

# Using your Watch Utilisation de votre montre

For full operating instructions visit:  
[www.Timex.com/MetroSuserguides](http://www.Timex.com/MetroSuserguides)

Pour des instructions d'utilisation complètes, visitez:  
[www.Timex.com/MetroSguidesd'utilisation](http://www.Timex.com/MetroSguidesd'utilisation)



**Swipe Left**  
Steps, Distance,  
and Calories

**Balayez vers  
la gauche**  
Pas, distance,  
et calories

**Swipe Right**  
Heart Rate

**Balayez vers  
la droite**  
Rythme cardiaque



**Swipe Up**  
Function Menu

**Balayez vers  
le haut**  
Menu de fonction



**Swipe Down**  
Control Menu

**Balayez vers  
le bas**  
Menu de contrôle

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX® is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. in the US and in other countries.

Google Play and Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Bluetooth® is a registered trademark of Bluetooth SIG, Inc.

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.

Model number: M06B; FCC ID: 2AC8UM06B and IC: 21806-M06B

© 2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX® est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées de Google LLC.

Bluetooth® est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.

Ce dispositif est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes: (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Numéro de modèle: M06B; FCC ID: 2AC8UM06B et IC: 21806-M06B

# TIMEX

Smart



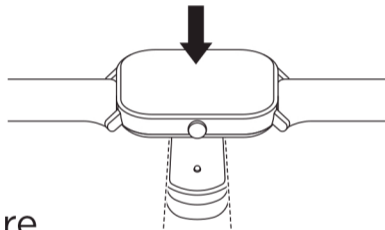
QUICK START GUIDE  
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Metropolitan S



## Charge your Watch

Your watch should be charged for at least two hours before first use.



## Chargez votre montre

Votre montre doit être chargée pendant au moins deux heures avant la première utilisation.

## Download the App & Connect the Watch

Before pairing, make sure your phone's Bluetooth® is turned on in the phone settings.

1. Install the Timex Smart App and register an account / log in
2. Select your device, then pair watch by scanning the QR Code on your watch screen
3. On the watch, accept the pairing request
4. Once paired, the Timex Smart App will update your watch



## Téléchargez l'appli & connecter la montre

Avant le couplage, assurez-vous que le Bluetooth® de votre téléphone est activé dans les paramètres du téléphone.

1. Installez l'application Timex Smart et enregistrez un compte / connectez-vous
2. Sélectionnez votre appareil, puis associez la montre en scannant le code QR sur l'écran de votre montre
3. Sur la montre, acceptez la demande d'association
4. Une fois couplée, l'application Timex Smart mettra à jour votre montre



## Side Buttons Boutons de côté



**SHORT PRESS**  
On / Off / Back to Home

**PRESSION COURTE**  
Marche / arrêt / retour à l'accueil

**LONG PRESS**  
Shut Down / End Workout /  
Pause Alerts

**PRESSION LONGUE**  
Arrêter / terminer l'entraînement /  
suspendre les alertes

## Metropolitan S Quick Start Guide Compliance information

1. Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
2. 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.
3. This device contains license-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's license-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:
  - (1) This device may not cause interference.
  - (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
4. This equipment complies with Industry Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment

## Guide de démarrage rapide Metropolitan S Informations de conformité

1. Tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à utiliser l'équipement.
2. Remarque: Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles 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 de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie qu'aucune interférence ne se produira dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes:
  - Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
  - Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
  - Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
  - Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l'aide.
3. Cet appareil contient des émetteurs / récepteurs exemptés de licence qui sont conformes aux RSS exempts de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes:
  - (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences.
  - (2) Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement indésirable de l'appareil.
  - (2) Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement indésirable de l'appareil.
4. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations d'Industrie Canada établies pour un environnement non contrôlé.