MHz
Versiones del software o firmware que afectan el cumplimiento de requisitos esenciales	V 0.8.3.12
Accesorios/componentes que se comercializan juntos	N/A

Aviso de FCC (EE. UU.) / Aviso de IC (Canadá):

Advertencia: Los cambios o modificaciones realizados a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable de cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para operar el equipo. NOTA: Este equipo se ha probado, y se ha determinado que cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites se han diseñado para proporcionar una protección razonable contra la interferencia nociva en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar una interferencia nociva en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no vaya a producirse interferencia en una instalación particular. Si este equipo causa una interferencia nociva para la recepción de radio o televisión, que puede determinarse encendiéndolo y apagándolo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo en un tomacorriente perteneciente a un circuito diferente de aquel al que está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consultar al distribuidor o a un técnico experimentado de radio y TV.

Este dispositivo cumple con la Parte 15 de las reglas de la FCC. La operación está sujeta a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar una interferencia nociva, y (2) este dispositivo debe aceptar toda interferencia recibida, incluida la que pueda causar una operación no deseada.

Este dispositivo cumple con la(s) norma(s) RSS de exención de licencia de Industry Canada.

- La operación está sujeta a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar una interferencia, y (2) este dispositivo debe aceptar toda interferencia, incluida la que pueda causar una operación no deseada del dispositivo.
- Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
- Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Industry Canada establecidos para un ambiente no controlado.
- Cet équipement est conforme à l'exposition aux rayonnements Industry Canada limites établies pour un environnement non contrôlé.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: TIMEX® IRONMAN R300 GPS

Descripción del producto: Reloj inteligente

Números de modelo: M04J

cumple las legislaciones pertinentes armonizadas de la UE. Esta declaración se expide bajo la exclusiva responsabilidad del fabricante y de conformidad con lo siguiente:

Directiva de Equipos Radioeléctricos (RED) 2014/53/UE

Normas:

EN 301 489-1: V2.1.1
EN 301 489-17: V3.1.1
EN 301 489-19: V2.1.1
EN 300 328: V2.1.1
EN 303 413: V1.1.1
EN 62479: 2010

LVD: 2014/35/EU

Normas:

EN 60950-1
ANSI/UL 60950-1
IEC 60950-1

Compatibilidad electromagnética (EMC) - Radiofrecuencia (RF)

Normas:

FCC 47CFR 15, Subpart B / C
IC RSS GEN Issue 5 April 2018
IC RSS 247; Issue 2 February 2017

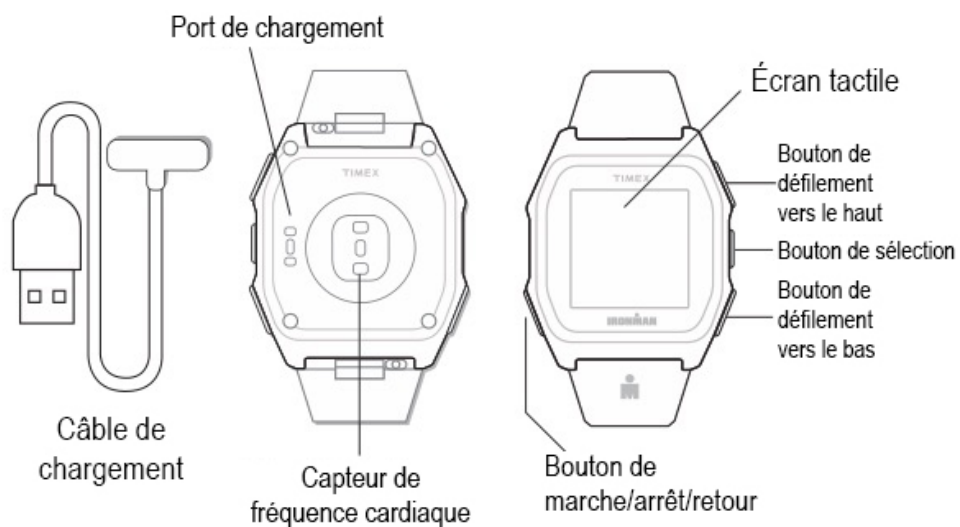
Bienvenue

Félicitations pour l'achat de votre montre GPS TIMEX® Ironman R300. Ce guide de démarrage rapide vous permettra de commencer à coupler votre montre à votre téléphone, et à configurer votre application et votre profil pour commencer à utiliser votre montre.

Fonctionnalités de la montre TIMEX® Ironman R300

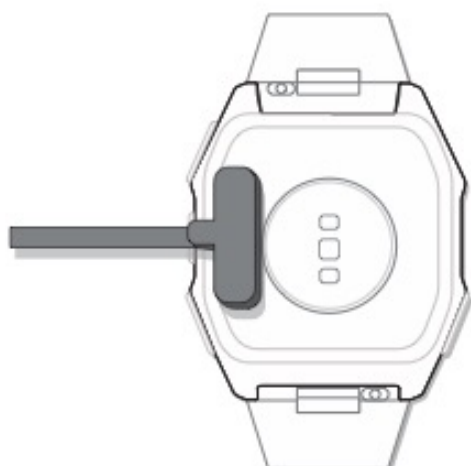
- Longue durée de vie de la batterie
- Compatible avec les smartphones iOS et Android
- GPS pour une distance, une vitesse et un rythme précis en extérieur
- Baromètre pour une mesure précise de l'altitude
- Capteur optique de haute précision pour la fréquence cardiaque
- Suivi quotidien de l'activité en termes de pas, de distance, de calories et de sommeil
- Prise en charge de plusieurs types de notifications (appels, messages texte, inactivité)
- Les modes d'entraînement fournissent la durée, la distance, la fréquence cardiaque, ainsi que le rythme, la vitesse, la cadence, les calories et l'heure de la journée
- Mode de coaching d'entraînement
- Fonctions de chronométrage : alarmes, chronomètre et minuterie
- Contrôle du lecteur de musique sur le téléphone connecté
- Nombreux cadrans de montre disponibles

Vue d'ensemble du produit



Chargement

La montre doit être complètement chargée avant d'être utilisée. Brancher le câble de charge magnétique sur le port de charge de la montre comme indiqué ci-dessous. Brancher l'extrémité du câble USB dans n'importe quel port USB ou chargeur USB alimenté.



Mise en marche de la montre

Maintenir le bouton de marche/arrêt/retour enfoncé pendant 3 secondes pour mettre la montre sous tension.

Port

Refermer le bracelet autour du poignet sans trop serrer, en laissant un écart avec l'os du poignet d'une largeur d'au moins un doigt.

Remarque : une montre pas suffisamment serrée peut affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque.



Connexion

Pendant que la montre se recharge, télécharger et installer la dernière version de l'application TIMEX® Smart App depuis Google Play ou Apple App Store.

Si la montre est éteinte, l'activer en appuyant sur le bouton de marche/arrêt/retour pendant 3 secondes. Si la montre est sur le chargeur, elle restera active. Lorsque la charge de la montre indique FULLY CHARGED (charge complète), la retirer du chargeur. La montre affiche la liste des langues disponibles. Utiliser les touches de défilement pour surligner la langue souhaitée, et appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour continuer.

Si la montre affiche l'écran de l'heure du jour, plutôt que la sélection de la langue, réinitialiser la montre avant de la connecter au téléphone. Pour ce faire, appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour accéder au menu, appuyer sur le bouton de défilement vers le bas pour accéder aux réglages, appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour entrer dans les réglages, appuyer sur le bouton de SÉLECTION avec DEVICE (appareil) en surbrillance, appuyer sur le bouton de défilement vers le bas pour atteindre FACTORY RESET (réinitialisation aux paramètres d'usine), puis appuyer sur le bouton de SÉLECTION. Appuyer sur le bouton de défilement vers le bas pour mettre en surbrillance la coche sur l'écran « Are you sure » (êtes-vous sûr) et appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour confirmer. La montre se réinitialise, redémarre puis affiche l'écran de SÉLECTION de la langue.



Remarque : avant de lancer l'application TIMEX® Smart App, s'assurer que la connectivité Bluetooth est activée sur le téléphone en allant dans Paramètres et Bluetooth, puis en vérifiant que la connectivité Bluetooth est activée. Garder la montre près du téléphone pendant le processus de couplage.

Lancer l'application TIMEX® Smart App et créer un compte Timex Smart. Il est possible d'utiliser une adresse email, un numéro de téléphone, ou un compte Google ou Facebook pour créer un compte.

Une fois le compte créé, s'y connecter pour être invité à saisir les informations du profil d'utilisation. À noter : les données sur le sexe, l'âge, la taille et le poids sont utilisées pour le calcul des calories dépensées, et le sexe et la taille sont utilisés pour calculer la longueur des foulées pour la mesure de la distance lors des entraînements sans le GPS et la distance d'activité quotidienne.

Une fois le profil utilisateur complété, SÉLECTIONNER la montre devant être couplée conformément à l'invite.

Après avoir SÉLECTIONNÉ la montre correcte, appuyer sur READY TO PAIR (prêt à coupler). Le téléphone recherche les montres disponibles et liste toutes les montres compatibles trouvées. SÉLECTIONNER la montre voulue dans la liste. La montre demande alors « ACCEPT PAIRING REQUEST ? » (accepter la demande de couplage ?) Appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour coupler la montre. Une fois le couplage effectué, suivre les écrans de l'application mobile pour terminer la configuration de la montre.



Utilisation

Une fois le couplage avec le téléphone terminé avec succès, la montre commencera à suivre et analyser les activités quotidiennes et les habitudes de sommeil de l'utilisateur.

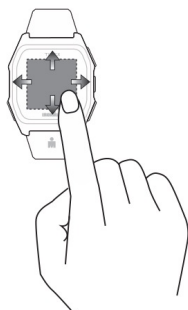
Accéder aux fonctions de la montre à l'aide des boutons ou de l'écran tactile.

Le bouton de SÉLECTION et le fait de toucher une SÉLECTION à l'écran ont la même fonction.

Le bouton de marche/arrêt/retour et un glissement vers la droite ont la même fonction.

Le bouton de défilement vers le haut et un glissement vers le bas ont la même fonction.

Le bouton de défilement vers le bas et un glissement vers le haut ont la même fonction.



Appuyer sur le bouton de SÉLECTION pour allumer l'écran. Une fois l'écran allumé, les fonctions suivantes sont accessibles :

Menu principal – Faire un glissement vers la gauche ou appuyer sur le bouton de SÉLECTION . Une fois dans le menu, faire un glissement vers le haut ou vers le bas, puis SÉLECTION sur l'élément désiré.

Écran d'état – Faire un glissement vers le bas ou appuyer sur le bouton de défilement vers le haut. Cet écran affiche des indicateurs d'état et permet d'activer ou de désactiver les modes « Avion » et « Ne pas déranger ».

Centre de notifications – Faire un glissement vers le bas ou appuyer sur le bouton de défilement vers le haut. Une fois dans le centre de notifications, il est possible de faire défiler les notifications vers le haut ou vers le bas, puis de SÉLECTION sur l'élément souhaité pour obtenir plus d'informations.

Raccourcis : Weather (météo), World Time (heure mondiale) et Tide (marée) – Faire un glissement vers la droite ou appuyer sur le bouton de marche/arrêt/retour.

Faire un glissement vers la droite ou appuyer sur le bouton de marche/arrêt/retour pour revenir à la page précédente.

Pour éteindre la montre (ou la rallumer), après avoir appuyé sur le bouton de SÉLECTION pour allumer l'écran, appuyer sur le bouton de marche/arrêt/retour en le maintenant enfoncé pendant trois secondes pour afficher l'écran des options d'activation.

Conformité et réglementation

Lorsque la montre est utilisée pour mesurer la fréquence cardiaque, garder le poignet immobile, car le mouvement de ce dernier affecte la précision de la mesure de la fréquence cardiaque.

Étanchéité

AVERTISSEMENT : POUR MAINTENIR L'ÉTANCHÉITÉ, N'APPUYER SUR AUCUN BOUTON SOUS L'EAU.

- La montre GPS TIMEX IRONMAN R300 est étanche jusqu'à une profondeur de 30 mètres. La montre ne reste étanche que si le verre, les boutons-poussoirs et le boîtier restent intacts.
- La montre n'est pas une montre de plongée et ne doit pas être utilisée pour la plongée.
- Rincer la montre à l'eau douce après une exposition à l'eau salée.

Les fonctions des boutons et de l'écran tactile ne sont pas accessibles pendant une utilisation sous l'eau. Si la montre entre en contact avec de l'eau, utiliser un chiffon doux pour essuyer l'excédent d'eau de sa surface avant de l'utiliser.

Durant son utilisation quotidienne, éviter de porter la montre trop serrée et essayer de garder sa zone de contact au sec. Nettoyer régulièrement le bracelet à l'eau. Cesser immédiatement d'utiliser le produit et consulter un médecin si la zone de contact sur la peau montre des signes de rougeur ou d'enflure.

Données techniques

Plage de fréquences	Fonctionnement dans la bande 2 400 – 2 483,5 MHz
Versions du logiciel ou du micrologiciel affectant la conformité aux exigences essentielles	V 0.8.3.12
Accessoires/composants commercialisés ensemble	Sans objet

Avis de la FCC (É.-U.) / Avis d'IC (Canada) :

Avertissement : tout changement ou modification de cet appareil non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler l'autorisation pour l'utilisateur d'utiliser l'équipement. REMARQUE : cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites pour un appareil numérique de classe B, conformément à l'article 15 des réglementations de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, pourrait provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles pour la réception radio ou télévisée, ce qui peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de corriger ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur ;
- brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté ;
- consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Cet appareil est conforme à l'article 15 des réglementations de la FCC. L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

- L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
- Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
- Cet équipement répond aux limites à l'exposition aux rayonnements Industry Canada établies pour un environnement non contrôlé.
- Cet équipement répond aux limites à l'exposition aux rayonnements Industry Canada établies pour un environnement non contrôlé.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

déclare que le produit :

Nom du produit : TIMEX® Ironman R300 GPS

Description du produit : Smartwatch

Numéros de modèle : M04J

est conforme aux législations harmonisées pertinentes de l'UE. Cette déclaration est établie sous la seule responsabilité du fabricant et est conforme à ce qui suit :

Directive européenne 2014/53/UE

Normes :

EN 301 489-1: V2.1.1
EN 301 489-17: V3.1.1
EN 301 489-19: V2.1.1
EN 300 328: V2.1.1
EN 303 413: V1.1.1
EN 62479: 2010

Basse tension : 2014/35/UE

Normes :

EN 60950-1
ANSI/UL 60950-1
IEC 60950-1

Compatibilité électromagnétique (CEM) – Radiofréquence (RF)

Normes :

FCC 47CFR 15, Subpart B / C
IC RSS GEN Issue 5 April 2018
IC RSS 247; Issue 2 February 2017