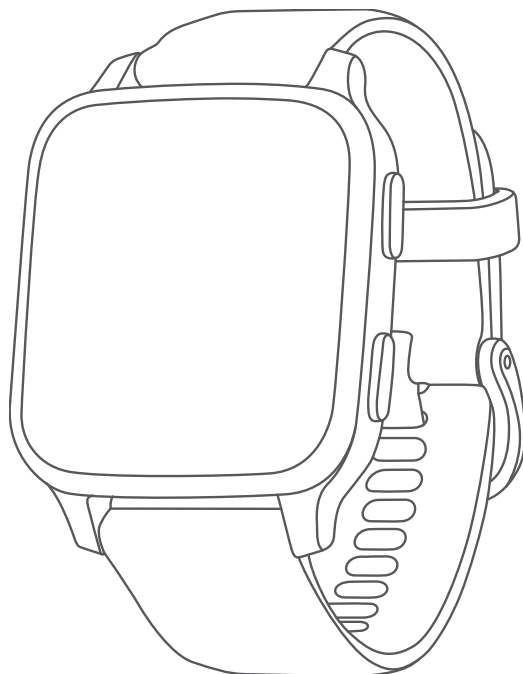


GARMIN®



VENU® SQ

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كليًا أو جزئيًا ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

إن Garmin® وشعار Garmin® وANT+® وApproach® وAuto Lap® وAuto Pause® وEdge® وVenu® هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، وهي مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ وConnect IQ™ وFirstbeat Analytics™ وGarmin Connect™ وGarmin Express™ وGarmin Golf™ وGarmin Move IQ™ وGarmin Pay™ وGarmin Pay™ وtempe™ وTrueUp™ وVaria™ هي علامات تجارية لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

Android™ هي علامة تجارية لشركة Google Inc. وApple® وiPhone® وiTunes® هي علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك شركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. تُعتبر The Cooper Institute®، وأي علامات تجارية أخرى ذات صلة، ملكًا لـ The Cooper Institute. iOS® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Cisco Systems, Inc. ومستخدم بترخيص من شركة Apple Inc. وWi-Fi® هي علامة مسجلة لشركة Wi-Fi Alliance Corporation. إن Windows® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Microsoft Corporation في الولايات المتحدة وفي بلدان أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

هذا المنتج معتمد من ANT+®. تفصل بزيارة www.thisisant.com/directory للحصول على قائمة بالتطبيقات والمنتجات المتوافقة.

M/N: AA3958, A03958

جدول المحتويات

10 ميزات التعقّب والسلامة.....

- 10 إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ.....
- 11 إضافة جهات اتصال.....
- تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها.....
- 11 طلب المساعدة.....

11 ميزات معدل نبضات القلب.....

- 12 معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
- 12 وضع الساعة.....
- تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة.....
- 12 عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.....
- 13 إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي.....
- 13 بث معدل نبضات القلب.....
- 13 إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم.....
- 14 حول مناطق معدل نبضات القلب.....
- 14 تعيين مناطق معدل نبضات القلب.....
- 14 احتساب مناطق معدل نبضات القلب.....
- معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
- 15 الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....
- 15 مقياس التأكسج.....
- 15 الحصول على قراءات مقياس التأكسج... ..
- 16 تغيير وضع تعقّب مقياس التأكسج.....
- تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة.....
- 16

16 تعقّب النشاط.....

- 16 الهدف التلقائي.....
- 17 استخدام تنبيه الحركة.....
- 17 تعقّب النوم.....
- 17 دقائق الحدة.....
- الحصول على دقائق الحدة.....
- 17 Garmin Move IQ™.....
- 17 إعدادات تعقّب النشاط.....
- 18 إيقاف تشغيل تعقّب النشاط.....

18 التطبيقات المصغرة.....

- 19 عرض التطبيقات المصغرة.....
- 19 تخصيص حلقة التطبيق المصغر.....
- 19 حول يومي.....
- 19 التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة.....

1 مقدمة.....

- 1 نظرة شاملة على الجهاز.....
- 1 تلميحات شاشة اللمس.....
- 2 تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها.....
- 2 استخدام قائمة عناصر التحكم.....
- 2 الرموز.....
- 3 إعداد الساعة.....

3 الميزات الذكية.....

- 3 إقران الهاتف الذكي.....
- 3 الميزات المتصلة.....
- 3 إشعارات الهاتف.....
- 4 تمكين إشعارات Bluetooth.....
- 4 عرض الإشعارات.....
- 4 الرد على رسالة نصية.....
- 4 تلقي مكالمة هاتفية واردة.....
- 5 إدارة الإشعارات.....
- إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف.....
- 5 استخدام وضع عدم الإزعاج.....
- 5 البحث عن هاتفك.....
- 5 ميزات Connect IQ.....
- 5 تنزيل ميزات Connect IQ.....
- تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب.....
- 6 ميزات Wi-Fi المتصلة.....
- 6 الاتصال بشبكة Wi-Fi.....

6 الموسيقى.....

- 6 الاتصال بمزود من جهة خارجية.....
- تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية.....
- 7 قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية.....
- 7 تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي.....
- 7 توصيل سماعات الرأس Bluetooth.....
- 8 الاستماع إلى الموسيقى.....
- 8 عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى.....

9 Garmin Pay.....

- 9 إعداد محفظة Garmin Pay.....
- 9 دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك.....
- 9 إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay.....
- إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك.....
- 10 تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك.....

30التدريب

- 30إعداد ملف تعريف المستخدم
- 30أهداف اللياقة البدنية
- 30إعدادات الجنس
- 30التمارين
- 31بدء تمرين
- 31استخدام خطط التدريب
- 31Garmin Connect
- 31ميزة Adaptive Training
- 31Plans
- 31بدء تمرين اليوم
- 31عرض تمارين مجدولة
- 32الأرقام القياسية الشخصية
- 32عرض الأرقام القياسية الشخصية
- 32استعادة رقم قياسي شخصي
- 32مسح رقم قياسي شخصي
- 32مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

32الملاحظة

- 33حفظ موقعك
- 33حذف موقع
- 33الملاحظة إلى موقع محفوظ
- 33الملاحظة من نقطة البدء
- 33إيقاف الملاحظة
- 33البوصلة
- 34معايرة البوصلة يدوياً

34المحفوظات

- 34استخدام المحفوظات
- 34عرض الوقت في كل من مناطق معدل نبضات القلب
- 34Garmin Connect
- 35استخدام تطبيق Garmin Connect
- 35استخدام Garmin Connect على الحاسوب

36تخصيص الجهاز

- 36تغيير وجه الساعة
- 36تحرير وجه ساعة
- 36إنشاء وجه ساعة مخصص
- 37تخصيص قائمة عناصر التحكم
- 37إعداد اختصار التحكم
- 37إعدادات الأنشطة والتطبيقات
- 38تخصيص شاشات البيانات
- 38التنبيهات
- 39تعيين تنبيه
- 39Auto Lap

- 19تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر
- 20استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر
- 20Body Battery
- 20عرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery
- 20تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة
- 20تعقب الدورة الشهرية
- 21تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك
- 21تعقب الحمل
- 21تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك
- 21تعقب نسبة المياه في الجسم
- 21استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم
- 22المياه في الجسم

22التطبيقات والأنشطة

- 23بدء النشاط
- 23تلميحات لتسجيل الأنشطة
- 23التوقف عن إجراء النشاط
- 23إضافة نشاط مخصص
- 23إضافة نشاط مفضل أو إزالته
- 24الأنشطة في الأماكن المغلقة
- 24تسجيل نشاط تدريب القوة
- 24معايرة المسافة على جهاز المشي
- 24الأنشطة الخارجية
- 25الانطلاق في جولة ركض
- 25الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية
- 25الانطلاق في جولة سباحة داخلية
- 25تعيين حجم حوض السباحة
- 26مصطلحات السباحة
- 26جولف
- 26Downloading Golf Courses
- 26ممارسة الجولف
- 27معلومات الحفرة
- 27تغيير موقع مؤشر التحديد
- 27عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد
- 28عرض المسافات إلى الهدف والانحناء
- 28عرض المخاطر
- 28تسجيل مجموع النقاط
- 28تعيين أسلوب تسجيل النقاط
- 29تعقب إحصاءات الجولف
- 29تسجيل إحصائيات الجولف
- 29عرض محفوظات الضربات
- 29عرض ملخص الجولة
- 30إنهاء جولة
- 30Garmin Golf تطبيق

| | |
|-----------|---|
| 47 | تنظيف الساعة..... |
| 47 | تغيير الأحزمة..... |
| 48 | استكشاف الأخطاء وإصلاحها..... |
| 48 | هل يُعدّ هاتفِي الذكي متوافقاً مع جهازي؟ |
| 48 | يتعذر على هاتفِي الاتصال بالجهاز..... |
| | يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال |
| 48 | بالساعة..... |
| | يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا |
| 48 | تظل متصلة..... |
| 48 | لغة ساعتي غير صحيحة..... |
| 49 | لا يعرض جهازي الوقت الصحيح..... |
| 49 | إطالة فترة تشغيل البطارية..... |
| 49 | إعادة تشغيل الساعة..... |
| 49 | استعادة كل الإعدادات الافتراضية..... |
| 50 | التقاط إشارات الأقمار الصناعية..... |
| 50 | تحسين استقبال أقمار GPS..... |
| 50 | تعلّب النشاط..... |
| 50 | لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً..... |
| | تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة |
| 50 | والساعات الحرارية..... |
| 50 | الحصول على مزيد من المعلومات..... |

| | |
|-----------|--|
| 51 | ملحق..... |
| 51 | حقول البيانات..... |
| | المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك |
| 53 | الأكسجين..... |
| 53 | حجم العجلة والمحيط..... |
| 53 | تعريفات الرموز..... |

| | |
|----|----------------------------------|
| | تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto |
| 39 | Lap..... |
| 39 | استخدام Auto Pause®..... |
| 40 | استخدام التمرير التلقائي..... |
| 40 | تغيير إعداد GPS..... |
| | GPS وأنظمة الأقمار الصناعية |
| 40 | الأخرى..... |
| 40 | الهاتف وإعدادات Bluetooth..... |
| 41 | إعدادات النظام..... |
| 41 | إعدادات الوقت..... |
| 41 | المناطق الزمنية..... |
| 41 | ضبط الوقت يدوياً..... |
| 41 | تعيين منبه..... |
| 41 | حذف منبه..... |
| 42 | تشغيل مؤقت العد التنازلي..... |
| 42 | استخدام ساعة الإيقاف..... |
| 42 | تخصيص إعدادات شاشة العرض..... |
| 42 | تغيير وحدات القياس..... |
| 43 | إعدادات Garmin Connect..... |

| | |
|-----------|---|
| 43 | المستشعرات اللاسلكية..... |
| 43 | إقران المستشعرات اللاسلكية..... |
| 43 | جهاز قياس السرعة يثبت على القدم..... |
| | معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على |
| 43 | القدم..... |
| | تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي |
| 44 | يثبت على القدم..... |
| | استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر |
| 44 | الوتيرة..... |
| 44 | معايرة مستشعر السرعة..... |
| 44 | مستشعرات المضارب..... |
| 44 | الوعي الظرفي..... |
| 44 | tempe..... |

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| 45 | معلومات الجهاز..... |
| 45 | شحن الساعة..... |
| 45 | تحديثات المنتج..... |
| | تحديث البرنامج باستخدام تطبيق |
| 45 | Connect..... |
| | تحديث البرنامج باستخدام |
| 46 | Express..... |
| 46 | عرض معلومات الساعة..... |
| | عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات |
| 46 | الامتثال على الملصق الإلكتروني..... |
| 46 | المواصفات..... |
| 46 | معلومات فترة استخدام البطارية..... |
| 47 | العناية بالجهاز..... |

مقدمة

⚠ تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة. احرص دائماً على استشارة طبيبك قبل أن تستخدم أي برنامج خاص بالتمارين أو تعديله.

نظرة شاملة على الجهاز



- A زر الإجراء:** اضغط على الزر لتشغيل الجهاز.
اضغط لتشغيل مؤقت النشاط وإيقاف تشغيله.
اضغط باستمرار لمدة ثابنتين لعرض قائمة عناصر التحكم، بما في ذلك طاقة الجهاز.
اضغط باستمرار إلى أن تشعر بثلاثة اهتزازات لتشغيل ميزة المساعدة (ميزات/التعقب والسلامة، الصفحة 10).
- B زر الرجوع (القائمة):** اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة إلا أثناء القيام بنشاط معين.
أثناء القيام بنشاط، اضغط لتحديد دورة جديدة أو البدء بوضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى المرحلة التالية من التمرين.
اضغط باستمرار لعرض قائمة بإعدادات الجهاز وخيارات للشاشة الحالية.
- C شاشة اللمس:** اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين اللمحات والميزات والقوائم.
انقر لتحديد.
انقر نقرًا مزدوجًا فوق الشاشة لتفعيل الجهاز.
اسحب إلى اليمين للعودة إلى الشاشة السابقة.
أثناء ممارسة نشاط، اسحب إلى اليمين لعرض وجه الساعة واللمحات.
من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين لعرض ميزة الاختصار.

تلميحات شاشة اللمس

- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين اللانحات والقوائم.
- اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير سريعاً.
- اضغط لاختيار عنصر.
- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين التطبيقات المصغرة في الجهاز.
- في التطبيق المصغر، انقر لعرض مزيد من شاشات التطبيقات المصغرة، إذا توفر ذلك.
- خلال نشاط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض شاشة البيانات التالية.
- خلال نشاط، اسحب لليمين لعرض وجه الساعة والتطبيقات المصغرة واسحب ليسار للعودة إلى حقول بيانات النشاط.
- انجز كل عملية اختيار للقائمة وكأنها إجراء منفصل.

تأمين شاشة اللمس وإلغاء تأمينها

يمكنك تأمين شاشة اللمس لمنع اللمس غير المقصود للشاشة.

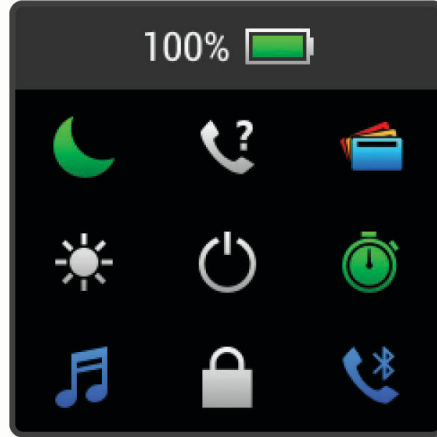
1 اضغط باستمرار على (A) لعرض قائمة عناصر التحكم.

2 اختر .

يتم تأمين شاشة اللمس ولا تستجيب للمسّات حتى تقوم بإلغاء تأمينها.

3 اضغط باستمرار على أي زر لإلغاء قفل شاشة اللمس.

استخدام قائمة عناصر التحكم



تحتوي قائمة عناصر التحكم على اختصارات قابلة للتخصيص، مثل تأمين شاشة اللمس وإيقاف تشغيل الساعة.

ملاحظة: يمكنك إضافة الاختصارات في قائمة عناصر التحكم وإعادة ترتيبها وإزالتها (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 37).

1 من أي شاشة، اضغط باستمرار على (A) لمدة ثانيتين.

2 حدد خياراً.

الرموز

يشير الرمز الوامض إلى أن الجهاز يبحث عن إشارة. يشير الرمز المضيء الثابت إلى أنه تم العثور على الإشارة أو إلى أن المستشعر متصل.

| | |
|---|------------------------------------|
|  | حالة اتصال الهاتف الذكي |
|  | حالة جهاز مراقبة نبضات القلب |
|  | حالة جهاز قياس سرعة يثبت على القدم |
|  | حالة LiveTrack |
|  | حالة مستشعر السرعة والوتيرة |
|  | حالة ضوء الدراجات الهوائية Varia™ |
|  | حالة رادار الدراجات الهوائية Varia |
|  | حالة مستشعر tempe™ |
|  | حالة منبه Venu Sq |

إعداد الساعة

- أكمل المهام التالية للاستفادة إلى أقصى حد من ميزات Venu Sq.
- قم بإقران الجهاز بهاتفك الذكي باستخدام تطبيق Garmin Connect™ (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).
- قم بإعداد شبكات Wi-Fi® (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 6).
- قم بإعداد الموسيقى (الموسيقى، الصفحة 6).
- قم بإعداد محفظة Garmin Pay™ (إعداد محفظة Garmin Pay، الصفحة 9).
- قم بإعداد ميزات السلامة (ميزات التعقب والسلامة، الصفحة 10).

الميزات الذكية

إقران الهاتف الذكي

لإعداد جهاز Venu Sq، يجب أن يكون مقترباً مباشرة من خلال تطبيق Garmin Connect بدلاً من أن يكون مقترباً من إعدادات Bluetooth® على الهاتف الذكي.

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبّت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 2 حدد خياراً لتمكين وضع الإقران في جهازك:
 - إذا كنت تقوم بإعداد الجهاز للمرة الأولى، فاضغط على (A) لتشغيل الجهاز.
 - إذا سبق أن تخطيت عملية الإقران أو قمت بإقران الجهاز بهاتف ذكي مختلف، فاضغط باستمرار على (B)، واختر  < هاتف > إقران الهاتف للدخول في وضع الإقران يدوياً.
- 3 حدد خياراً لإضافة جهازك إلى حسابك على Garmin Connect:
 - إذا كان هذا الجهاز الأول الذي قمت بإقرانه بتطبيق Garmin Connect، فاتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - إذا كنت قد قمت مسبقاً بإقران جهاز آخر بتطبيق Garmin Connect، فاختر من قائمة  أو  أجهز Garmin < إضافة جهاز، واتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الميزات المتصلة

توفر الميزات المتصلة لجهاز Venu Sq عندما تقوم بتوصيل الجهاز بهاتف ذكي متوافق باستخدام تقنية Bluetooth. تتطلب بعض الميزات تثبيت تطبيق Garmin Connect على الهاتف الذكي المتصل. انتقل إلى www.garmin.com/apps للحصول على مزيد من المعلومات. تصبح بعض الميزات متوفرة أيضاً عندما تقوم بتوصيل جهازك بشبكة لاسلكية.

إشعارات الهاتف: لعرض إشعارات الهاتف والرسائل على جهاز Venu Sq.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين باستخدام البريد الإلكتروني أو الوسائط الاجتماعية، لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة Garmin Connect للتعقب.

عمليات تحميل النشاط إلى Garmin Connect: لإرسال نشاطك تلقائياً إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

Connect IQ™: لتمكينك من توسيع ميزات جهازك بواسطة وجه الساعة والتطبيقات المصغرة وتطبيقات وحقول بيانات جديدة.

تحديثات البرنامج: لتمكينك من تحديث برنامج الجهاز.

أحوال الطقس: لتمكينك من عرض أحوال الطقس الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

مستشعرات Bluetooth: لتمكينك من الاتصال بمستشعرات متوافقة مع Bluetooth مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب.

العثور على هاتف: لتحديد موقع هاتفك الذكي المفقود الذي تم إقرانه بجهاز Venu Sq الخاص بك والموجود حالياً ضمن النطاق.

العثور على جهازي: لتحديد موقع جهاز Venu Sq المفقود الذي تم إقرانه بهاتفك الذكي والموجود حالياً ضمن النطاق.

إشعارات الهاتف

تتطلب إشعارات الهاتف توفر هاتف متوافق ضمن نطاق Bluetooth ومقترب بالساعة. عندما يتلقى هاتفك رسائل، يرسل إشعارات إلى ساعتك.

تمكين إشعارات Bluetooth

لتمكين من تمكين الإشعارات، يجب إقران الساعة من سلسلة Venu Sq مع هاتف متوافق (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **هاتف > إشعارات**.
- 3 اختر **خلال النشاط** لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر عند تسجيل نشاط.
- 4 اختر تفضيل الإشعار.
- 5 اختر **ليس خلال النشاط** لتحديد تفضيلات الإشعارات التي تظهر في وضع الساعة.
- 6 اختر تفضيل الإشعار.
- 7 اختر **مهلة**.
- 8 اختر فترة انتهاء المهلة.
- 9 اختر **الخصوصية**.
- 10 اختر تفضيل للخصوصية.

عرض الإشعارات

- 1 من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر المرتبط بالإشعارات.
- 2 اختر إشعاراً.
- 3 مرر لقراءة الإشعار بالكامل.
- 4 اسحب لأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
- 5 حدد خياراً:
 - لاتخاذ إجراء بشأن الإشعار، اختر إجراءً مثل **تجاهل** أو **إجابة**.
 - تعتمد الإجراءات المتاحة على نوع الإشعار ونظام تشغيل هاتفك. عند تجاهل إشعار على هاتفك أو على جهاز Venu Sq، لن يظهر بعد الآن في التطبيق المصغر.
 - للعودة إلى قائمة الإشعارات، اضغط على **B**.

الرد على رسالة نصية

- ملاحظة:** تتوفر هذه الميزة فقط للهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل Android™.
- عندما تتلقى أحد إشعارات الرسائل النصية على جهاز Venu Sq الخاص بك، يمكنك إرسال رد سريع من خلال الاختيار من قائمة الرسائل. يمكنك تخصيص الرسائل في تطبيق Garmin Connect.
- ملاحظة:** تُرسل هذه الميزة رسائل نصية باستخدام هاتفك. قد تنطبق الرسوم وتُفرض حدود معينة على الرسائل النصية العادية. اتصل بشركة الجهاز المحمول للحصول على مزيد من المعلومات.
- 1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر للإشعارات.
 - 2 اختر أحد إشعارات الرسائل النصية.
 - 3 اسحب لأعلى لعرض خيارات الإشعارات.
 - 4 اختر **إجابة**.
 - 5 اختر رسالة من القائمة.
- يُرسل هاتفك الرسالة التي تم اختيارها كرسالة نصية.

تلقي مكالمات هاتفية واردة

- عندما تتلقى مكالمات هاتفية على هاتفك المتصل، تعرض ساعة Venu Sq اسم المتصل أو رقم هاتفه.
- لقبول المكالمات، اختر **قبول**.
 - **ملاحظة:** يجب استخدام هاتفك المتصل للتحدث إلى المتصل.
 - لرفض المكالمات، اختر **رفض**.
 - لرفض المكالمات وإرسال رد برسالة نصية على الفور، اختر **رد برسالة نصية** ثم اختر رسالة من القائمة.
- ملاحظة:** لإرسال رد برسالة نصية، يجب أن تكون متصلاً بهاتف Android متوافق يستخدم تقنية Bluetooth.

إدارة الإشعارات

يمكنك استخدام هاتفك المتوافق لإدارة الإشعارات التي تظهر على ساعة Venu Sq. حدد خيارًا:

- إذا كنت تستخدم iPhone®، فانتقل إلى إعدادات إشعارات iOS® لاختيار العناصر التي تريد إظهارها على الساعة.
- إذا كنت تستخدم هاتف Android، من تطبيق Garmin Connect اختر الإعدادات > الإشعارات.

إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف


يمكنك إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف من قائمة عناصر التحكم.

ملاحظة: يمكنك إضافة الخيارات إلى قائمة عناصر التحكم (تخصيص قائمة عناصر التحكم، الصفحة 37).

- 1 اضغط باستمرار على (A) لعرض قائمة عناصر التحكم.
 - 2 اختر  لإيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف على ساعة Venu Sq.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك لإيقاف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.

استخدام وضع عدم الإزعاج

يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الاهتزازات وشاشة العرض للتنبيهات والإشعارات. يقوم هذا الوضع بإلغاء تمكين إعداد الإيماءة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 42). مثلاً، يمكنك استخدام هذا الوضع أثناء النوم أو مشاهدة الأفلام.

- لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله يدوياً، اضغط باستمرار على (A)، واختر .
- لتفعيل وضع عدم الإزعاج تلقائياً أثناء ساعات نومك، افتح إعدادات الجهاز في تطبيق Garmin Connect واختر تنبيهات > عدم الإزعاج أثناء النوم.

البحث عن هاتفك

يمكنك استخدام هذه الميزة لمساعدتك في تحديد موقع هاتف ذكي مفقود مقترن باستخدام تقنية Bluetooth اللاسلكية وموجود حالياً ضمن النطاق.

- 1 اضغط باستمرار على (A).
 - 2 اختر .
- تظهر أشرطة قوة الإشارة على شاشة Venu Sq، ويصدر تنبيه صوتي من هاتفك الذكي. تزداد الأشرطة كلما اقتربت من هاتفك الذكي.
- 3 اضغط على (B) لإيقاف البحث.

ميزات Connect IQ

يمكنك إضافة ميزات Connect IQ إلى ساعتك من Garmin® ومن مزودين آخرين باستخدام تطبيق Connect IQ. يمكنك تخصيص جهازك باستخدام وجوه الساعة وحقول البيانات والتطبيقات المصغرة وتطبيقات الجهاز.

وجه ساعة: تتيح لك تخصيص مظهر الساعة.

حقول البيانات: تتيح لك تنزيل حقول بيانات جديدة تعرض بيانات المستشعر والنشاط والمحفوظات بطريقة جديدة. يمكنك إضافة حقول بيانات Connect IQ إلى الميزات والصفحات المدمجة.

تطبيقات مصغرة: توفر المعلومات بسرعة، بما في ذلك بيانات المستشعر والإشعارات.

تطبيقات الجهاز: تصنيف ميزات تفاعلية إلى ساعتك، مثل أنواع نشاطات اللياقة البدنية والنشاطات الخارجية.

تنزيل ميزات Connect IQ

لستتمكن من تنزيل الميزات من تطبيق Connect IQ، عليك إقران جهاز Venu Sq بهاتفك الذكي (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

- 1 من متجر التطبيقات على هاتفك الذكي، ثبت تطبيق Connect IQ وافتحه.
- 2 اختر جهازك إذا لزم الأمر.
- 3 اختر ميزة Connect IQ.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل ميزات Connect IQ باستخدام الحاسوب

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى apps.garmin.com، وسجّل الدخول.
- 3 اختر ميزة Connect IQ واعمد إلى تنزيلها.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ميزات Wi-Fi المتصلة

يتوفر اتصال Wi-Fi في جهاز Venu Sq Music فقط.

عمليات تحميل الأنشطة على حساب Garmin Connect الخاص بك: لإرسال نشاطك تلقائيًا إلى حسابك Garmin Connect فور انتهائك من تسجيل النشاط.

المحتوى الصوتي: لتمكينك من مزامنة المحتوى الصوتي من مزودّي الجهات الخارجية.

تحديثات البرنامج: يقوم جهازك بتنزيل أحدث تحديثات البرنامج وتثبيتها تلقائيًا عند توفر اتصال Wi-Fi.

التمارين وخطط التدريب: يمكنك الاستعراض بحثًا عن التمارين وخطط التدريب واختيارها على موقع Garmin Connect. في المرة القادمة التي يتصل فيها جهازك بشبكة Wi-Fi، يتم إرسال الملفات لاسلكيًا إلى جهازك.

الاتصال بشبكة Wi-Fi

عليك توصيل ساعتك بتطبيق Garmin Connect على هاتفك أو بتطبيق Garmin Express™ على الحاسوب لتتمكن من الاتصال بشبكة Wi-Fi (**استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 35**).

لمزامنة ساعتك مع مزود موسيقى تابع لجهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi. يساعد أيضًا توصيل الساعة بشبكة Wi-Fi في زيادة سرعة نقل الملفات الكبيرة.

- 1 تنقل ضمن نطاق شبكة Wi-Fi.
- 2 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 3 اختر **أجهزة Garmin**، واختر ساعتك.
- 4 اختر **عام < Wi-Fi > إضافة شبكة**.
- 5 اختر شبكة Wi-Fi متوفرة، ثم أدخل تفاصيل تسجيل الدخول.

الموسيقى

ملاحظة: ثمة ثلاثة خيارات مختلفة لتشغيل الموسيقى على ساعة Venu Sq Music.

- موسيقى من مزودّ من جهة خارجية
- المحتوى الصوتي الشخصي
- الموسيقى المخزّنة على هاتفك

على ساعة Venu Sq Music، يمكنك تنزيل المحتوى الصوتي على ساعتك من الحاسوب أو من مزودّ تابع لجهة خارجية، لتتمكن من الاستماع إلى المحتوى عندما لا يكون هاتفك بالقرب منك. للاستماع إلى المحتوى الصوتي المخزن على ساعتك، يمكنك توصيل سماعات رأس Bluetooth.

الاتصال بمزود من جهة خارجية

لتتمكن من تنزيل الموسيقى أو ملفات صوتية أخرى إلى ساعتك المتوافقة من مزودّ معتمد من جهة خارجية، عليك الاتصال بالمزودّ باستخدام تطبيق Garmin Connect.

- 1 اختر  أو  من تطبيق Garmin Connect.
- 2 اختر **أجهزة Garmin**، واختر جهازك.
- 3 اختر **الموسيقى**.
- 4 حدد خيارًا:
 - للاتصال بمزودّ مثبت، اختر مزودًا واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
 - للاتصال بمزودّ جديد، اختر **الحصول على تطبيقات الموسيقى**، ثم حدد موقع المزودّ واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية

لستتمكن من تنزيل المحتوى الصوتي من مزود من جهة خارجية، عليك الاتصال بشبكة Wi-Fi (الاتصال بشبكة Wi-Fi، الصفحة 6).

- 1 افتح التطبيق المصغر لعناصر التحكم بالموسيقى.
 - 2 اضغط باستمرار على **B**.
 - 3 اختر موفرو الموسيقى.
 - 4 اختر مزودًا متصلًا.
 - 5 اختر قائمة تشغيل أو عنصرًا آخر ترغب في تنزيه إلى الجهاز.
 - 6 اختر **B** حتى تتلقى مطالبة بالمزامنة مع الخدمة إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: قد يؤدي تنزيل المحتوى الصوتي إلى استنفاد البطارية. قد يُطلب منك توصيل الجهاز بمصدر طاقة خارجي إذا كان مستوى شحن البطارية منخفضًا.

قطع الاتصال بمزود من جهة خارجية

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر **⋮** أو **⋮**.
- 2 اختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.
- 3 اختر الموسيقى.
- 4 اختر مزودًا مثبتًا تابعًا لجهاز خارجية، واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لقطع اتصال المزود التابع لجهاز خارجية بساعتك.

تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي

لستتمكن من إرسال الموسيقى الشخصية إلى ساعتك، عليك تثبيت تطبيق Garmin Express على الحاسوب (www.garmin.com/express).

يمكنك تحميل الملفات الصوتية الشخصية، مثل ملفات m4a و mp3، إلى ساعة Venu Sq Music من الحاسوب. للحصول على مزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/musicfiles.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB المضمن.
- 2 على الحاسوب، افتح تطبيق Garmin Express، واختر ساعتك، ثم اختر الموسيقى.
- 3 تلميح: لحواسيب Windows®، يمكنك اختيار **+** والاستعراض بحثًا عن المجلد الذي يحتوي على ملفاتك الصوتية. لحواسيب Apple®، يستخدم تطبيق Garmin Express مكتبة iTunes® الخاصة بك.
- 3 في قائمة الموسيقى الخاصة بي أو قائمة مكتبة iTunes، اختر فئة الملف الصوتي، مثل الأغاني أو قوائم التشغيل.
- 4 اختر مربعات الاختيار للملفات الصوتية، ثم اختر إرسال إلى الجهاز.
- 5 اختر فئة في قائمة Venu Sq Music، واختر مربعات الاختيار، ثم اختر الإزالة من الجهاز لإزالة الملفات الصوتية، إذا لزم الأمر.

توصيل سماعات الرأس Bluetooth

للاستماع إلى الموسيقى التي تم تحميلها إلى ساعة Venu Sq Music، يجب أن تقوم بتوصيل سماعات رأس Bluetooth.

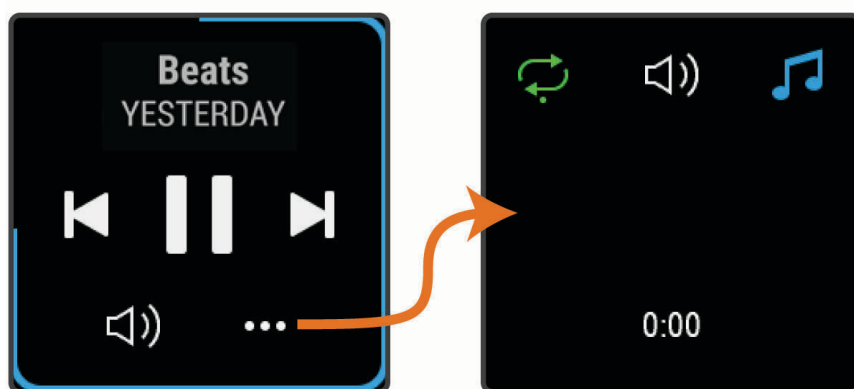
- 1 ضع سماعة الرأس ضمن مسافة مترين (6,6 أقدام) من ساعتك.
- 2 قم بتمكين وضع الإقران على سماعة الرأس.
- 3 اضغط باستمرار على **B**.
- 4 اختر **⚙** > الموسيقى > سماعات الرأس > إضافة جديد.
- 5 اختر سماعات الرأس لإكمال عملية الإقران.

الاستماع إلى الموسيقى

- 1 افتح عناصر التحكم بالموسيقى.
- 2 قم بتوصيل سماعات الرأس المزودة بتقنية Bluetooth إذا لزم الأمر (توصيل سماعات الرأس Bluetooth, الصفحة 7).
- 3 اضغط باستمرار على **B**.
- 4 اختر **موفر الموسيقى**، وحدد خيارًا:
 - للاستماع إلى الموسيقى التي تم تنزيلها من الحاسوب إلى الساعة، اختر **الموسيقى الخاصة بي** (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي, الصفحة 7).
 - اختر **هاتف** للتحكم بتشغيل الموسيقى على هاتفك.
 - للاستماع إلى الموسيقى من مزود تابع لجهة خارجية، اختر اسم المزود واختر قائمة تشغيل.
- 5 اختر ▶.

عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى

ملاحظة: تتوفر بعض عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى على جهاز Venu Sq Music فقط.




| | |
|-----|--|
| ... | اختر لفتح عناصر التحكم في تشغيل الموسيقى. |
| 🎵 | اختر لاستعراض الملفات الصوتية وقوائم التشغيل للمصدر الذي تم اختياره. |
| 🔊 | اختيار لضبط مستوى الصوت. |
| ▶ | اختر لتشغيل الملف الصوتي الحالي وإيقافه مؤقتًا. |
| ▶ | اختر للتحطى إلى الملف الصوتي التالي في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للتقدم بسرعة في الملف الصوتي الحالي. |
| ◀ | اختر لإعادة تشغيل الملف الصوتي الحالي. اختر مرتين للتحطى إلى الملف الصوتي السابق في قائمة التشغيل. اضغط باستمرار للإرجاع في الملف الصوتي الحالي. |
| 🔄 | اختر لتغيير وضع التكرار. |
| 🔀 | اختر لتغيير وضع التبديل. |

Garmin Pay

تسمح لك ميزة Garmin Pay باستخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في المواقع المشاركة باستخدام بطاقات الائتمان أو الخصم من إحدى المؤسسات المالية المشاركة.


إعداد محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة بطاقة ائتمان أو خصم مشاركة واحدة أو أكثر إلى محفظة Garmin Pay. انتقل إلى garmin.com/garminpay/banks للعثور على المؤسسات المالية المشاركة.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
- 2 اختر **Garmin Pay > بدء التشغيل**.
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

دفع ثمن مشترياتك باستخدام ساعتك

لستمكن من استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك، يجب إعداد بطاقة دفع واحدة على الأقل. يمكنك استخدام ساعتك لدفع ثمن مشترياتك في أحد المواقع المشاركة.

- 1 اضغط باستمرار على **A**.
 - 2 اختر .
 - 3 أدخل رمز المرور المؤلف من أربعة أرقام.
- ملاحظة:** إذا أدخلت رمز المرور بشكل غير صحيح ثلاث مرات، فسيتم قفل محفظتك وسيُطلب منك إعادة ضبط رمز المرور في تطبيق Garmin Connect.
- تظهر بطاقة الدفع التي استخدمتها حديثًا.



- 4 إذا أضفت بطاقات متعددة إلى محفظة Garmin Pay، فاسحب للتغيير إلى بطاقة أخرى (اختياري).
 - 5 في غضون 60 ثانية، اضغط باستمرار على ساعتك بالقرب من قارئ بطاقة الدفع مع توجيه الساعة نحو القارئ. تهتز الساعة وتعرض علامة اختيار عندما تنتهي من الاتصال بالقارئ.
 - 6 اتبع التعليمات التي تظهر على قارئ البطاقة لإتمام المعاملة إذا لزم الأمر.
- تلميح:** بعد إدخال رمز المرور بنجاح، يمكنك إجراء عمليات الدفع من دون رمز مرور لمدة 24 ساعة من دون نزع ساعتك. إذا نزع الساعة عن معصمك أو قمت بإلغاء تمكين مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك إدخال رمز المرور مجددًا قبل إجراء أي عملية دفع.

إضافة بطاقة إلى محفظة Garmin Pay

يمكنك إضافة ما يصل إلى 10 بطاقات ائتمان أو خصم إلى محفظة Garmin Pay.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر **Garmin Pay > إضافة بطاقة**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة البطاقة، يمكنك تحديد البطاقة على ساعتك عند إجراء عملية دفع.

إدارة بطاقات Garmin Pay الخاصة بك

يمكنك تعليق بطاقة أو حذفها مؤقتًا.

ملاحظة: في بعض البلدان، قد تقيّد المؤسسات المالية المشاركة ميزات Garmin Pay.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر **Garmin Pay**.

3 اختر بطاقة.

4 حدد خيارًا:

• لتعليق البطاقة أو إلغاء تعليقها مؤقتًا، اختر **تعليق البطاقة**.

يجب أن تكون البطاقة نشطة لإجراء عمليات الشراء باستخدام ساعة Venu Sq الخاصة بك.

• لحذف البطاقة، اختر .

تغيير رمز مرور Garmin Pay التابع لك

يجب أن تعرف رمز المرور الحالي التابع لك لتغييره. إذا نسيت رمز المرور، فيجب إعادة ضبط ميزة Garmin Pay في ساعة Venu Sq الخاصة بك وإنشاء رمز مرور جديد وإعادة إدخال معلومات بطاقتك.

1 من صفحة جهاز Venu Sq في تطبيق Garmin Connect، اختر **Garmin Pay > تغيير رمز المرور**.

2 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

في المرة التالية التي تدفع فيها باستخدام ساعة Venu Sq، يجب أن تدخل رمز المرور الجديد.

ميزات التعقب والسلامة



تنبيه

إن التعقب والسلامة هما ميزتان إضافيتان ويجب ألا يتم الاعتماد عليهما كوسيلتين أساسيتين للحصول على المساعدة في حالة الطوارئ. لا يتصل تطبيق Garmin Connect بخدمات الطوارئ بالنيابة عنك.

ملاحظة

لاستخدام ميزتي التعقب والسلامة، يجب أن تكون ساعة Venu Sq متصلة بتطبيق Garmin Connect باستخدام تقنية Bluetooth. يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات. يمكنك إدخال جهات اتصال لحالة الطوارئ في حسابك على Garmin Connect.

لمزيد من المعلومات عن ميزتي التعقب والسلامة، انتقل إلى الصفحة www.garmin.com/safety.

المساعدة: لتمكينك من إرسال رسالة تتضمن اسمك و رابط LiveTrack وموقع GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

الكشف عن الحادث: عندما تكتشف ساعة Venu Sq حادثًا أثناء ممارسة أنشطة معينة في الخارج، ترسل رسالة تلقائية و رابط LiveTrack تلقائي وموقع GPS تلقائي (في حال توفره) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ.

LiveTrack: لتمكين أصدقائك وأفراد عائلتك من تتبع السباقات وأنشطة التدريب التي تجربها في الوقت الحقيقي. يمكنك دعوة المتابعين

باستخدام البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي لتمكينهم من عرض بياناتك المباشرة على صفحة الويب.

إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ

يتم استخدام أرقام هواتف جهات الاتصال لحالة الطوارئ لميزتي التعقب والسلامة.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر **الأمان والتعقب > ميزات السلامة > جهات اتصال لحالة الطوارئ > إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ**.

3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

ستلقى جهات الاتصال لحالة الطوارئ إشعارًا عند إضافتها كجهة اتصال لحالة الطوارئ، ويمكنها قبول طلبك أو رفضه. إذا رفضت جهة

اتصال طلبك، فعليك اختيار جهة اتصال لحالة الطوارئ أخرى.

إضافة جهات اتصال

يمكنك إضافة ما يصل إلى 50 جهة اتصال إلى تطبيق Garmin Connect. يمكن استخدام البريد الإلكتروني لجهات الاتصال مع ميزة LiveTrack.



يمكن استخدام ثلاث جهات اتصال من جهات الاتصال هذه كجهات اتصال لحالة الطوارئ.

- 1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .
 - 2 اختر جهات الاتصال.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- بعد إضافة جهات الاتصال، يجب مزامنة بياناتك لإجراء التغييرات على ساعة Venu Sq (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 35).

تشغيل ميزة اكتشاف الحوادث وإيقاف تشغيلها

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

لتمكين ميزة الكشف عن الحادث على ساعتك، يجب إعداد جهات اتصال لحالة الطوارئ في تطبيق Garmin Connect (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 10). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > الأمان والتعقب > الكشف عن الحادث.
- 3 اختر نشطاً.



ملاحظة: لا تتوفر ميزة الكشف عن الحادث إلا لبعض الأنشطة في الخارج.

عندما تكتشف ساعة Venu Sq حادثاً ويكون الهاتف متصلاً، يمكن لتطبيق Garmin Connect إرسال رسالة نصية تلقائية وريد إلكتروني تلقائي يحتويان على اسمك والموقع الذي يحدده GPS (إذا توفر) إلى جهات الاتصال لحالة الطوارئ الخاصة بك. ستظهر رسالة على ساعتك وهاتفك المقترن تشير إلى أنه سيتم إعلام جهات الاتصال الخاصة بك بعد مرور 15 ثانية. يمكنك إلغاء رسالة الطوارئ التلقائية في حال لم تكن بحاجة إلى مساعدة.

طلب المساعدة

ملاحظة: يجب أن يتضمن هاتفك المقترن خطة بيانات وأن يكون ضمن نطاق تغطية الشبكة حيث تتوفر البيانات.

لتمكين من طلب المساعدة، عليك إعداد جهات الاتصال لحالة الطوارئ (إضافة جهات اتصال لحالة الطوارئ، الصفحة 10). يجب أن تكون جهات الاتصال لحالة الطوارئ قادرة على تلقي رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية (قد تنطبق أسعار إرسال الرسائل النصية القياسية).

- 1 اضغط باستمرار على .
 - 2 حرّر الزر لتفعيل ميزة المساعدة عندما تشعر بثلاثة اهتزازات. تظهر شاشة العد التنازلي.
- تلميح: يمكنك اختيار  قبل اكتمال العد التنازلي لإلغاء الرسالة.

ميزات معدل نبضات القلب

يحتوي جهاز Venu Sq على جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وهو متوافق أيضاً مع أجهزة مراقبة نبضات القلب حول منطقة الصدر (تباع منفصلة). يمكنك عرض بيانات معدل نبضات القلب على التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب. في حال توفر كل من بيانات معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وبيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر عند بدء نشاط، يستخدم جهازك بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر.

معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

وضع الساعة

⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنع بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيراً على معصمك. للمزيد من المعلومات، يرجى الانتقال إلى garmin.com/fitandcare.

- ضع الساعة فوق عظمة المعصم.

ملاحظة: يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح. يجب أن تبقى الساعة ثابتة أثناء الركض أو ممارسة التمارين للحصول على قراءات أكثر دقة لمعدل نبضات القلب. يجب أن تبقى ثابتاً للحصول على قراءات مقياس التأكسج.



ملاحظة: إن مستشعر نبضات القلب موجود في الجهة الخلفية من الساعة.

- راجع **تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة**، الصفحة 12 للحصول على مزيد من المعلومات عن معدل نبضات القلب المستند إلى المعصم.
- راجع **تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة**، الصفحة 16 للحصول على مزيد من المعلومات عن مستشعر مقياس التأكسج.
- لمزيد من المعلومات عن الدقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن وضع ارتداء الساعة والعناية بها، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

تلميحات بشأن بيانات معدل نبضات القلب غير المنتظمة

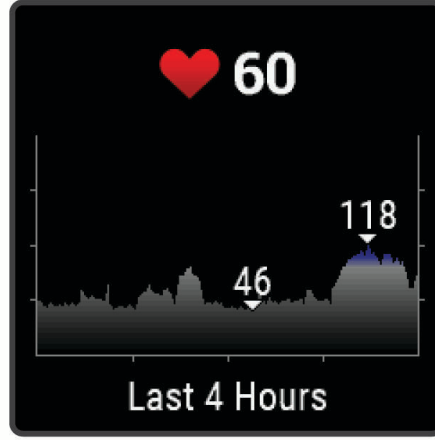
إذا كانت بيانات معدل نبضات القلب غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر معدل نبضات القلب المتوفر على الجهة الخلفية من الساعة.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- انتظر حتى يصبح رمز ❤ ثابتاً قبل بدء نشاطك.
- قم بتمارين الإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق وتحقق من معدل نبضات القلب قبل بدء نشاطك.
- **ملاحظة:** في البيئات الباردة، قم بالإحماء في الداخل.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

عرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب

يعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب معدل نبضات قلبك الحالي في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمعدل نبضات قلبك. يوضح الرسم البياني آخر نشاط لمعدل نبضات قلبك ومعدل نبضات القلب المرتفع والمنخفض والأشرطة المرمزة بالألوان للإشارة إلى الوقت المستغرق في كل منطقة معدل نبضات القلب (حول مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 14).

1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر لمعدل نبضات القلب.



2 انقر فوق شاشة اللمس لعرض قيم متوسط معدل نبضات القلب أثناء الراحة (RHR) للأيام السبعة الماضية.

إعداد تنبيه معدل نبضات القلب غير العادي

تنبيه ⚠

تنبيه هذه الميزة فقط عندما يتجاوز معدل نبضات قلبك عددًا معينًا من النبضات في الدقيقة أو ينخفض عنه وفقًا لما يحدده المستخدم بعد فترة من عدم النشاط. لا تعلمك هذه الميزة بأي حالة محتملة للقلب ولا تهدف إلى معالجة أي مرض أو حالة طبية أو تشخيصها. احرص دائمًا على استشارة موفر الرعاية الصحية الذي يتابعك بشأن أي مشاكل متعلقة بالقلب.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙ < معدل نبضات القلب على المعصم > تنبيهات معدل نبضات القلب غير العادي.
 - 3 اختر تنبيه عال أو تنبيه منخفض.
 - 4 اختر قيمة عتبة معدل نبضات القلب.
 - 5 اختر مفتاح التبديل لتشغيل المنبه.
- كلما تخطى المعدل القيمة المخصصة أو انخفض عنها، ظهرت رسالة واهتزت الساعة.

بث معدل نبضات القلب

يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك من ساعة Venu Sq الخاصة بك وعرضها على الأجهزة المقترنة. على سبيل المثال، يمكنك بث بيانات معدل نبضات قلبك إلى جهاز Edge® أثناء ركوب الدراجة.

ملاحظة: يقلل بث بيانات معدل نبضات القلب من فترة استخدام البطارية.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙ < معدل نبضات القلب على المعصم > حدد خيارًا:
 - 3 • اختر البث خلال النشاط لبث بيانات معدل نبضات القلب أثناء الأنشطة المحددة بوقت (بدء النشاط، الصفحة 23).
 - اختر البث للبدء ببث بيانات معدل نبضات القلب الآن.
 - 4 قم بإقران ساعة Venu Sq الخاصة بك بجهازك المتوافق.
- ملاحظة:** تختلف إرشادات الإقران باختلاف جهاز Garmin المتوافق. راجع دليل المالك.

إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم

إن القيمة الافتراضية لإعداد معدل نبضات القلب على المعصم هي تلقائي. تستخدم الساعة تلقائيًا جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلا إذا قمت بإقران الساعة بجهاز مراقبة نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر. تتوفر بيانات معدل نبضات القلب حول منطقة الصدر فقط أثناء ممارسة نشاط.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أيضًا إلى إلغاء تمكين ميزات مثل تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتعقب النوم ودقائق الحدة وميزة التوتر طوال اليوم ومستشعر مقياس التأكسج المستند إلى المعصم.

ملاحظة: يؤدي إلغاء تمكين جهاز مراقبة نبضات القلب المستندة إلى المعصم إلى إلغاء تمكين ميزة الكشف على المعصم لعمليات دفع Garmin Pay أيضًا، ويجب إدخال رمز مرور قبل إجراء كل عملية دفع (Garmin Pay, الصفحة 9).

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < معدل نبضات القلب على المعصم > الحالة < إيقاف التشغيل >.

حول مناطق معدل نبضات القلب

يستخدم العديد من الرياضيين مناطق معدل نبضات القلب لقياس قوة الأوعية الدموية وزيادتها وتحسين مستوى اللياقة لديهم. إن منطقة معدل نبضات القلب هي مجموعة من نبضات القلب لكل دقيقة. إن مناطق معدل نبضات القلب الخمس الشائعة المقبولة مرقمة من 1 إلى 5 وفقًا لزيادة الحدة. بصورة عامة، يتم احتساب مناطق معدل نبضات القلب بالاستناد إلى النسب المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

تعيين مناطق معدل نبضات القلب

تستخدم الساعة معلومات ملف تعريف المستخدم الخاصة بك من الإعدادات الأولى لتحديد مناطق معدل نبضات القلب الافتراضية. تفصل الساعة بين مناطق معدل نبضات القلب أثناء الركض وأثناء ركوب الدراجة. للحصول على بيانات دقيقة جدًا للساعات الحرارية خلال نشاطك، يجب تعيين الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب. يمكنك أيضًا تعيين كل منطقة معدل نبضات القلب. يمكنك ضبط المناطق يدويًا على الساعة أو باستخدام حسابك على Garmin Connect.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < ملف تعريف > مناطق معدل نبضات القلب.

3 اختر افتراضي لعرض القيم الافتراضية (اختياري).

يمكن تطبيق القيم الافتراضية على الركض وركوب الدراجة.

4 اختر الركض أو ركوب الدراجة الهوائية.

5 اختر تفضيل < تعيين المخصصة >.

6 اختر أقصى نبض القلب، وأدخل الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

7 اختر منطقة وأدخل قيمة لكل منطقة.

احتساب مناطق معدل نبضات القلب

| المنطقة | % من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب | الجهد المحسوس | الفوائد |
|---------|------------------------------------|---|---|
| 1 | 50-60% | استرخاء، وتيرة سهلة، تنفس متناغم | تمارين هوائية (الأيروبيك) للمبتدئين، تخفيف الإجهاد |
| 2 | 60-70% | وتيرة مريحة، تنفس أعمق بقليل، المحادثة ممكنة | تمرين أساسي للأوعية الدموية، وتيرة جيدة للتعافي |
| 3 | 70-80% | وتيرة معتدلة، المحادثة أصعب | قدرة محسنة للقيام بالتمارين الهوائية، التمرين الأمثل للأوعية الدموية |
| 4 | 80-90% | وتيرة سريعة وغير مريحة قليلًا، تنفس قسري | قدرة محسنة للقيام بالتمارين اللاهوائية ورفع معدل نبضات القلب إلى العتبة، سرعة محسنة |
| 5 | 90-100% | وتيرة سريعة جدًا، لا يمكن الاستمرار بها طويلاً، تنفس جهدي | التحمل العضلي معزز والقدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية محسنة والقوة معززة |

معلومات عن تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين



إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو الحد الأقصى لكمية الأكسجين (بالمليار) التي يمكنك استهلاكها في الدقيقة لكل كيلوجرام من وزن الجسم لدى بلوغك الحد الأقصى للأداء. بتعبير أبسط، يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى قوة الأوعية الدموية ويجب أن يزداد مع تحسن مستوى اللياقة البدنية. تتطلب ساعة Venu Sq جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم أو جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الموضوع حول منطقة الصدر يكون متوافقاً لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص بك.

يظهر على الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كرقم ووصف. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

يتم توفير بيانات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة Firstbeat Analytics. يتم توفير تحليل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بموجب إذن من The Cooper Institute®. لمزيد من المعلومات، راجع الملحق (المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الصفحة 53)، ثم انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

الحصول على تقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يجب أن تتوفر على الساعة بيانات معدل نبضات القلب والمشى السريع أو الركض السريع لمدة محددة في الخارج (ما يصل إلى 15 دقيقة) لعرض تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لديك.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > ملف تعريف > أقصى أكسجين.
- إذا سبق لك أن سجلت مشياً سريعاً أو ركضاً سريعاً في الخارج، فقد يظهر تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تعرض الساعة تاريخ آخر تحديث لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تحدث الساعة تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في كل مرة تكمل فيها نشاط مشى أو ركض في الخارج لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكنك بدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يدوياً للحصول على تقدير محدث.
- 3 لبدء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، انقر فوق الشاشة.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة للحصول على تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. تظهر رسالة عند اكتمال الاختبار.

مقياس التأكسج

تحتوي ساعة Venu Sq على مقياس تأكسج مستند إلى المعصم لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة كيف جسمك مع الارتفاع. تقيس ساعتك مستوى الأكسجين في الدم عن طريق تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

تظهر قراءات مقياس التأكسج على الساعة على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. في حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 16). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الحصول على قراءات مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج. قد تختلف دقة قراءة مقياس التأكسج استناداً إلى تدفق الدم لديك وموضع الجهاز على معصمك ووثباتك.

ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر لمقياس التأكسج إلى حلقة التطبيق المصغر.

- 1 عندما تكون جالساً أو غير نشط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.
- 2 أبق الذراع التي تحمل الجهاز عند مستوى القلب بينما يقيس الجهاز تشبع دمك من الأكسجين.
- 3 لا تتحرك.

يعرض الجهاز تشبع الأكسجين على شكل نسبة مئوية ورسم بياني لقراءات مقياس التأكسج وقيم معدل نبضات القلب في الساعات الأربع الأخيرة.

تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج

يمكنك بدء قراءة مقياس التأكسج يدوياً من خلال عرض التطبيق المصغر لمقياس التأكسج.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر  معدل نبضات القلب على المعصم < مقياس التأكسج > وضع التعقب.

3 حدد خياراً:

- لتشغيل القياسات أثناء عدم النشاط خلال اليوم، اختر كل اليوم.
- ملاحظة: يؤدي تشغيل وضع التعقب طوال اليوم إلى تقليل فترة استخدام البطارية.
- لتشغيل القياسات المستمرة أثناء النوم، اختر أثناء النوم.
- ملاحظة: قد تسبب وضعيات النوم غير الاعتيادية قراءات منخفضة بشكل غير طبيعي لتشبع الدم المحيطي بالأكسجين.
- لإيقاف تشغيل القياسات التلقائية، اختر إيقاف التشغيل.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- ابقَ بلا حركة بينما تقيس الساعة تشبع الدم بالأكسجين لديك.
- ضع الساعة فوق عظمة المعصم. يجب أن تكون الساعة مثبتة بإحكام ولكن بشكل مريح.
- أبقِ الذراع التي تحمل الساعة عند مستوى القلب بينما تقيس الساعة تشبع دمك من الأكسجين.
- استخدم حزاماً مصنوعاً من السيليكون أو النايلون.
- اغسل ذراعك وجففها قبل وضع الساعة عليها.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت الساعة.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الساعة.
- اغسل الساعة بالمياه العذبة كلما انتهيت من ممارسة تمرين.

تعقب النشاط

تسجل ميزة تعقب النشاط عدد الخطوات اليومية والمسافة المقطوعة ودقائق الحدة والسعرات الحرارية التي تم حرقها وإحصائيات النوم لكل يوم مسجلاً. تتضمن السعرات الحرارية التي تم حرقها الأيض الأساسي بالإضافة إلى السعرات الحرارية للنشاط. يظهر عدد الخطوات التي تم القيام بها أثناء اليوم على التطبيق المصغر للخطوات. يتم تحديث عدد الخطوات بصفة دورية. لمزيد من المعلومات حول دقة تعقب النشاط وقياسات اللياقة، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

الهدف التلقائي

تقوم الساعة بإنشاء هدف عدد الخطوات اليومي تلقائياً، بالاستناد إلى مستويات الأنشطة السابقة. وأثناء حركتك خلال اليوم، تعرض الساعة تقدمك نحو هدفك اليومي ①.



إذا اخترت عدم استخدام ميزة الهدف التلقائي، فيمكنك تحديد عدد الخطوات الهدف المخصص على حساب Garmin Connect الخاص بك.

استخدام تنبيه الحركة

إن الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى تغييرات أيضية غير مرغوب بها. يذكرك تنبيه الحركة بضرورة الاستمرار بالحركة. بعد مرور ساعة من عدم النشاط، يتم عرض رسالة ويظهر الشريط الأحمر على لمحة الخطوات. تظهر مقاطع إضافية بعد كل 15 دقيقة من عدم النشاط. تهتز الساعة أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (*إعدادات النظام، الصفحة 41*).
انطلق في جولة سير قصيرة (أقله لبضع دقائق) لإعادة ضبط تنبيه الحركة.

تتّعب النوم

أثناء النوم، تتعقب الساعة تلقائياً نومك وتراقب حركتك أثناء ساعات نومك الاعتيادية. يمكنك تعيين ساعات نومك الاعتيادية في إعدادات المستخدم في حسابك على Garmin Connect. تتضمن إحصائيات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم. يمكنك عرض إحصائيات النوم في حسابك على Garmin Connect.
ملاحظة: لا تتم إضافة أوقات القيلولة إلى إحصاءات فترة النوم. يمكنك استخدام وضع عدم الإزعاج لإيقاف تشغيل الإشعارات والتنبيهات، باستثناء المنبهات (*استخدام وضع عدم الإزعاج، الصفحة 5*).

دقائق الحدة

لتحسين حالتك الصحية، تنصح المنظمات، مثل منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة، مثل المشي بخفة، لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أو النشاطات ذات الحدة العالية، مثل الركض، لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعياً.
يراقب الجهاز حدة نشاطك ويتعقب الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية (بيانات معدل نبضات القلب ضرورية لتحديد كمية الحدة العالية). يمكنك السعي إلى تحقيق الهدف من دقائق الحدة الأسبوعي من خلال ممارسة نشاطات تتراوح حدها بين المتوسطة والعالية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل. يضيف الجهاز عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة المتوسطة إلى عدد الدقائق التي أمضيتها في ممارسة النشاطات ذات الحدة العالية. تتم مضاعفة إجمالي عدد دقائق الحدة العالية عند إضافته.

الحصول على دقائق الحدة

يحتسب جهاز Venu Sq دقائق الحدة من خلال مقارنة بيانات معدل نبضات قلبك مع متوسط نبضات قلبك أثناء الراحة. إذا كانت ميزة معدل نبضات القلب متوقفة عن التشغيل، يحتسب الجهاز دقائق النشاطات المتوسطة الحدة عن طريق تحليل عدد خطواتك في كل دقيقة.

- ابدأ بنشاطٍ محدد بوقت للحصول على احتسابٍ أكثر دقةً لدقائق الحدة.
- مارس التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق متتالية على الأقل على مستوى حدة متوسط أو عالي.
- ضع جهازك طوال النهار والليل للحصول على بيانات دقيقة جداً لمعدل نبضات القلب أثناء الراحة.

Garmin Move IQ™

عندما تطابق حركاتك أنماط تدريب مألوفة، ستتعرف ميزة Move IQ تلقائياً على الحدث وتعرضه في المخطط الزمني. تعرض أحداث Move IQ نوع النشاط ومدته، لكنها لا تظهر في قائمة الأنشطة أو ملف الأخبار.
يمكن لميزة Move IQ بدء نشاط محدد بوقت تلقائياً للمشبي والركض باستخدام عتبات الوقت التي عيّنتها في تطبيق Garmin Connect. ويتم إضافة هذه الأنشطة إلى قائمة الأنشطة الخاصة بك.

إعدادات تتّعب النشاط

اضغط باستمرار على **(B)**، واختر **< تتّعب النشاط**.

الحالة: لإيقاف تشغيل ميزات تتّعب النشاط.

منبه الحركة: لعرض رسالة على وجه الساعة الرقمي. يهتز الجهاز أيضاً لتنبيهك.

تنبيهات تحقيق الهدف: لتمكينك من تشغيل أو إيقاف تشغيل تنبيهات تحقيق الهدف، أو إيقاف تشغيلها فقط أثناء الأنشطة. تظهر تنبيهات تحقيق الهدف لهدف عدد الخطوات اليومية والهدف الأسبوعي لدقائق الحدة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها.

بدء النشاط تلقائياً: لتمكين الجهاز من إنشاء أنشطة محددة بوقت وحفظها تلقائياً عندما تكتشف ميزة Move IQ أنك تمشي أو تركض. يمكنك تعيين الحد الأدنى للعتبة الزمنية للركض والمشي.

دقائق الحدة: لتمكينك من تعيين منطقة معدل نبضات القلب لدقائق الحدة المعتدلة ومنطقة معدل نبضات قلب أعلى لدقائق الحدة العالية. يمكنك أيضاً استخدام الخوارزمية الافتراضية.

إيقاف تشغيل تعقب النشاط

عند إيقاف تشغيل تعقب النشاط، لا يتم تسجيل خطواتك ودقائق الحدة وتعقب النوم وأحداث Move IQ.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر  > تعقب النشاط > الحالة > إيقاف التشغيل.

التطبيقات المصغرة

يأتي جهازك محملاً مسبقاً بالتطبيقات المصغرة التي توفر معلومات سريعة. تتطلب بعض التطبيقات المصغرة اتصال Bluetooth إلى هاتف ذكي متوافق.

إن بعض التطبيقات المصغرة غير مرئية بشكل افتراضي. يمكنك إضافتها إلى حلقة التطبيق المصغر يدوياً (نخصيص حلقة التطبيق المصغر الصفحة 19).

Body Battery™: عرض مستوى مقياس الطاقة Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا للمستوى في الساعات القليلة الماضية عند استخدام مقياس الطاقة هذا طوال اليوم.

التقويم: لعرض الاجتماعات القادمة من التقويم في هاتفك الذكي.

السرعات الحرارية: لعرض معلومات عن سرعاتك الحرارية لليوم الحالي.

مدرّب Garmin: لعرض التمارين المجدولة عند اختيارك خطة تدريب خاصة بمدرّب Garmin في حسابك على Garmin Connect.

Golf: لعرض نتائج الجولف والإحصائيات الخاصة بالجولة الأخيرة.

إحصائيات الصحة: لعرض ملخص ديناميكي لإحصائيات الصحة الحالية الخاصة بك. تشمل القياسات معدل نبضات القلب ومستوى Body Battery ومستوى التوتر وغير ذلك.

معدل نبضات القلب: لعرض معدل نبضات قلبك بعدد النبضات في الدقيقة (bpm) ورسمًا بيانيًا لمتوسط معدل نبضات قلبك أثناء الراحة (RHR).

المحفوظات: لعرض محفوظات نشاطك ورسم بياني لأنشطتك المسجلة.

الترطيب: لتمكينك من تعقب كمية المياه التي تستهلكها والتقدم لبلوغ هدفك اليومي.

دقائق الحدة: لتتبع الوقت الذي أمضيته في ممارسة النشاطات التي تتراوح حدتها بين المتوسطة والعالية وهدف دقائق الحدة الأسبوعي وتقدمك نحو تحقيق هدفك.

النشاط الأخير: لعرض ملخص موجز عن النشاط الذي تم تسجيله أخيراً مثل نشاط الركض الأخير أو الجولة الأخيرة أو نشاط السباحة الأخير.

الأضواء: لتوفير عناصر التحكم بأضواء الدراجة عندما يكون ضوء Varia مقترناً بجهاز Venu Sq الخاص بك.

تعقب الدورة الشهرية: لعرض دورتك الشهرية الحالية. يمكنك عرض الأعراض اليومية وتسجيلها.

عناصر التحكم بالموسيقى: لتوفير عناصر تحكم بمشغل الموسيقى لهاتفك الذكي أو للموسيقى على الجهاز.

يومي: لعرض الملخص الديناميكي لنشاطك اليوم. تتضمن المقاييس الأنشطة المحددة بوقت ودقائق الحدة والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها وغير ذلك.

الإشعارات: لتنبهك إلى المكالمات الواردة والرسائل النصية وتحديثات الشبكات الاجتماعية وغير ذلك، وفقاً لإعدادات الإشعارات في هاتفك الذكي.

مقياس التأكسج: لتمكينك من الاطلاع على قراءة مقياس التأكسج يدوياً.

التنفس: معدل التنفس الحالي لديك بعدد الأنفاس في الدقيقة والمعدل لسبعة أيام. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

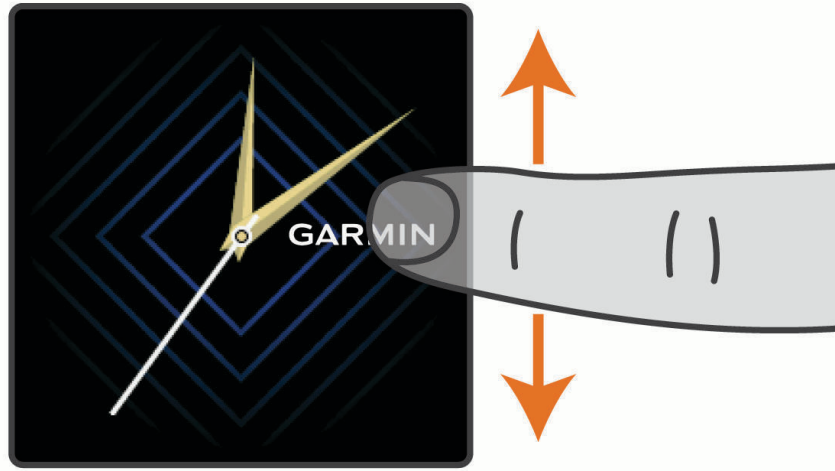
الخطوات: لتعقب عدد الخطوات اليومية وهدف الخطوات والبيانات المسجلة للأيام السابقة.

التوتر: لعرض مستوى التوتر الحالي ورسم بياني لمستوى التوتر. يمكنك القيام بنشاط التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

أحوال الطقس: لعرض درجة الحرارة الحالية وتوقعات أحوال الطقس.

عرض التطبيقات المصغرة

- من وجه الساعة، اسحب لأعلى أو لأسفل.



- يقوم الجهاز بالتنقل بين حلقة عنصر التطبيق المصغر.
- انقر فوق شاشة اللمس لعرض شاشات إضافية لتطبيق مصغر.
- اضغط باستمرار على (B) لعرض وظائف وخيارات إضافية لتطبيق مصغر.

تخصيص حلقة التطبيق المصغر

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙️ > تطبيقات مصغرة.
 - 3 اختر تطبيقاً مصغراً.
 - 4 حدد خياراً:
 - اختر إعادة ترتيب لتغيير موقع التطبيق المصغر في حلقة التطبيق المصغر.
 - اختر الإزالة من القائمة لإزالة التطبيق المصغر من حلقة التطبيق المصغر.
 - 5 اختر إضافة المزيد.
 - 6 اختر تطبيقاً مصغراً.
- تمت إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر.

حول يومي

يشكل التطبيق المصغر يومي لقطة يومية لنشاطك. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. تتضمن المقاييس الأنشطة التي تم تسجيلها ودقائق الحدة في الأسبوع والخطوات والسرعات الحرارية التي تم حرقها. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس للحصول على خيار تحسين الدقة أو لعرض مقاييس إضافية.

التطبيق المصغر لإحصائيات الصحة

يوفر التطبيق المصغر إحصائيات الصحة لمحة سهلة وسريعة حول بيانات الصحة. إنه ملخص ديناميكي يتم تحديثه طوال اليوم. تتضمن المقاييس معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر ومستوى Body Battery ومعدل التنفس. يمكنك النقر فوق شاشة اللمس لعرض مقاييس إضافية.

تغيير معدل نبضات القلب ومستوى التوتر

تحلل ساعتك تغيير معدل نبضات قلبك عند عدم القيام بأي نشاط لتحديد التوتر العام لديك. يؤثر كل من التدريب والنشاط الجسدي والنوم والتغذية والتوتر في الحياة بشكل عام على مستوى التوتر لديك. يتراوح مستوى التوتر بين 0 إلى 100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 0 و25 إلى حالة الراحة وبين 26 و50 إلى مستوى توتر منخفض وبين 51 و75 إلى مستوى توتر متوسط وبين 76 و100 إلى مستوى توتر عالٍ. قد تساعدك معرفة مستوى التوتر لديك في تحديد لحظات التوتر طوال اليوم. للحصول على أفضل النتائج، عليك وضع الساعة أثناء النوم.

يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى التوتر طوال اليوم والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

استخدام تطبيق مصغر لمستوى التوتر

يعرض تطبيق مصغر لمستوى التوتر مستوى التوتر الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى التوتر منذ منتصف الليل. يمكن أن يرشدك أيضًا أثناء أحد أنشطة التنفس لمساعدتك في الاسترخاء.

- 1 عندما تكون جالسًا أو غير نشط، اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمستوى التوتر.
تلميح: إذا كنت نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر على الساعة تحديد مستوى التوتر لديك، فستظهر رسالة بدلاً من رقم مستوى التوتر. يمكنك التحقق من مستوى التوتر لديك مرة أخرى بعد مرور عدة دقائق من عدم القيام بأي نشاط.
- 2 اضغط على شاشة اللمس لعرض رسم بياني لمستوى التوتر لديك منذ منتصف الليل.
تشير الأشرطة الزرقاء إلى فترات الراحة. تشير الأشرطة الصفراء إلى فترات التوتر. تشير الأشرطة الرمادية إلى الفترات التي كنت فيها نشطًا للغاية لدرجة أنه يتعذر تحديد مستوى التوتر لديك.
- 3 لبدء نشاط تنفس، اسحب إلى الأعلى واختر ✓.

Body Battery

تحلل الساعة تغير معدل نبضات قلبك ومستوى التوتر وجودة النوم وبيانات النشاط لتحديد مستوى Body Battery العام. وهو يعمل كعداد الغاز في السيارة إذ يشير إلى مقدار مخزون الطاقة المتوفر لديك. يتراوح نطاق مستوى مقياس الطاقة Body Battery بين 5 و100، حيث يشير المعدل المتراوح بين 5 و25 إلى مخزون الطاقة المتدني جدًا، كما يشير المعدل المتراوح بين 26 و50 إلى مخزون الطاقة المتدني، وبين 51 و75 إلى مخزون الطاقة المتوسط، أما المعدل بين 76 و100 فيدل على مخزون طاقة مرتفع. يمكنك مزامنة ساعتك مع حسابك على Garmin Connect لعرض مستوى Body Battery الأحدث والتباينات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية (تلميحًا لبيانات Body Battery/ المحسنة، الصفحة 20).

عرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery

يعرض التطبيق المصغر الخاص بـ Body Battery مستوى Body Battery الحالي لديك ورسمًا بيانيًا لمستوى Body Battery في الساعات القليلة الماضية.

- 1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لمقياس الطاقة Body Battery.
ملاحظة: قد تحتاج إلى إضافة التطبيق المصغر إلى حلقة التطبيق المصغر (تخصيص حلقة التطبيق المصغر، الصفحة 19).



- 2 اضغط على شاشة اللمس لعرض رسم بياني مدمج لمستوى Body Battery ومستوى التوتر لديك.
- 3 اسحب لأعلى لعرض بيانات Body Battery الخاصة بك منذ منتصف الليل.

تلميحات لبيانات Body Battery المحسنة

- للحصول على نتائج أكثر دقة، ضع الساعة أثناء النوم.
- يؤدي النوم الجيد إلى رفع مستوى مقياس الطاقة Body Battery.
- قد يؤدي النشاط المجهّد والتوتر الشديد إلى استنفاد مقياس الطاقة Body Battery بسرعة.
- لا تؤثر كمية الطعام المستهلك ولا المنبهات مثل الكافيين على Body Battery لديك.

تعقب الدورة الشهرية

تشكّل الدورة الشهرية جزءاً مهماً من صحتك. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والرغبة الجنسية والنشاط الجنسي وأيام الإباضة وغير ذلك ([تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك](#), الصفحة 21). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وأعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

- تعقب الدورة الشهرية وتفاصيلها
 - الأعراض الجسدية والانفعالية
 - توقعات فترة الطمث والخصوبة
 - معلومات عن الصحة والتغذية
- ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لإضافة التطبيقات المصغرة وإزالتها.

تسجيل معلومات الدورة الشهرية لديك

لستمكنك من تسجيل معلومات الدورة الشهرية من جهاز Venu Sq، يجب إعداد تعقب الدورة الشهرية في تطبيق Garmin Connect.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 حددي خياراً:
- لتسجيل الأعراض الجسدية، مثل حب الشباب وآلام الظهر والتعب، اختاري **الأعراض الجسدية**.
- لتسجيل الحالة المزاجية، اختاري **المزاج**.
- لتسجيل الإفرازات، اختاري **الإفرازات**.
- لتصنيف الرغبة الجنسية من منخفضة إلى مرتفعة، اختاري **الرغبة الجنسية**.
- لتسجيل النشاط الجنسي، اختاري **النشاط الجنسي**.
- لتعيين التاريخ الحالي على أنه يوم إباضة، اختاري **يوم الإباضة**.

تعقب الحمل

تعرض ميزة تعقب الحمل تحديثات أسبوعية خاصة بالحمل وتوفر معلومات عن الصحة والتغذية. يمكنك استخدام ساعتك لتسجيل الأعراض الجسدية والانفعالية وقراءات الجلوكوز في الدم وحركة الجنين ([تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك](#), الصفحة 21). يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات وأعداد هذه الميزة في إعدادات إحصائيات الصحة في تطبيق Garmin Connect.

تسجيل معلومات الحمل الخاصة بك

يجب إعداد تعقب الحمل في تطبيق Garmin Connect لتتمكن من تسجيل المعلومات الخاصة بك.

- 1 اسحبى لعرض التطبيق المصغر لتعقب صحة المرأة.
- 2 انقر فوق شاشة اللمس.
- 3 حددي خياراً:
- اختاري **الأعراض** لتسجيل الأعراض الجسدية والحالة المزاجية وغيرها.
- اختاري **الجلوكوز في الدم** لتسجيل مستويات الجلوكوز قبل تناول الوجبات وبعده وقبل النوم.
- اختاري **حركة** لاستخدام ساعة إيقاف أو مؤقت لتسجيل حركات الجنين.
- 4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تعقب نسبة المياه في الجسم

يمكنك تعقب كمية السوائل المستهلكة يومياً وتشغيل الأهداف والتنبيهات وإدخال أحجام الحاوية التي تستخدمها في أغلب الأحيان. يرتفع هدفك في الأيام التي تسجل فيها نشاطاً إذا قمت بتمكين الأهداف التلقائية. عند ممارسة التمارين الرياضية، تحتاج إلى استهلاك المزيد من السوائل لتعويض كمية العرق التي تمت خسارتها.

ملاحظة: يمكنك استخدام تطبيق Connect IQ لتنزيل التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم.

استخدام التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم

يعرض التطبيق المصغر لتعقب نسبة المياه في الجسم كمية السوائل المستهلكة والهدف المحدد لكمية المياه التي يجب شربها يوميًا. 1 اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض التطبيق المصغر لنسبة المياه في الجسم.



2 اختر **+** لكل حاوية من السوائل التي تستهلكها (كوب واحد أو 8 أونصات أو 250 مل).

3 اختر حاوية لزيادة كمية السوائل المستهلكة بحسب حجم الحاوية.

4 اضغط باستمرار على **B** لتخصيص التطبيق المصغر.

5 حدد خيارًا:

- لتغيير وحدات القياس، اختر **وحدات**.
- لتمكين الأهداف اليومية الديناميكية التي تزداد بعد تسجيل نشاط، اختر **الهدف التلقائي**.
- لتشغيل تذكيرات شرب المياه، اختر **تنبيهات**.
- لتخصيص أحجام الحاويات، اختر **الحاويات**، اختر حاوية، واختر وحدات القياس، ثم أدخل حجم الحاوية.

التطبيقات والأنشطة

تتضمن ساعتك مجموعة متنوعة من التطبيقات والأنشطة المحملة مسبقًا.

التطبيقات: توفر التطبيقات ميزات تفاعلية لساعتك مثل الملاحة إلى المواقع المحفوظة.

الأنشطة: تأتي ساعتك محملة مسبقًا بتطبيقات الأنشطة في الأماكن المغلقة وفي الخارج، بما في ذلك الركض وركوب الدراجة وتدريب القوة ورياضة الجولف وغير ذلك. عند البدء بنشاط، تعرض الساعة بيانات المستشعر وتسجلها ويمكنك بالتالي حفظها ومشاركتها مع مجتمع Garmin Connect.

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن دقة قياسات اللياقة البدنية وتعقب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تطبيقات Connect IQ: يمكنك إضافة ميزات إلى ساعتك من خلال تثبيت تطبيقات من تطبيق Connect IQ (ميزات Connect IQ، [الصفحة 5](#)).

بدء النشاط

عندما تبدأ النشاط، يتم تشغيل GPS تلقائياً (عند الضرورة).

- 1 اضغط على (A).
- 2 إذا كنت تبدأ نشاطاً للمرة الأولى، فاختر خانة الاختيار إلى جانب كل نشاط لإضافته إلى المفضلات واختر ✓.
- 3 حدد خياراً:
 - اختر نشاطاً من المفضلات.
 - اختر (●●●●)، واختر نشاطاً من قائمة الأنشطة الموسعة.
- 4 إذا كان النشاط يتطلب إشارات GPS، فانتقل إلى الخارج بحيث تكون الساعة مكشوفة على السماء، وانتظر حتى تصبح جاهزة. تصبح الساعة جاهزة بعد قياس معدل نبضات القلب والتقاط إشارات GPS (عند الحاجة) والاتصال بالمستشعرات اللاسلكية (عند الحاجة).
- 5 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط. لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.

تلميحات لتسجيل الأنشطة

- اشحن الجهاز قبل بدء نشاط (شحن الساعة، الصفحة 45).
- اضغط على (B) لتسجيل الدورات أو بدء وضعية أو مجموعة جديدة أو التقدم إلى الخطوة التالية من التمرين.
- اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض صفحات بيانات إضافية.

التوقف عن إجراء النشاط

- 1 اضغط على (A).
- 2 حدد خياراً:
 - لحفظ النشاط، اختر ✓.
 - لتجاهل النشاط، اختر ✕.
 - لاستئناف النشاط، اضغط على (A).

إضافة نشاط مخصص

يمكنك إنشاء نشاط مخصص وإضافته إلى قائمة الأنشطة.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر (●●●●) > إضافة المزيد.
- 3 اختر نوع نشاط لنسخه.
- 4 اختر اسم نشاط.
- 5 إذا لزم الأمر، فقم بتحرير إعدادات تطبيق النشاط (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 37).
- 6 عندما تنتهي من التحرير، اختر تم.

إضافة نشاط مفضل أو إزالته

تظهر قائمة الأنشطة المفضلة لديك عندما تضغط على (A) في وجه الساعة، وتتيح لك الوصول السريع إلى الأنشطة التي تستخدمها بكثرة. في المرة الأولى التي تضغط فيها على (A) لبدء نشاط، يطالبك الجهاز باختيار أنشطتك المفضلة. يمكنك إضافة أنشطة مفضلة أو إزالتها في أي وقت.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر ⚙ > النشاطات والتطبيقات. تظهر الأنشطة المفضلة لديك في أعلى القائمة. تظهر الأنشطة الأخرى في القائمة الموسعة.
- 3 حدد خياراً:
 - لإضافة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إضافة مفضلة.
 - لإزالة نشاط مفضل، اختر النشاط ثم اختر إزالة المفضلة.

الأنشطة في الأماكن المغلقة

يمكن استخدام ساعة Venu Sq للتدريب في الأماكن المغلقة، مثل الركض على مسار داخلي أو استخدام دراجة ثابتة في مكانها أو جهاز تدريب يُستخدم في مكان مغلق. يتم إيقاف تشغيل GPS للأنشطة في الأماكن المغلقة (إعدادات الأنشطة والتطبيقات، الصفحة 37). عند الركض أو المشي فيما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، يتم احتساب السرعة والمسافة والوتيرة باستخدام مقياس تسارع مضمن في الساعة. إن مقياس التسارع ذاتي المعايرة. تتحسن دقة بيانات السرعة والمسافة والوتيرة بعد عدة جولات ركض أو مشي خارجية باستخدام GPS.

تلميح: تؤدي الاستعانة بمقبض جهاز الركض إلى تخفيض مستوى الدقة.

عند ركوب الدراجة بينما يكون GPS متوقفًا عن التشغيل، لا تكون بيانات السرعة والمسافة متوفرة إلا في حال توفر مستشعر اختياري يرسل بيانات السرعة والمسافة إلى الساعة، مثل مستشعر للسرعة أو الوتيرة.

تسجيل نشاط تدريب القوة

يمكنك تسجيل المجموعات أثناء نشاط تدريب القوة. تُعتبر المجموعة تكرارات متعددة لحركة واحدة.

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر القوة.
- 3 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- 4 ابدأ تشغيل المجموعة الأولى.
يحتسب الجهاز تكراراتك. يظهر عدد التكرارات عندما تُكمل أربعة تكرارات على الأقل.
- تلميح:** يمكن للجهاز احتساب تكرارات حركة واحدة فقط لكل مجموعة. عندما ترغب في تغيير الحركات، عليك إنهاء المجموعة وبدء مجموعة جديدة.
- 5 اضغط على (B) لإنهاء المجموعة.
- تعرض الساعة إجمالي التكرارات للمجموعة. بعد عدة ثوانٍ، يظهر مؤقت الراحة.
- 6 اختر ✎، وقم بتحرير عدد التكرارات، وأضف الوزن المستخدم في المجموعة إذا لزم الأمر.
- 7 عند الانتهاء من الاستراحة، اضغط على (B) لبدء مجموعتك التالية.
- 8 كرر هذه الخطوة لكل مجموعة من مجموعات تدريب القوة حتى يكتمل نشاطك.
- 9 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختَر ✓.

معايرة المسافة على جهاز المشي

لتسجيل مسافات أكثر دقة للركض على جهاز المشي، يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي بعد الركض لمسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال) على جهاز مشي. يمكنك معايرة المسافة على جهاز المشي يدويًا على كل جهاز مشي أو بعد كل جولة ركض إذا استخدمت أجهزة مشي مختلفة.

- 1 ابدأ النشاط على جهاز المشي (بدء النشاط، الصفحة 23).
- 2 اركض على جهاز المشي حتى تسجل ساعة Venu Sq الخاصة بك مسافة لا تقل عن 2,4 كم (1,5 أميال).
- 3 بعد إكمال جولة الركض، اضغط على (A).
- 4 تحقق من المسافة التي تم اجتيازها على شاشة عرض جهاز المشي.
- 5 حدد خيارًا:

- لإجراء المعايرة للمرة الأولى، أدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.
- لإجراء المعايرة يدويًا بعد المعايرة للمرة الأولى، اسحب إلى الأعلى واختَر **المعايرة & الحفظ**، وأدخل المسافة المسجلة على جهاز المشي على ساعتك.

الأنشطة الخارجية

تأتي ساعة Venu Sq محملةً سابقًا بتطبيقات للأنشطة في الخارج مثل الركض وركوب الدراجة. يتم تشغيل GPS للأنشطة في الخارج. يمكنك إضافة تطبيقات باستخدام الأنشطة الافتراضية مثل تمارين القلب أو التجديف.

الانطلاق في جولة ركض

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولة الركض، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 43).

- 1 ضع المستشعرات اللاسلكية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب (اختياري).
- 2 اضغط على (A).
- 3 اختر الركض.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
- 6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 7 ابدأ نشاطك.
- 8 اضغط على (B) لتسجيل الدورات (اختياري) (تميز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap، الصفحة 39).
- 9 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
- 10 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختر ✓.

الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية

لتتمكن من استخدام مستشعر لاسلكي لجولتك على الدراجة، عليك إقران المستشعر بساعتك (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 43).

- 1 يجب إقران المستشعرات اللاسلكية، كجهاز مراقبة نبضات القلب أو مستشعر السرعة أو مستشعر الوتيرة (اختياري).
- 2 اضغط على (A).
- 3 اختر دراجة هوائية.
- 4 عند استخدام مستشعرات لاسلكية اختيارية، انتظر ريثما تتصل الساعة بالمستشعرات.
- 5 انتقل إلى الخارج وانتظر ريثما تحدد الساعة مواقع الأقمار الصناعية.
- 6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- لا تسجل الساعة بيانات النشاط إلا إذا كان مؤقت النشاط قيد التشغيل.
- 7 ابدأ نشاطك.
- 8 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين شاشات البيانات.
- 9 بعد إكمال النشاط، اضغط على (A)، واختر ✓.

الانطلاق في جولة سباحة داخلية

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.
- 4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.
- 5 ابدأ نشاطك.
- يسجل الجهاز تلقائيًا الفواصل الزمنية والأطوال الخاصة بالسباحة.
- 6 اضغط على (B) عند الاستراحة.
- تظهر الشاشة الخاصة بالاستراحة.
- 7 اضغط على (B) لإعادة تشغيل مؤقت الفاصل الزمني.
- 8 بعد إكمال نشاطك، اضغط على (A) لإيقاف مؤقت النشاط، ثم اضغط مجددًا باستمرار على (A) لحفظ النشاط.

تعيين حجم حوض السباحة

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر سباحة داخلية.
- 3 اسحب إلى الأعلى.
- 4 اختر إعدادات > حجم حوض السباحة.
- 5 اختر حجم حوض السباحة أو أدخل حجمًا مخصصًا.

مصطلحات السباحة

طول: جولة واحدة في حوض السباحة.

فاصل زمني: طول متتالي واحد أو أكثر. يبدأ فاصل زمني جديد بعد كل فترة راحة.

حركة: تحتسب الحركة كلما أنجزت ذراعك التي تضع عليها الجهاز دورة كاملة.

Swolf: إن مجموع نقاط swolf هو مجموع عدد المرات لطول حوض سباحة واحد وعدد الحركات لهذا الطول. مثلاً، 30 ثانية زائد 15 حركة يساوي مجموع نقاط swolf يبلغ 45 نقطة. إن swolf هي وحدة قياس لفعالية السباحة، وتماً كما في لعبة الجولف، فالمجموع المنخفض هو الأفضل.

جولف

Downloading Golf Courses

.Before you play a course for the first time, you must download it using the Garmin Connect app

1 From the Garmin Connect app, select

2 Select تنزيل ملاعب الجولف < +.

3 Select a golf course.

4 Select تنزيل.

.After the course finishes downloading, it appears in the list of courses on your Venu Sq watch

ممارسة الجولف

لتمكن من اللعب في ملعب للمرة الأولى، يجب تنزيله باستخدام هاتفك (Download Golf Courses, الصفحة 26). يتم تحديث الملاعب التي تم تنزيلها تلقائياً. لتمكن من لعب الجولف، عليك شحن الساعة (شحن الساعة, الصفحة 45).

1 اضغط على (A).

2 اختر الغولف.

3 انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.

4 اختر ملعباً من قائمة الملاعب المتوفرة.

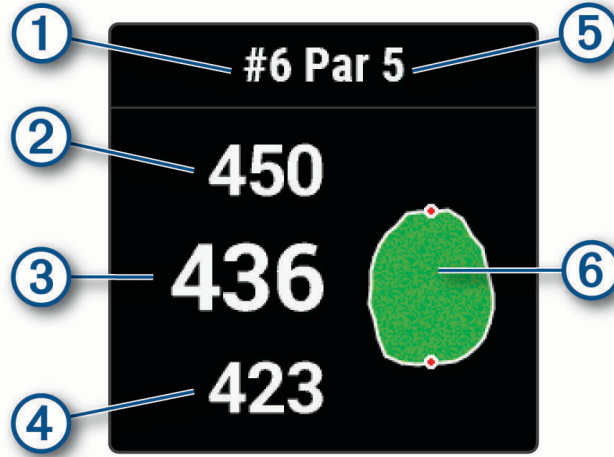
5 اختر ✓ لتسجيل النتيجة.

6 اسحب إلى أعلى أو إلى الأسفل للتقل بين الحفرات.

تتقل الساعة تلقائياً عندما تنتقل إلى الحفرة التالية.

معلومات الحفرة

تحتسب الساعة المسافة إلى الجهة الأمامية والجهة الخلفية من المساحة الخضراء وإلى موقع الدبوس الذي تم اختياره (تغيير موقع مؤشر التحديد، الصفحة 27).



| | |
|---|---|
| ① | رقم الحفرة الحالية |
| ② | المسافة إلى الجهة الخلفية من المساحة الخضراء |
| ③ | المسافة إلى موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره |
| ④ | المسافة إلى الجهة الأمامية من المساحة الخضراء |
| ⑤ | بار الحفرة |
| ⑥ | خريطة المنطقة الخضراء |

تغيير موقع مؤشر التحديد

أثناء لعب مباراة، يمكنك إلقاء نظرة عن كثب على المساحة الخضراء ونقل موقع مؤشر التحديد.

1 اختر الخريطة.

يظهر عرض كبير للمساحة الخضراء.

2 اسحب لأعلى أو لأسفل للتمرير بين موقع مؤشر التحديد.

يوضح موقع مؤشر التحديد الذي تم اختياره.

3 اضغط على (B) لقبول موقع مؤشر التحديد.

يتم تحديث المسافات التي تظهر على شاشة معلومات الحفرة لتعكس موقع مؤشر التحديد الجديد. يتم حفظ موقع مؤشر التحديد للجولة الحالية فقط.

عرض الاتجاه إلى مؤشر التحديد

تُعد ميزة PinPointer بوصلة توفّر مساعدة بشأن الاتجاهات عندما تكون غير قادر على رؤية المساحة الخضراء. يمكن أن تساعدك هذه الميزة في تحديد ضربة حتى لو كنت في الغابة أو في مطب رملي عميق.

ملاحظة: لا تستخدم ميزة PinPointer عندما تكون في عربة الجولف. قد يؤثر التداخل الصادر عن عربة الجولف في دقة البوصلة.

1 اضغط على (A).

2 اختر (A).

يشير السهم إلى موقع مؤشر التحديد.

عرض المسافات إلى التهديد والانحناء

يمكنك عرض قائمة بمسافات التهديد والانحناءات لحفرات بار 4 و5.

1 اضغط على (A).

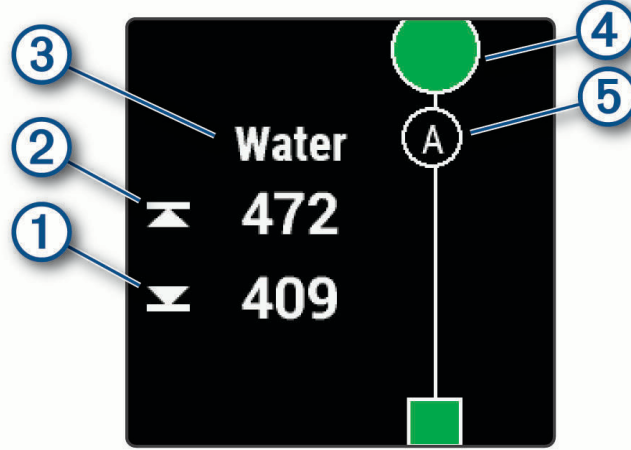
2 اختر .

ملاحظة: تتم إزالة المسافات والمواقع من القائمة بعد أن تعبرها.

عرض المخاطر

يمكنك عرض المسافات إلى المخاطر على امتداد الممر لحفرات بار 4 و5. يتم عرض المخاطر التي تؤثر في اختيار الضربة بشكل فردي أو جماعي لمساعدتك في تحديد المسافة إلى التهديد أو المسافة التي تجتازها الكرة في الهواء.

1 من شاشة معلومات الحفرة، اضغط على (A) واختر !.



- تظهر المسافات إلى أقرب خطر إلى الجهة الأمامية ① والجهة الخلفية ② على الشاشة.
 - يتم إدراج نوع الخطر ③ في الجزء العلوي من الشاشة.
 - يتم الإشارة إلى المساحة الخضراء كنصف دائرة ④ في الجزء العلوي من الشاشة. يمثل الخط الموجود أسفل المساحة الخضراء منتصف الممر.
 - تتم الإشارة إلى المخاطر ⑤ بحرف يدل على ترتيب المخاطر على الحفرة ويتم عرضها أسفل المساحة الخضراء في مواقع قريبة بالنسبة إلى الممر.
- 2 اسحب لعرض المخاطر الأخرى للحفرة الحالية.

تسجيل مجموع النقاط

1 أثناء لعب الجولف، اضغط على (A).

2 اختر .

3 اختر حفرة.

4 اختر - أو + لتعيين النتيجة.

5 اختر ✓.

تعيين أسلوب تسجيل النقاط

يمكنك تغيير الأسلوب الذي تستخدمه الساعة لتسجيل النقاط.

1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).

2 اختر ⚙ > النشاطات والتطبيقات > الغولف.

3 اختر إعدادات النشاط.

4 اختر التسجيل > أسلوب النتائج.

5 اختر أحد أساليب تسجيل النقاط.

معلومات عن تسجيل عدد النقاط الفردية

تُمنح النقاط بناءً على عدد الضربات بالنسبة إلى بار عند اختيار أسلوب تسجيل عدد النقاط الفردية (تعيين أسلوب تسجيل النقاط، الصفحة 28). في ختام الجولة، يفوز الشخص الذي يملك أعلى مجموع من النقاط. يمنح الجهاز النقاط كما هو منصوص عليه وفقاً لاتحاد الجولف في الولايات المتحدة.

تظهر بطاقة التسجيل لتتألف عدد النقاط الفردية المسجلة خلال لعبة النقاط بدلاً من الحركات.

| النقاط | الضربات التي تم تسجيلها بالنسبة إلى البار |
|--------|---|
| 0 | 2 أو أعلى |
| 1 | أعلى من 1 |
| 2 | بار |
| 3 | أقل من 1 |
| 4 | أقل من 2 |
| 5 | أقل من 3 |







تعقب إحصاءات الجولف

عند تمكين تعقب الإحصاءات على الساعة، يمكنك عرض إحصاءات الجولة الحالية (عرض ملخص الجولة، الصفحة 29). يمكنك مقارنة الجولات وتعقب التحسينات باستخدام تطبيق Garmin Golf.



- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات > الغولف.
- 3 اختر إعدادات النشاط.
- 4 اختر التسجيل > تعقب الإحصائيات.

تسجيل إحصائيات الجولف

لتمكين من تسجيل الإحصائيات، عليك تمكين تعقب الإحصائيات (تعقب إحصاءات الجولف، الصفحة 29).

- 1 من بطاقة تسجيل الأهداف، اختر حفرة.
- 2 عيّن عدد الضربات التي تم تسجيلها، بما في ذلك الضربات الخفيفة، واختر .
- 3 عيّن عدد الضربات الخفيفة التي تم تسجيلها، واختر .
- ملاحظة: يتم استخدام عدد الضربات التي تم تسجيلها لتعقب الإحصائيات فقط وليس لزيادة نتيجتك.
- 4 حدد خياراً:
 - إذا اصطدمت الكرة بالمر، فاختر .
 - إذا انحرفت الكرة عن المر، فاختر  أو .
- 5 اختر .

عرض محفوظات الضربات

- 1 بعد ضرب الكرة لإدخالها في حفرة، اضغط على .
- 2 اختر  لعرض معلومات عن التسديدة الأخيرة.
- 3 اسحب إلى الأعلى لعرض معلومات عن كل تسديدة في حفرة معينة.

عرض ملخص الجولة

أثناء إحدى الجولات، يمكنك عرض مجموع النقاط والإحصاءات ومعلومات الخطوات.

- 1 اضغط على .
- 2 اختر .

إنهاء جولة

- 1 اضغط على (A).
- 2 اختر إنهاء.
- 3 اسحب لأعلى.
- 4 حدد خياراً:
 - لحفظ الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر حفظ.
 - لتحرير بطاقة تسجيل الأهداف، اختر تحرير النتيجة.
 - لتجاهل الجولة والعودة إلى وضع الساعة، اختر تجاهل.
 - لإيقاف الجولة مؤقتاً واستئنافها في وقت لاحق، اختر إيقاف مؤقت.


تطبيق Garmin Golf

يتيح لك تطبيق Garmin Golf تحميل بطاقات تسجيل الأهداف من جهاز Garmin متوافق لعرض الإحصائيات المفصلة وتحليلات الضربات. يمكن للاعبين الجولف التنافس مع بعضهم بعضاً في ملاعب مختلفة باستخدام تطبيق Garmin Golf. يحتوي أكثر من 42000 ملعب على لوحات متصدرين يمكن لأي شخص الانضمام إليها. يمكنك إعداد حدث بطولة ودعوة لاعبين للمنافسة. يقوم تطبيق Garmin Golf بمزامنة بياناتك مع حسابك على Garmin Connect. يمكنك تنزيل تطبيق Garmin Golf من متجر التطبيقات على هاتفك.

التدريب

إعداد ملف تعريف المستخدم

يمكنك تحديث إعدادات الجنس وتاريخ الولادة والطول والوزن والمعصم ومناطق معدل نبضات القلب (تعيين مناطق معدل نبضات القلب/القلب، الصفحة 14). تستخدم الساعة هذه المعلومات لاحتساب بيانات التدريب الدقيقة.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر  < ملف تعريف.
- 3 حدد خياراً.

أهداف اللياقة البدنية

إن معرفة مناطق معدل نبضات القلب تساهم في قياس اللياقة البدنية وتحسينها عبر فهم هذه المبادئ وتطبيقها.

- فمعدل نبضات القلب يعد قياساً جيداً لحدة التمارين.
- يساعدك تمرين بعض مناطق معدل نبضات القلب في تعزيز قدرة أوعيتك الدموية وقوتك.

إذا كنت تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فبإمكانك استخدام الجدول (احتساب مناطق معدل نبضات القلب، الصفحة 14) لتحديد منطقة معدل نبضات القلب المثالية لأهداف اللياقة البدنية التي حددتها.

أما إذا كنت لا تعرف معدل نبضات القلب الأقصى، فاستخدم أحد جداول الاحتساب المتوفرة على الإنترنت. بعض الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية توفر اختباراً لقياس معدل نبضات القلب الأقصى. إن معدل نبضات القلب الأقصى الافتراضي هو 220 ناقص عمرك.

إعدادات الجنس

عندما تقوم بإعداد الساعة للمرة الأولى، يجب اختيار جنس. إن معظم خوارزميات اللياقة البدنية والتدريب ثنائية. للحصول على أدق النتائج، توصي Garmin باختيار الجنس الذي تم تعيينه عند الولادة. بعد الإعداد الأولي، يمكنك تخصيص إعدادات ملف التعريف في حسابك على Garmin Connect.

ملف التعريف والخصوصية: لتمكينك من تخصيص البيانات في ملف التعريف العام.

إعدادات المستخدم: لتعيين جنسك. إذا اخترت غير محددة، فستستخدم الخوارزميات التي تتطلب الإدخال ثنائي الجنس الذي حددته عند إعداد الساعة للمرة الأولى.

التمارين

يمكن أن ترشدك ساعتك أثناء التمارين متعددة الخطوات التي تتضمن أهدافاً لكل خطوة في التمرين مثل المسافة أو الوقت أو التكرارات أو المقاييس الأخرى. تتضمن ساعتك تمارين متعددة محملة مسبقاً لأنشطة متعددة، منها تمارين القوة والقلب والركض وركوب الدراجة. يمكنك إنشاء المزيد من التمارين وخطط التدريب والعثور عليها باستخدام Garmin Connect ونقلها إلى ساعتك. يمكنك إنشاء خطة تدريب مجدولة باستخدام التقويم في Garmin Connect وإرسال التمارين المجدولة إلى ساعتك.

بدء تمرين

سترشذك ساعتك أثناء قيامك بخطوات متعددة في تمرين معين.

1 اضغط على (A).

2 اختر نشاطًا.

3 اسحب إلى الأعلى.

4 اختر تمارين.

5 اختر تمرينًا.

ملاحظة: لن تظهر في القائمة إلا التمارين المتوافقة مع النشاط المحدد.

6 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.

بعد البدء بالتمرين، تعرض الساعة كل خطوة في التمرين وملاحظات حول الخطوات (اختيارية) والهدف (اختياري) وبيانات التمرين الحالي.

استخدام خطط التدريب Garmin Connect

لستمكن من تنزيل خطة تدريب واستخدامها، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect (Garmin Connect, الصفحة 35)، كما يجب إقران ساعة Venu Sq بهاتف متوافق.

1 من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو .

2 اختر التدريب والتخطيط > خطط التدريب.

3 اختر خطة تدريب وقم بجدولتها.

4 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

5 راجع خطة التدريب المدرجة في التقويم.

ميزة Adaptive Training Plans

يتوفر في حسابك في Garmin Connect خطة تدريب تكيفية ومدرّب Garmin لملاءمة أهداف التدريب الخاصة بك. يمكنك، على سبيل المثال، الإجابة عن بعض الأسئلة والبحث عن خطة لمساعدتك في إكمال سباق الـ 5 كلم. يمكن ضبط الخطة لتتلاءم مع مستوى لياقتك البدنية الحالي والتدريب والأوقات التي تفضلها وتاريخ السباق. عند بدء خطة، تتم إضافة التطبيق المصغر لمدرّب Garmin إلى حلقة التطبيقات المصغرة على جهاز Venu Sq.

بدء تمرين اليوم

بعد إرسال خطة تدريب إلى جهازك، يظهر التطبيق المصغر لمدرّب Garmin في حلقة التطبيق المصغر.

1 من تصميم الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر لمدرّب Garmin.

إذا تمت جدولة تمرين معين لهذا النشاط لليوم، فسيعرض الجهاز اسم التمرين وبطالك بالبدء.

2 اختر تمرينًا.

3 اختر عرض لعرض خطوات التمرين واسحب لليمين عند الانتهاء من عرض الخطوات (اختياري).

4 اختر تنفيذ التمرين.

5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

عرض تمارين مجدولة

يمكنك عرض التمارين المجدولة في تقويم التدريب وبدء تمرين.

1 اضغط على (A).

2 اختر نشاطًا.

3 اسحب لأعلى.

4 اختر تقويم التدريب.

تظهر التمارين المجدولة، ويتم فرزها بحسب التاريخ.

5 اختر تمرينًا.

6 حدد خيارًا:

• لعرض خطوات التمرين، اختر عرض.

• لبدء التمرين، اختر تنفيذ التمرين.

الأرقام القياسية الشخصية

عند إكمال نشاط، تعرض الشاشة أي أرقام قياسية جديدة حققتها خلال هذا النشاط. تتضمن الأرقام القياسية الشخصية الوزن الأعلى خلال نشاط القوة للحركات الرئيسية وأسرع وقت لديك على مسافات سباق نموذجية متعددة بالإضافة إلى أطول مسافة ركض أو ركوب الدراجة.

عرض الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
- 3 اختر رياضة.
- 4 اختر رقمًا قياسيًّا.
- 5 اختر عرض السجل.

استعادة رقم قياسي شخصي

- يمكنك تعيين كل رقم قياسي إلى الرقم الذي تم تسجيله سابقًا.
- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر الرقم القياسي الذي تريد استعادته.
 - 5 اختر السابق > ✓.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح رقم قياسي شخصي

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر رقمًا قياسيًّا لحذفه.
 - 5 اختر مسح السجل > ✓.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

مسح كل الأرقام القياسية الشخصية

- 1 من تصميم الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر المحفوظات > أرقام قياسية.
 - 3 اختر رياضة.
 - 4 اختر مسح كل الأرقام القياسية > ✓.
- تُحذف الأرقام القياسية لتلك الرياضة فقط.
- ملاحظة: لن يمحى هذا الإجراء أيًا من النشاطات المحفوظة.

الملاحة

يمكنك استخدام ميزات الملاحة الخاصة بنظام GPS على ساعتك لحفظ المواقع والملاحة إليها والوصول إلى منزلك.

حفظ موقعك

لستمكن من الملاحه إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك مواقع الأقمار الصناعية. إن الموقع عبارة عن نقطة تسجلها وتخزنها في الساعة. إذا كنت ترغب في تذكّر معالم معيّنة أو العودة إلى موضع معيّن، يمكنك وضع علامة على الموقع.

1 انتقل إلى الموقع الذي تريد وضع علامة عليه.

2 اضغط على (A).

3 اختر الملاحه > حفظ الموقع.

تلميح: لوضع علامة على أحد المواقع بشكل سريع، يمكنك اختيار (A) من قائمة عناصر التحكم (استخدام قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).

بعد التقاط الساعة إشارات GPS، تظهر معلومات الموقع.

4 اختر ✓.

5 اختر رمزاً.

حذف موقع

1 اضغط على (A).

2 اختر الملاحه > المواقع المحفوظة.

3 اختر موقعاً.

4 اختر حذف > ✓.

الملاحه إلى موقع محفوظ

لستمكن من الملاحه إلى موقع محفوظ، يجب أن تحدد ساعتك مواقع الأقمار الصناعية.

1 اضغط على (A).

2 اختر الملاحه > المواقع المحفوظة.

3 اختر موقعاً واختر انتقال إلى.

4 اضغط على (A) لتشغيل مؤقت النشاط.

5 تابع إلى الأمام.

تظهر البوصلة. يشير سهم البوصلة إلى الموقع المحفوظ.

تلميح: لملاحه أكثر دقة، وجّه الجزء العلوي من الشاشة نحو الاتجاه الذي تتحرك فيه.

الملاحه من نقطة البدء

لستمكن من الملاحه من نقطة البدء، عليك تحديد مواقع الأقمار الصناعية وتشغيل المؤقت وبدء نشاطك.

في أي وقت أثناء ممارسة نشاطك، يمكنك العودة إلى نقطة البدء. على سبيل المثال، إذا كنت تركض في مدينة لا تعرفها وكنت غير واثق من كيفية العودة إلى بداية المسار أو إلى الفندق، يمكنك الملاحه من نقطة البدء. هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر الملاحه > العودة إلى نقطة البدء.

تظهر البوصلة.

3 تابع إلى الأمام.

يشير سهم البوصلة إلى نقطة البدء.

تلميح: لملاحه أكثر دقة، وجّه ساعتك نحو الاتجاه الذي تقوم بالملاحه فيه.

إيقاف الملاحه

• لإيقاف الملاحه وإكمال نشاطك، اضغط باستمرار على (B)، واختر إيقاف الملاحه.

• لإيقاف الملاحه وحفظ نشاطك، اضغط على (A)، واختر ✓.

البوصلة


تحتوي الساعة على بوصلة ذات ثلاثة محاور ونظام معايرة تلقائي. تتغير ميزات البوصلة ومظهرها بالاستناد إلى نشاطك وما إذا كان GPS ممكناً وعند الملاحه إلى وجهة ما.

معايرة البوصلة يدويًا

ملاحظة

يجب أن تعابير البوصلة الرقمية في الخارج. وللزيادة من دقة التوجيه، لا تقف جانب العناصر المؤثرة على الحقول المغناطيسية مثل السيارات والمباني وتحت خطوط الكهرباء.

سبق أن تمت معايرة ساعتك في المصنع، وتستخدم الساعة نظام معايرة تلقائي بشكل افتراضي. إذا كان أداء البوصلة غير منتظم، على سبيل المثال، بعد التنقل لمسافات طويلة أو بعد حصول تغييرات جذرية في درجات الحرارة يمكنك معايرة البوصلة يدويًا.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > **المستشعرات** > **بوصلة** > **بدء المعايرة**.
 - 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- تلميح: حرّك معصمك بحركة صغيرة على شكل الرقم 8 إلى حين ظهور رسالة.

المحفوظات

تخزن ساعتك ما يصل إلى 200 ساعة من بيانات النشاط. يمكنك مزامنة بياناتك لعرض أنشطة غير محدودة وبيانات تعقب النشاط وبيانات مراقبة معدل نبضات القلب في حسابك على Garmin Connect ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#), الصفحة 35) ([استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#), الصفحة 35). عند امتلاء ذاكرة الساعة، تتم الكتابة فوق البيانات القديمة.

استخدام المحفوظات

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **المحفوظات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لعرض نشاط من هذا الأسبوع، اختر **هذا الأسبوع**.
 - لعرض نشاط أقدم، اختر **الأسابيع السابقة**.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اختر , وحدد خيارًا:
 - اختر **دورات** لعرض معلومات إضافية عن كل دورة.
 - اختر **المجموعات** لعرض معلومات إضافية عن كل مجموعة لرفع الأثقال.
 - اختر **الفواصل الزمنية** لعرض معلومات إضافية عن كل فاصل زمني للسباحة.
 - اختر **الوقت في المنطقة** لعرض وقتك في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب.
 - اختر **حذف** لحذف النشاط المختار.

عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات القلب

لستتمكن من عرض بيانات منطقة معدل نبضات القلب، عليك إكمال نشاطٍ يؤدي إلى ارتفاع معدل نبضات القلب وحفظ هذا النشاط. من خلال عرض الوقت في كلٍّ من مناطق معدل نبضات، ستمكّن من ضبط حدة التدريب.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر **المحفوظات**.
- 3 حدد خيارًا:
 - لعرض نشاط من هذا الأسبوع، اختر **هذا الأسبوع**.
 - لعرض نشاط أقدم، اختر **الأسابيع السابقة**.
- 4 اختر نشاطًا.
- 5 اسحب إلى الأعلى، واختر **الوقت في المنطقة**.

Garmin Connect

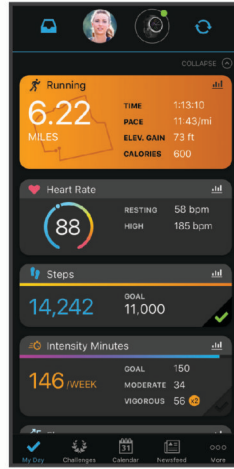
يتيح لك حسابك على Garmin Connect تعقب أدائك والتواصل مع أصدقائك. وبنحك أدوات للتعقب والتحليل والمشاركة وتشجيع بعضكم بعضاً. يمكنك تسجيل أحداث أسلوب حياتك النشط، بما في ذلك جولات الركض والمشي وركوب الدراجة الهوائية والسباحة والتنزه ومباريات الجولف وغير ذلك.

يمكنك إنشاء حسابك المجاني على Garmin Connect عند إقران ساعتك بالهاتف باستخدام تطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضاً إنشاء حساب عند إعداد تطبيق (www.garmin.com/express) (Garmin Express).

تخزين أنشطتك: بعد إكمال نشاط محدد بوقت وحفظه في ساعتك، يمكنك تحميله إلى حسابك على Garmin Connect وحفظه قدر ما تشاء.

تحليل بياناتك: يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن أنشطة اللياقة البدنية وأنشطتك الخارجية، بما في ذلك الوقت والمسافة ومعدل نبضات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والإيقاع وعرض من الأعلى للخريطة والوتيرة ومخططات السرعة. يمكنك عرض المزيد من المعلومات المفصلة عن جولاتك في الجولف، بما في ذلك بطاقات تسجيل الأهداف والإحصاءات ومعلومات الملعب. يمكنك أيضاً عرض التقارير المخصصة.

ملاحظة: يجب إقران مستشعر لاسلكي اختياري بساعتك لعرض بعض البيانات (إقران المستشعرات اللاسلكية، الصفحة 43).



تعقب تقدمك: يمكنك تعقب الخطوات التي تقوم بها يومياً والمشاركة بمنافسة ودية مع معارفك وبلوغ الأهداف التي تحددها. مشاركة لأنشطتك: يمكنك التواصل مع الأصدقاء لمتابعة أنشطتهم أو نشر روابط لأنشطتك. إدارة إعداداتك: يمكنك تخصيص ساعتك وإعدادات المستخدم من حسابك على Garmin Connect.

استخدام تطبيق Garmin Connect

بعد إقران ساعتك بهاتفك (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3)، يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتحميل كل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect.

- 1 تحقق من أن تطبيق Garmin Connect قيد التشغيل على هاتفك.
- 2 ضع ساعتك ضمن مسافة 10 أمتار (30 قدماً) من هاتفك.
- تعمل ساعتك على مزامنة بياناتك تلقائياً مع تطبيق Garmin Connect وحسابك على Garmin Connect.

استخدام Garmin Connect على الحاسوب

يعمل تطبيق Garmin Express على توصيل ساعتك بحسابك على Garmin Connect باستخدام حاسوب. يمكنك استخدام تطبيق Garmin Express لتحميل بيانات النشاط إلى حسابك على Garmin Connect ولإرسال البيانات، مثل خطط التدريب أو التمارين، من الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect إلى ساعتك. يمكنك أيضاً إضافة موسيقى إلى ساعتك (تنزيل المحتوى الصوتي الشخصي، الصفحة 7). يمكنك أيضاً تثبيت تحديثات البرنامج وإدارة تطبيقات Connect IQ الخاصة بك.

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB.
- 2 انتقل إلى www.garmin.com/express.
- 3 قم بتنزيل تطبيق Garmin Express وثبيته.
- 4 افتح تطبيق Garmin Express واختار إضافة الجهاز.
- 5 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

تخصيص الجهاز


تغيير وجه الساعة

يمكنك الاختيار من بين وجوه متعددة للساعة محمّلة مسبقاً أو استخدام وجه الساعة Connect IQ الذي تم تنزيله على ساعتك (ميزات Connect IQ, الصفحة 5). يمكنك أيضاً تحرير وجه ساعة حالي (تحرير وجه ساعة, الصفحة 36) أو إنشاء وجه ساعة جديد (إنشاء وجه ساعة مخصص, الصفحة 36).

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.

تحرير وجه ساعة

يمكنك تخصيص النمط وحقول البيانات لوجه الساعة.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر وجه الساعة.
- 3 اسحب إلى اليمين أو إلى اليسار للتنقل بين وجوه الساعة المتوفرة.
- 4 اختر  لتحرير وجه ساعة.
- 5 حدد خياراً لتحريره.
- 6 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين الخيارات.
- 7 اضغط على (A) لتحديد الخيار.
- 8 انقر فوق شاشة اللمس لاختيار وجه الساعة.



إنشاء وجه ساعة مخصص

يمكنك إنشاء وجه ساعة جديد من خلال اختيار التخطيط والألوان والبيانات الإضافية.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر وجه الساعة.
 - 3 اسحب إلى اليسار واختر +.
 - 4 اسحب إلى الأعلى أو إلى الأسفل للتنقل بين خيارات الخلفية، واضغط على الشاشة لاختيار الخلفية المعروضة.
 - 5 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين أقراص الساعة التناظرية والرقمية وانقر فوق الشاشة لاختيار القرص المعروض.
 - 6 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين الألوان التمييزية، واضغط على الشاشة لاختيار اللون المعروض.
 - 7 اختر كل حقل بيانات تريد تخصيصه واختر البيانات التي تريد عرضها فيه.
 - 8 يشير الإطار الأبيض إلى حقول البيانات القابلة للتخصيص لهذا القرص.
 - 8 اسحب إلى اليسار لتخصيص علامات الوقت.
 - 9 اسحب لأعلى أو لأسفل للتنقل بين علامات الوقت.
 - 10 اضغط على (A).
- يُعيّن الجهاز وجه الساعة الجديد كوجه ساعة نشط.


تخصيص قائمة عناصر التحكم

يمكنك إضافة خيارات وحذفها وتغيير ترتيبها في قائمة عناصر التحكم (استخدام قائمة عناصر التحكم، الصفحة 2).

- 1 اضغط باستمرار على (A).
- 2 تظهر قائمة عناصر التحكم.
- 3 اضغط باستمرار على (B).
- 4 يتم تبديل قائمة عناصر التحكم إلى الوضع تحرير.
- 5 اختر الاختصار الذي تريد تخصيصه.
- 4 حدد خياراً:
- لتغيير موقع الاختصار في قائمة عناصر التحكم، اختر الموقع الذي تريد أن تظهر فيه أو اسحب الاختصار إلى موقع جديد.
- لإزالة الاختصار من قائمة عناصر التحكم، اختر .
- 5 اختر  لإضافة اختصار إلى قائمة عناصر التحكم، إذا لزم الأمر.
- ملاحظة: لا يتوفر هذا الخيار إلا بعد إزالة اختصار واحد على الأقل من القائمة.

إعداد اختصار التحكم

يمكنك إعداد اختصار لعنصر التحكم المفضل لديك، مثل محفظة Garmin Pay أو عناصر التحكم بالموسيقى.

- 1 من وجه الساعة، اسحب إلى اليمين.
- 2 حدد خياراً:
- إذا كنت تقوم بإعداد اختصار للمرة الأولى، فاسحب لأعلى واختر إعداد.
- إذا سبق أن قمت بإعداد اختصار، فاضغط باستمرار على (B)، واختر  > الاختصار.
- 3 اختر اختصار التحكم.
- عند السحب إلى اليمين من وجه الساعة، يظهر اختصار التحكم.

إعدادات الأنشطة والتطبيقات

تتيح لك هذه الإعدادات تخصيص كل تطبيق نشاط محمل مسبقاً وفقاً لاحتياجاتك. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص شاشات البيانات وتمكين التنبيهات وميزات التدريب. لا تتوفر كل الإعدادات لجميع أنواع الأنشطة وتختلف حسب طراز الساعة.

اضغط باستمرار على (B)، واختر  > النشاطات والتطبيقات، ثم اختر نشاطاً، واختر إعدادات النشاط.

تنبيهات: لتعيين تنبيهات التدريب للنشاط (التنبيهات، الصفحة 38).

Auto Lap: لتعيين الخيارات لميزة Auto Lap® (Auto Lap، الصفحة 39).

Auto Pause: لتعيين الجهاز إلى إيقاف تسجيل البيانات عندما تتوقف عن الحركة أو عندما تنخفض دون سرعة محددة (استخدام Auto Pause®، الصفحة 39).

الراحة التلقائية: لتمكين الجهاز من اكتشاف وقت الراحة تلقائياً أثناء السباحة الداخلية وإنشاء فاصل زمني للراحة.

تمرير تلقائي: لتمكينك من التنقل عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً عندما يكون المؤقت قيد التشغيل (استخدام التمرير التلقائي، الصفحة 40).

مجموعة تلقائية: لتمكين الجهاز من بدء مجموعات التمارين وإيقافها خلال نشاط من تدريب القوة تلقائياً.

مطالبات المضرب: لعرض مطالبة تمكّنك من إدخال مضرب الجولف الذي استخدمته بعد كل تسديدة تم اكتشافها.

شاشات البيانات: لتتمكن من تخصيص شاشات البيانات وإضافة شاشات بيانات جديدة إلى النشاط (تخصيص شاشات البيانات، الصفحة 38).

مسافة مضرب Driver: لتعيين متوسط المسافة التي تجتازها كرة الجولف عندما تضربها للمرة الأولى.

تحرير الوزن: لتمكينك من إضافة الوزن المستخدم لمجموعة تمارين رياضية أثناء نشاط تمارين القلب أو تدريب القوة.

GPS: تعيين الوضع إلى هوائي GPS (تغيير/عداد GPS، الصفحة 40).

حجم حوض السباحة: لتعيين طول حوض السباحة للسباحة في الحوض.

تسجيل النشاط: لتمكين تسجيل ملفات نشاطات FIT الخاصة بالجولف. تسجل ملفات FIT معلومات عن اللياقة البدنية مخصصة لتطبيق Garmin Connect.

التسجيل: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولة.

أسلوب النتائج: لتعيين أسلوب تسجيل النقاط لمباراة الضربات أو تسجيل عدد النقاط الفردية أثناء ممارسة الجولف.

تعقب الإحصائيات: لتمكين تعقب الإحصاءات أثناء لعب الجولف.

الحالة: لتمكين تسجيل النقاط أو إلغاء تمكينه تلقائياً عندما تبدأ جولة جولف. يظهر لك خيار إسأل دائماً كلما بدأت جولة.

وضع البطولة: لإلغاء تمكين الميزات غير المسموح بها خلال البطولات الخاصة للعقوبات.

تنبيهات الاهتزاز: لتمكين التنبيهات التي تعلمك بالحاجة إلى استنشاق الهواء وإخراجه أثناء نشاط تنفس.

تخصيص شاشات البيانات

يمكنك تخصيص شاشات البيانات بالاستناد إلى أهداف التدريب لديك أو الملحقات الاختيارية. على سبيل المثال، يمكنك تخصيص إحدى شاشات البيانات لعرض إيقاع الدورة أو منطقة معدل نبضات القلب.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  > **النشاطات والتطبيقات**.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر شاشات البيانات.
- 6 اختر شاشة بيانات لتخصيصها.
- 7 حدد خياراً أو أكثر:

ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.

- لتعديل نمط حقول البيانات وعددها على كل شاشة بيانات، اختر **تخطيط**.
- لتخصيص الحقول على شاشة البيانات، اختر الشاشة واختر **تحرير حقول البيانات**.
- لإظهار شاشة بيانات أو إخفائها، اختر مفتاح التبديل إلى الجانب الشاشة.
- لإظهار شاشة قياس منطقة معدل نبضات القلب، اختر **قياس منطقة نبض القلب**.

التنبيهات

يمكنك تعيين تنبيهات لكل نشاط، تساعدك في التمرين لتحقيق أهدافك المحددة. بعض التنبيهات متوفرة فقط لأنشطة محددة. تتطلب بعض التنبيهات ملحقات اختيارية، مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أو مستشعر الوتيرة. توجد ثلاثة أنواع من التنبيهات: تنبيهات الأحداث وتنبيهات النطاق والتنبيهات المتكررة.


تنبيه الحدث: يعلمك تنبيه الحدث مرة واحدة. إن الحدث عبارة عن قيمة محددة. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عند حرق عدد محدد من السعرات الحرارية.

تنبيه النطاق: يعلمك تنبيه النطاق في كل مرة تكون فيها قيم الساعة أعلى من نطاق قيم محدد أو أدنى منه. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك عندما يكون معدل نبضات القلب أقل من 60 نبضة في الدقيقة (bpm) وأعلى من 210 نبضات في الدقيقة.

التنبيه المتكرر: يعلمك التنبيه المتكرر كلما سجلت الساعة قيمة محددة أو فاصل زمني محدد. على سبيل المثال، يمكنك تعيين الساعة لتنبيهك كل 30 دقيقة.

| اسم التنبيه | نوع التنبيه | الوصف |
|------------------|--------------|--|
| الوتيرة | النطاق | يمكنك تعيين قيم الوتيرة الدنيا والقصوى. |
| السعرات الحرارية | الحدث، متكرر | يمكنك تعيين عدد السعرات الحرارية. |
| مخصص | الحدث، متكرر | يمكنك اختيار رسالة موجودة أو إنشاء رسالة مخصصة واختيار نوع تنبيه. |
| مسافة | متكرر | يمكنك تعيين الفاصل الزمني للمسافة. |
| معدل نبضات القلب | النطاق | يمكنك تعيين قيم معدل نبضات القلب الدنيا والقصوى أو اختيار تغييرات المنطقة. |
| الإيقاع | النطاق | يمكنك تعيين قيم الإيقاع الدنيا والقصوى. |
| ركض/مشي | متكرر | يمكنك تعيين استراحات المشي المحددة بوقت على فواصل زمنية منتظمة. |
| السرعة | النطاق | يمكنك تعيين قيم السرعة الدنيا والقصوى. |
| معدل الحركات | النطاق | يمكنك تعيين حركات عالية أو منخفضة في الدقيقة. |
| الوقت | الحدث، متكرر | يمكنك تعيين فاصل زمني. |

تعيين تنبيه

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 5 اختر إعدادات النشاط.
 - 6 اختر تنبيهات.
 - 6 حدد خياراً:
 - اختر إضافة جديد لإضافة تنبيه جديد إلى النشاط.
 - اختر اسم التنبيه لتحرير تنبيه موجود.
 - 7 اختر نوع التنبيه إذا لزم الأمر.
 - 8 اختر منطقة أو أدخل القيم الدنيا والقصى أو أدخل قيمة مخصصة للتنبيه.
 - 9 عند الضرورة، قم بتشغيل التنبيه.
- بالنسبة إلى تنبيهات الأحداث والتنبيهات المتكررة، تظهر رسالة في كل مرة تصل فيها إلى قيمة التنبيه. بالنسبة إلى تنبيهات النطاق، تظهر رسالة في كل مرة تتجاوز فيها النطاق المحدد (القيم الدنيا والقصى) أو تنخفض دونه.

Auto Lap

تمييز الدورات باستخدام ميزة Auto Lap

يمكنك تعيين ساعتك لاستخدام ميزة Auto Lap لتحديد دورة عند مسافة محددة تلقائياً. إن هذه الميزة مفيدة لمقارنة أدائك في أجزاء مختلفة من النشاط (على سبيل المثال، كل ميل أو 5 كيلومترات).

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
 - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر نشاطاً.
 - 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
 - 5 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 حدد خياراً:
 - لتشغيل ميزة Auto Lap أو إيقاف تشغيلها، اختر مفتاح التبديل.
 - لضبط المسافة بين الدورات، اختر **Auto Lap**.
- كلما أكملت دورة، ستظهر رسالة تعرض الوقت المرتبط بها. تهتز الساعة أيضاً إذا كانت ميزة الاهتزاز قيد التشغيل (*إعدادات النظام*, الصفحة 41).

استخدام Auto Pause

يمكنك استخدام ميزة Auto Pause لإيقاف المؤقت مؤقتاً تلقائياً عندما تتوقف عن الحركة أو عندما ينخفض إيقاعك أو سرعتك عن القيمة المحددة. إن هذه الميزة مفيدة إذا كان نشاطك يتضمن إشارات توقف أو أماكن أخرى حيث عليك التباطؤ أو التوقف.


ملاحظة: لا تسجل الساعة بيانات النشاط عندما يتوقف المؤقت مؤقتاً أو نهائياً.

- 1 اضغط باستمرار على **B**.
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 5 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر **Auto Pause**.
- 6 حدد خياراً:
 - ملاحظة: ليست كل الخيارات متوفرة للأنشطة كافة.
 - اختر عند الإيقاف لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تتوقف عن الحركة.
 - اختر إيقاع لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما ينخفض إيقاعك عن القيمة المحددة.
 - اختر السرعة لإيقاف المؤقت مؤقتاً بشكل تلقائي عندما تنخفض سرعتك عن القيمة المحددة.

استخدام التمرير التلقائي

لتمكين من تشغيل ميزة التمرير التلقائي، يجب تمكين إعداد التشغيل الدائم خلال الأنشطة (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 42).

يمكنك استخدام ميزة التمرير التلقائي للتمرير عبر كل شاشات بيانات النشاط تلقائياً فيما يكون المؤقت مشغلاً.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
- 3 اختر نشاطاً.
- 4 ملاحظة: هذه الميزة غير متوفرة لكل الأنشطة.
- 4 اختر إعدادات النشاط.
- 5 اختر تمرير تلقائي.
- 6 اختر عرض السرعة.

تغيير إعداد GPS

للحصول على مزيد من المعلومات عن GPS، انتقل إلى www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر  > النشاطات والتطبيقات.
 - 3 اختر النشاط لتخصيصه.
 - 4 اختر إعدادات النشاط.
 - 5 اختر GPS.
 - 6 حدد خياراً:
- اختر إيقاف التشغيل لإلغاء تمكين GPS للنشاط.
 - اختر GPS فقط لتمكين نظام الأقمار الصناعية GPS.
 - اختر GPS + GLONASS (نظام القمر الصناعي الروسي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
 - اختر GPS + GALILEO (نظام القمر الصناعي في الاتحاد الأوروبي) للحصول على معلومات أكثر دقة عن الموقع في الظروف التي تكون فيها الرؤية سيئة في الجو.
- ملاحظة: يؤدي استخدام GPS وقمر صناعي آخر معاً إلى تقليل فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط (GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى، الصفحة 40).

GPS وأنظمة الأقمار الصناعية الأخرى

يوفر استخدام GPS ونظام آخر للأقمار الصناعية أداءً أفضل في البيئات الصعبة و يتيح لك الحصول على الموقع بشكل أسرع من استخدام GPS فقط. ومع ذلك، قد يؤدي استخدام أنظمة متعددة إلى خفض فترة استخدام البطارية بشكل أسرع من استخدام GPS فقط.

يمكن لجهازك استخدام أنظمة الملاحة العالمية باستخدام الأقمار الصناعية (GNSS).

GPS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة الولايات المتحدة.

GLONASS: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة روسيا.

GALILEO: مجموعة أقمار صناعية تم إنشاؤها بواسطة وكالة الفضاء الأوروبية.

الهاتف وإعدادات Bluetooth

اضغط باستمرار على (B)، واختر  > هاتف.

الحالة: لعرض حالة اتصال Bluetooth الحالية وتمكينك من تشغيل تقنية Bluetooth أو إيقاف تشغيلها.

إشعارات: يعمل الجهاز على تشغيل الإشعارات الذكية أو إيقاف تشغيلها تلقائياً بالاستناد إلى اختياراتك (تمكين/إشعارات Bluetooth، الصفحة 4).

تنبيهات الاتصال: لتبنيك عند اتصال هاتفك الذكي المقترن وفصله.

إقران الهاتف: لتوصيل جهازك بهاتف ذكي متوافق مزود بتقنية Bluetooth.

مزامنة: لتمكينك من نقل البيانات بين جهازك وتطبيق Garmin Connect.

إيقاف LiveTrack: لتمكينك من إيقاف جلسة LiveTrack فيما تكون الأخرى قيد التقدم.

إعدادات النظام

اضغط باستمرار على **B**، واختر  < نظام.

تأمين تلقائي: لتأمين شاشة اللمس تلقائيًا لمنع اللمس غير المقصود للشاشة. يمكنك الضغط باستمرار على أي زر لإلغاء تأمين شاشة اللمس.

اللغة: لتعيين لغة واجهة الجهاز.

الوقت: لتعيين تنسيق الوقت والمصدر إلى الوقت المحلي (**إعدادات الوقت**, الصفحة 41).

التاريخ: لتمكينك من تعيين التاريخ وتنسيق التاريخ يدويًا.

عرض: لتعيين مهلة شاشة العرض وسطوعها (**تخصيص إعدادات شاشة العرض**, الصفحة 42).

TrueUp للبيانات الفيزيولوجية: لتمكين جهازك من مزامنة الأنشطة والمحفوظات والبيانات من أجهزة Garmin الأخرى.

اهتزاز: لتشغيل أو إيقاف تشغيل الاهتزاز ولتعيين شدة الاهتزاز.

عدم الإزعاج: لتشغيل وضع عدم الإزعاج أو إيقاف تشغيله.

وحدات: لتعيين وحدات القياس المستخدمة لعرض البيانات (**تغيير وحدات القياس**, الصفحة 42).

تسجيل البيانات: لتعيين كيفية تسجيل الجهاز لبيانات النشاط. يتيح خيار التسجيل ذكي (الافتراضي) إجراء تسجيلات للنشاط لمدة أطول. يوفر خيار التسجيل كل ثانية إجراء تسجيلات للنشاط أكثر تفصيلاً، ولكنه قد يتطلب منك شحن البطارية بشكل متكرر.

وضع USB: لتعيين الجهاز لاستخدام وضع نقل الوسائط أو وضع Garmin لدى اتصاله بالحاسوب.

إعادة ضبط: لتمكينك من إعادة تعيين الإعدادات الافتراضية أو حذف البيانات الشخصية وإعادة تعيين الإعدادات (**استعادة كل الإعدادات الافتراضية**, الصفحة 49).

ملاحظة: إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فإن استعادة الإعدادات الافتراضية ستحذف هذه المحفظة أيضاً من جهازك.

تحديث البرنامج: لتمكينك من التحقق من توفر تحديثات البرنامج.

حول: لعرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

إعدادات الوقت

اضغط باستمرار على **B**، واختر  < نظام < الوقت.

تنسيق الوقت: لتعيين الجهاز بحيث يعرض الوقت بتنسيق 12 ساعة أو 24 ساعة.

مصدر الوقت: لتمكينك من تعيين الوقت يدويًا أو تلقائيًا بالاستناد إلى جهازك المحمول المقترن.

المناطق الزمنية

تكشف الساعة تلقائيًا منطقتك الزمنية والوقت من اليوم الحالي في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الساعة والتقاط الأقمار الصناعية أو بالمزامنة مع هاتفك.

ضبط الوقت يدويًا

يتم تعيين الوقت تلقائيًا عند إقران جهاز Venu Sq بجهاز محمول بشكل افتراضي.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر  < نظام < الوقت < مصدر الوقت < يدوي.

3 اختر الوقت وأدخل الوقت من اليوم.

تعيين منبه

يمكنك تعيين منبهات متعددة. يمكنك تعيين كل منبه ليتم تشغيله مرة واحدة أو ليتكرر بانتظام.

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الساعات < منبهات < إضافة منبه.

3 اختر الوقت، وأدخل وقتًا.

4 اختر تكرار، وحدد خيارًا.

5 اختر ملصق، ثم اختر وصفًا للمنبه.

حذف منبه

1 اضغط باستمرار على **B**.

2 اختر الساعات < منبهات.

3 اختر منبهًا، ثم اختر حذف.

تشغيل مؤقت العد التنازلي

- 1 اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر الساعات < مؤقت.
- 3 أدخل الوقت واختر ✓.
- 4 اضغط على (A).

استخدام ساعة الإيقاف

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر الساعات < ساعة إيقاف.
 - 3 اضغط على (A) لتشغيل المؤقت.
 - 4 اضغط على (B) لإعادة تشغيل مؤقت الدورات.
- يستمر تعداد إجمالي وقت ساعة الإيقاف.
- 5 اضغط على (A) لإيقاف تشغيل المؤقت.
 - 6 حدد خيارًا:
- لإعادة ضبط المؤقت، اسحب لأسفل.
 - لحفظ وقت ساعة الإيقاف كنشاط، اسحب إلى الأعلى واختر حفظ.
 - لمراجعة مؤقتات الدورات، اسحب إلى الأعلى واختر مراجعة الدورات.
 - للخروج من ساعة الإيقاف، اسحب إلى الأعلى واختر تم.

تخصيص إعدادات شاشة العرض

- 1 اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙ < نظام < عرض.
 - 3 اختر السطوع لتعيين مستوى سطوع شاشة العرض.
 - 4 حدد خيارًا:
- اختر خلال النشاط للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض خلال نشاط.
 - اختر ليس خلال النشاط للانتقال إلى إعدادات شاشة العرض عندما لا تمارس نشاطًا.
- 5 حدد خيارًا:
- اختر مهلة لتعيين المدة الزمنية قبل إيقاف تشغيل شاشة العرض.
- ملاحظة:** يمكنك استخدام الخيار تشغيل دائم لإبقاء بيانات وجه الساعة ظاهرة وإيقاف تشغيل الخلفية فقط. يؤثر هذا الخيار في فترة استخدام البطارية وشاشة العرض.
- اختر الإيماءة لتعيين شاشة العرض إلى تشغيل عند إدارة معصمك باتجاه جسمك للنظر إلى الساعة. يمكنك أيضًا ضبط حساسية الإيماءة لتشغيل شاشة العرض بمعدل أكثر أو أقل.
- ملاحظة:** يتم إلغاء تمكين إعدادات الإيماءة وتشغيل دائم أثناء فترة نومك وفي وضع عدم الإزعاج لمنع تشغيل شاشة العرض أثناء نومك.

تغيير وحدات القياس

- يمكنك تخصيص وحدات القياس المعروضة على الساعة.
- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
 - 2 اختر ⚙ < نظام < وحدات.
 - 3 اختر نوع قياس.
 - 4 اختر وحدة قياس.

إعدادات Garmin Connect

- يمكنك تغيير إعدادات ساعتك من حسابك على Garmin Connect باستخدام تطبيق Garmin Connect أو الموقع الإلكتروني لـ Garmin Connect. لن تتوفر بعض الإعدادات إلا عند استخدام حسابك على Garmin Connect وسيتم تحديثها على ساعتك.
- من تطبيق Garmin Connect، اختر  أو ، واختر أجهزة Garmin، واختر ساعتك.
 - من التطبيق المصغر للأجهزة في تطبيق Garmin Connect، اختر ساعتك.
- بعد تخصيص الإعدادات، يمكنك مزامنة بياناتك لتطبيق التغيرات على ساعتك ([استخدام تطبيق Garmin Connect](#)، الصفحة 35، [استخدام Garmin Connect على الحاسوب](#)، الصفحة 35).



المستشعرات اللاسلكية

يمكن استخدام ساعتك مع مستشعرات ANT+® اللاسلكية. يمكن أيضاً استخدام ساعتك التي تتضمن ميزات الموسيقى مع مستشعرات Bluetooth. لمزيد من المعلومات عن توافق المستشعرات الاختيارية وشراؤها، انتقل إلى buy.garmin.com.

إقران المستشعرات اللاسلكية

عند توصيل مستشعر ANT+ اللاسلكي أو مستشعر Bluetooth بساعة Garmin الخاصة بك، عليك إقران الساعة والمستشعر. بعد اكتمال الإقران، تتصل الساعة بالمستشعر تلقائياً عندما تبدأ بممارسة أي نشاط ويصبح المستشعر نشطاً وضمن النطاق.

تلميح: تقتزن بعض مستشعرات ANT+ بساعتك تلقائياً عندما تبدأ بممارسة نشاط يكون فيه المستشعر قيد التشغيل وبالقرب من الساعة.

- 1 ابتعد ما لا يقل عن 10 أمتار (33 قدماً) عن المستشعرات اللاسلكية الأخرى.
- 2 إذا كنت تعمل على إقران جهاز مراقبة معدل نبضات القلب، فعليك ارتداؤه.
- 3 لن يبدأ جهاز مراقبة معدل نبضات القلب بإرسال البيانات أو تلقيها إلا بعد أن ترتديه.
- 3 اضغط باستمرار على .
- 4 اختر  > المستشعرات > إضافة جديد.
- 5 ضع الساعة ضمن مسافة 3 أمتار (10 أقدام) من المستشعر وانتظر ريثما تقتزن الساعة بالمستشعر. عندما تتصل الساعة بالمستشعر، يظهر رمز في أعلى الشاشة.

جهاز قياس السرعة يثبت على القدم



إن جهازك متوافق مع جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم. يمكنك استخدام جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم لتسجيل الإيقاع والمسافة بدلاً من استخدام GPS أثناء تمارينك في مكان مغلق أو إذا كانت إشارة GPS ضعيفة. إن جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم في وضع الاستعداد وجهاز لإرسال البيانات (مثل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب).

بعد مرور 30 دقيقة من عدم النشاط، يتوقف جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم عن التشغيل للحفاظ على طاقة البطارية. عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً، ستظهر رسالة على الجهاز. يتبقى حوالي 5 ساعات من عمر البطارية.

معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

للتمكن من معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم، عليك إقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#)، الصفحة 43).

يجب المعايرة يدوياً إذا كنت تعرف عامل المعايرة. إذا كنت قد عايرت جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم مع منتج Garmin آخر، فقد يكون عامل المعايرة متوفراً لديك.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختر  > المستشعرات > حساس سرعة بالقدم > عامل المعايرة.
- 3 ضبط عامل المعايرة:

 - اعمل على زيادة عامل المعايرة إذا كانت المسافة منخفضة.
 - اعمل على خفض عامل المعايرة إذا كانت المسافة مرتفعة.

تحسين معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم

لستتمكن من معايرة جهازك، عليك التقاط إشارات GPS وإقران جهازك بجهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 43).

إنّ جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم ذاتي المعايرة، ولكن بإمكانك تحسين دقة بيانات السرعة والمسافة بعد عدة جولات ركض في الهواء الطلق باستخدام GPS.

1 قف في الخارج لمدة 5 دقائق في موقع مكشوف.

2 ابدأ بنشاط الركض.

3 اركض على مسار بدون توقف لمدة 10 دقائق.

4 أوقف نشاطك، واحفظه.

تتغير قيمة معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم بالاستناد إلى البيانات المسجلة، عند الضرورة. ليس من المفترض أن تحتاج إلى معايرة جهاز قياس السرعة الذي يثبت على القدم من جديد إلا في حال تغيير أسلوبك في الركض.

استخدام سرعة الدراجة الاختيارية أو مستشعر الوتيرة

يمكنك استخدام سرعة الدراجة المتوافقة أو مستشعر الوتيرة لإرسال البيانات إلى ساعتك.

- قم بإقران المستشعر بساعتك ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 43).
- عيّن حجم العجلة (معايرة مستشعر السرعة, الصفحة 44).
- انطلق في جولة على الدراجة الهوائية (الانطلاق في جولة على الدراجة الهوائية, الصفحة 25).

معايرة مستشعر السرعة

لستتمكن من معايرة مستشعر السرعة، عليك إقران ساعتك بمستشعر سرعة متوافق ([إقران المستشعرات اللاسلكية](#), الصفحة 43). يتوفر لك خيار المعايرة يدويًا ومن شأنه تعزيز الدقة.

1 اضغط باستمرار على .

2 اختر  > المستشعرات > سرعة/وتيرة > حجم العجلة.

3 حدد خيارًا:

- اختر تلقائي لاحتساب حجم العجلة تلقائيًا ومعايرة مستشعر السرعة.
- اختر يدوي، ثم ادخل حجم العجلة لمعايرة مستشعر السرعة يدويًا (حجم العجلة والمحيط, الصفحة 53).

مستشعرات المضارب

إن ساعة Venu Sq Music متوافقة مع مستشعرات مضرب الجولف Approach® CT10. يمكنك استخدام مستشعرات المضارب المقترنة لتعقب تسديدات المضرب تلقائيًا، بما في ذلك الموقع والمسافة ونوع المضرب. راجع دليل المالك الخاص بمستشعرات المضارب للحصول على المزيد من المعلومات.

ملاحظة: انتقل إلى garmin.com/ct10compatibility للاطلاع على معلومات التوافق.

الوعي الظرفي

يمكن استخدام ساعة Venu Sq الخاصة بك مع أضواء الدراجة الذكية Varia ورادار الرؤية الخلفية لتحسين الوعي الظرفي. راجع دليل المالك التابع لجهاز Varia للحصول على مزيد من المعلومات.

tempe

جهازك متوافق مع مستشعر درجة الحرارة tempe. يمكنك تثبيت المستشعر على حزام مُحكم أو حلقة حيث يكون معرضًا للهواء المحيط، وبالتالي يوفر مصدرًا متسقًا لبيانات درجة الحرارة الدقيقة. يجب إقران مستشعر tempe بجهازك لعرض بيانات درجة الحرارة. راجع التعليمات الخاصة بمستشعر tempe للحصول على مزيد من المعلومات (garmin.com/manuals/tempe).

معلومات الجهاز

شحن الساعة

تحذير ⚠

يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

لتجنب التآكل، نظّف جهات التلامس والمناطق المحيطة وجففها تمامًا قبل الشحن أو التوصيل بالحاسوب. راجع تعليمات التنظيف (العناية بالجهاز الصفحة 47).

1 قم بتوصيل الطرف الصغير من كبل USB بمنفذ الشحن على ساعتك.



2 قم بتوصيل الطرف الكبير من كبل USB بمنفذ شحن USB. تعرض الساعة مستوى شحن البطارية الحالي.

تحديثات المنتج

تحقق ساعتك من التحديثات المتوفرة تلقائيًا عندما تتصل بتقنية Bluetooth أو بشبكة Wi-Fi. يمكنك التحقق من التحديثات المتوفرة يدويًا من إعدادات النظام (إعدادات النظام، الصفحة 41). قم بتثبيت Garmin Express على الحاسوب الخاص بك (www.garmin.com) /express). قم بتثبيت تطبيق Garmin Connect على هاتفك. يوفر ذلك لأجهزة Garmin الوصول السهل إلى هذه الخدمات:

- تحديثات البرنامج
- تحديثات المسار
- عمليات تحميل البيانات إلى Garmin Connect
- تسجيل المنتج

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لتحديث برنامج ساعتك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب استخدام حساب Garmin Connect وإقران الساعة بهاتف متوافق (إقران الهاتف الذكي، الصفحة 3).

مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 35).

يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث إلى ساعتك تلقائيًا عند توفر برنامج جديد. يتم تطبيق التحديث عندما لا تستخدم الساعة بشكل نشط. عند انتهاء عملية التحديث، تقوم ساعتك بإعادة التشغيل.

تحديث البرنامج باستخدام Garmin Express

لتمكن من تحديث برنامج ساعتك، عليك تنزيل تطبيق Garmin Express وتثبيته وإضافة ساعتك (استخدام Garmin Connect على الحاسوب، الصفحة 35).

- 1 قم بتوصيل الساعة بالحاسوب باستخدام كبل USB. عند توفر برنامج جديد، يقوم تطبيق Garmin Express بإرساله إلى ساعتك.
- 2 بعد أن ينتهي تطبيق Garmin Express من إرسال التحديث، افصل الساعة عن الحاسوب. تقوم ساعتك بتثبيت التحديث.

عرض معلومات الساعة

يمكنك عرض معرف الوحدة وإصدار البرنامج ومعلومات الإجراءات التنظيمية واتفاقية الترخيص.

- 1 من وجه الساعة، اضغط باستمرار على (B).
- 2 اختر نظام > حول.

عرض المعلومات التنظيمية ومعلومات الامتثال على الملصق الإلكتروني

إنّ ملصق هذا الجهاز مقدّم في صورة إلكترونية. وقد يقدم هذا الملصق الإلكتروني معلومات تنظيمية، مثل أرقام التعريف التي توفرها لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) أو علامات الامتثال الإقليمية، وكذلك معلومات المنتج والترخيص السارية. اضغط باستمرار على (B) لمدة 10 ثوانٍ.

المواصفات

| | |
|-------------------------------------|--|
| نوع البطارية | بطارية ليثيوم بوليمير مضمنة قابلة لإعادة الشحن |
| فترة استخدام البطارية | حتى 6 أيام في وضع الساعة الذكية |
| نطاق درجات حرارة التشغيل | من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 إلى 140 درجة فهرنهايت) |
| نطاق درجة حرارة الشحن | من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت) |
| التردد اللاسلكي لجهاز Venu Sq | 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 82.0- ديسيبل مللي واط اسمية |
| التردد اللاسلكي لجهاز Venu Sq Music | 2,4 جيجاهرتز @ بقوة 98.9 ديسيبل مللي واط اسمية |
| تصنيف المياه | سباحة، 5 جوا ¹ |

معلومات فترة استخدام البطارية

تعتمد فترة استخدام البطارية الفعلية على الميزات الممكنة على جهازك، مثل تعقّب النشاط ومعدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم وإشعارات الهاتف الذكي وGPS والمستشعرات المتصلة.

| الوضع | فترة استخدام البطارية |
|---|-----------------------|
| وضع الساعة الذكية مع تعقّب النشاط ومراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم على مدار الساعة طوال الأسبوع | حتى 6 أيام |
| وضع الساعة الذكية مع تشغيل الموسيقى على الجهاز | حتى 8 ساعات |
| وضع GPS | حتى 14 ساعة |
| وضع GPS مع تشغيل الموسيقى على الجهاز | حتى 6 ساعات |

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 مترًا. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.
تجنب الضغط فوق الأزرار تحت الماء.
لا تستخدم أداة صلبة لتنظيف الجهاز.
لا تستخدم بئراً أداة صلبة أو حادة لتشغيل شاشة اللمس، وإلا تتج ضرر عن ذلك.
تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.
قم بغسل الجهاز جيداً بالمياه العذبة بعد تعرضه للكlor أو المياه المالحة أو الكريم الواقي من الشمس أو مساحيق التجميل أو الكحول أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. إن التعرض المطول لهذه المواد قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالهيكل.
لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جداً لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

تنظيف الساعة

⚠ تنبيه

بعد استخدام الساعة لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجاً للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة الساعة وامنح بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن الساعة نظيفة وجافة ولا تشدها كثيراً على معصمك.

ملاحظة

إن أصغر الكميات من العرق أو الرطوبة قد تتسبب بتآكل مساحات الاحتكاك الكهربائية لدى اتصالها بالشاحن. قد يمنع التآكل عملية الشحن ونقل البيانات.

تلميح: لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/fitandcare.

- 1 اغسل الساعة بالمياه أو استخدم قطعة قماش مبللة وخالية من الوب.
- 2 اترك الساعة لتجف تماماً.

تغيير الأحزمة

يتوافق الجهاز مع أحزمة سريعة التحرير وقياسية وبلغ عرضها 20 ملم.
1 مرر الدبوس سريع التحرير على القضيب المعدني الرفيع لإزالة الحزام.



- 2 أدخل جانباً من القضيب المعدني الرفيع للحزام الجديد في الجهاز.
- 3 مرر الدبوس سريع التحرير ثم قم بمحاذاة القضيب المعدني الرفيع مع الجانب المقابل من الجهاز.
- 4 كرر الخطوات من 1 إلى 3 لتغيير الحزام الآخر.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

هل يُعَدّ هاتفك الذكي متوافقًا مع جهازي؟

يتوافق جهاز Venu Sq مع الهواتف الذكية التي تستخدم تقنية Bluetooth. انتقل إلى www.garmin.com/ble للحصول على المزيد من معلومات التوافق.

يتعذر على هاتفك الاتصال بالجهاز

- إذا تعذر اتصال هاتفك بالجهاز، فارجع إلى هذه التلميحات.
- أوقف تشغيل هاتفك الذكي وجهازك وشغّلهما من جديد.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك الذكي.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قم بإزالة الجهاز من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك الذكي لإعادة محاولة عملية الإقران.
- إذا اشترت هاتفًا ذكيًا جديدًا، فقم بإزالة جهازك من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذكي الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- ضع هاتفك الذكي ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من الجهاز.
- على هاتفك الذكي، افتح تطبيق Garmin Connect، واختَر  أو ، ثم اختَر أجهزة Garmin > إضافة جهاز للدخول في وضع الإقران.
- من وجه الساعة، اضغط باستمرار على ، واختَر  > هاتف > إقران الهاتف.

يتعذر على سماعة الرأس الخاصة بي الاتصال بالساعة



- إذا سبق أن تم توصيل سماعة رأس Bluetooth بهاتفك، فقد تتصل بهاتفك تلقائيًا بدلاً من الاتصال بساعتك. يمكنك تجربة هذه النصائح.
- أوقف تشغيل تقنية Bluetooth على هاتفك.
- راجع دليل المالك الخاص بهاتفك للحصول على مزيد من المعلومات.
- ابتعد مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) عن هاتفك أثناء توصيل سماعة الرأس بساعتك.
- قم بإقران سماعة الرأس بساعتك (توصيل سماعات الرأس Bluetooth، الصفحة 7).

يحدث تقطع في الموسيقى أو سماعات الرأس لا تظل متصلة

- عند استخدام ساعة Venu Sq Music متصلة بسماعات رأس Bluetooth، تكون الإشارة أقوى عند وجود خط رؤية مباشر بين الساعة والهوائي المتوفر في سماعات الرأس.
- وإذا كانت الإشارة تمر عبر جسمك، فقد تفقد الإشارة أو قد تصبح سماعات الرأس غير متصلة.
- إذا أردت وضع ساعة Venu Sq Music على معصمك الأيسر، فيجب أن تتأكد من أن هوائي سماعات رأس Bluetooth موجود على أذنك اليسرى.
- نظرًا إلى أن سماعات الرأس تختلف حسب الطراز، يمكنك محاولة وضع الساعة على معصمك الآخر.
- إذا كنت تستخدم الأساور المعدنية أو الجلدية للساعة، فيمكنك التبديل إلى أساور الساعة المصنوعة من السيليكون لتحسين قوة الإشارة.

لغة ساعتك غير صحيحة

يمكنك تغيير خيار اللغة إذا قمت باختيار اللغة الخاطئة عن طريق الخطأ على الساعة.

- 1 اضغط باستمرار على .
- 2 اختَر .
- 3 انتقل إلى الأسفل إلى آخر عنصر في القائمة، واختَره.
- 4 انتقل إلى الأسفل إلى العنصر الثاني في القائمة، واختَره.
- 5 اختَر لغة.

لا يعرض جهازك الوقت الصحيح

يحدث الجهاز الوقت والتاريخ عند مزامنته مع هاتف ذكي أو عندما يلتقط الجهاز إشارات GPS. يجب أن تقوم بمزامنة جهازك لتلقي الوقت الصحيح عند تغيير المناطق الزمنية، ولتحديث الوقت وفقاً للتوقيت الصيفي.

1 اضغط باستمرار على (B)، واختر  > نظام > الوقت.

2 تحقق من تمكين الخيار تلقائي.

3 حدد خياراً:

- تأكد من عرض هاتفك الذكي الوقت المحلي الصحيح ومزامنة جهازك مع الهاتف الذكي (استخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 35).
 - ابدأ نشاطاً في الخارج، اذهب إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة ومكشوفة على السماء وانتظر حتى يلتقط الجهاز إشارات الأقمار الصناعية.
- يتم تحديث الوقت والتاريخ بصورة تلقائية.

إطالة فترة تشغيل البطارية

بإمكانك القيام بعدة إجراءات لإطالة فترة تشغيل البطارية.

- تخفيض مهلة شاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 42).
- تخفيض سطوع شاشة العرض (تخصيص إعدادات شاشة العرض، الصفحة 42).
- إيقاف تفعيل تقنية Bluetooth عند عدم استخدام الميزات المتصلة (إيقاف تشغيل اتصال Bluetooth بالهاتف، الصفحة 5).
- إيقاف تشغيل تعقب النشاط (إعدادات تعقب النشاط، الصفحة 17).
- الحد من عدد إشعارات الهاتف الذكي التي يعرضها الجهاز (إدارة الإشعارات، الصفحة 5).
- إيقاف بث بيانات معدل نبضات القلب إلى أجهزة Garmin المقترنة (بث معدل نبضات القلب، الصفحة 13).
- إيقاف تشغيل مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم (إيقاف تشغيل جهاز مراقبة معدل نبضات القلب المستندة إلى المعصم، الصفحة 14).
- إيقاف تشغيل قراءات مقياس التأكسج التلقائية (تغيير وضع تعقب مقياس التأكسج، الصفحة 16).

إعادة تشغيل الساعة

إذا توقفت الساعة عن الاستجابة، فقد تحتاج إلى إعادة تشغيلها.

ملاحظة: يمكن أن تؤدي عملية إعادة تشغيل الساعة إلى محو بياناتك أو إعداداتك.

1 اضغط باستمرار على (A) لمدة 15 ثانية.

تتوقف الساعة عن التشغيل.

2 اضغط باستمرار على (A) لمدة ثانية واحدة لتشغيل الساعة.

استعادة كل الإعدادات الافتراضية

يمكنك إعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية. يجب مزامنة ساعتك مع تطبيق Garmin Connect لتحميل بيانات نشاطك قبل إعادة ضبط الساعة.

1 اضغط باستمرار على (B).

2 اختر  > نظام > إعادة ضبط.

3 حدد خياراً:

- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية وحذف كل المعلومات التي أدخلها المستخدم ومحفوظات الأنشطة، اختر حذف البيانات وإعادة ضبط الإعدادات.
- **ملاحظة:** إذا قمت بإعداد محفظة Garmin Pay، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذف المحفظة من ساعتك. إذا كانت لديك موسيقى مخزنة على ساعتك، فسيؤدي هذا الخيار إلى حذفها.
- لإعادة ضبط كل إعدادات الساعة إلى قيم المصنع الافتراضية، بما في ذلك بيانات ملف تعريف المستخدم، مع حفظ محفوظات الأنشطة والتطبيقات والملفات التي تم تنزيلها، اختر إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية.

التقاط إشارات الأقمار الصناعية

يجب أن تكون الساعة مكشوفة على السماء لالتقاط إشارات الأقمار الصناعية.

- 1 انتقل إلى الخارج إلى مساحة مفتوحة.
- 2 يجب أن تكون الجهة الأمامية من الساعة متجهة نحو السماء.
- انتظر فيما تحدد الساعة موقع الأقمار الصناعية.
- قد يستغرق تحديد إشارات الأقمار الصناعية بين 30 و60 ثانية.

تحسين استقبال أقمار GPS

- يجب مزامنة الجهاز مع حسابك في Garmin Connect بشكل متكرر:
 - اعمد إلى توصيل جهازك بالحاسوب باستخدام كبل USB وتطبيق Garmin Express.
 - قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect باستخدام هاتفك الذكي المزود بميزة Bluetooth.
 - اعمد إلى توصيل جهازك بحسابك في Garmin Connect باستخدام شبكة Wi-Fi لاسلكية.
- عندما يكون الجهاز متصلاً بحسابك في Garmin Connect، يعتمد على تنزيل عدة أيام من بيانات الأقمار الصناعية، ما يتيح له تحديد مواقع إشارات الأقمار الصناعية بسرعة.
- انتقل بالجهاز إلى مكان في الهواء الطلق، بعيداً عن الأشجار والمباني العالية.
- لا تتحرك لبضع دقائق.

تتّعب النشاط

لمزيد من المعلومات حول دقة تتّعب النشاط، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

لا يبدو عدد خطواتي دقيقاً

- إذا كان عدد خطواتك لا يبدو دقيقاً، فيمكنك تجربة هذه التلميحات.
- ضع الساعة على المعصم الأيسر إذا كنت أيمناً وعلى المعصم الأيمن إذا كنت أعسرًا.
 - ضع الساعة في جيبك عند جرّ عربة الأطفال أو آلة جز العشب.
 - ضع الساعة في جيبك عند استخدام يدّيك أو ذراعيك بشكل نشط فقط.
- ملاحظة:** قد تحلّل الساعة بعض الحركات المتكررة، مثل غسل الأطباق أو طي الملابس أو التصفيق كخطوات.

تحسين دقة تقديرات دقائق الحدة والسرعات الحرارية

يمكنك تحسين دقة هذه التقديرات من خلال الركض أو المشي في الخارج باستخدام GPS لمدة 15 دقيقة.

ملاحظة: لن يظهر الرمز! بعد معايرة الجهاز للمرة الأولى في التطبيق المصغر يومي.

- 1 من وجه الساعة، اسحب لعرض التطبيق المصغر يومي.
- 2 اختر!
- 3 اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
 - انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو اتصل بوكيل Garmin للحصول على معلومات عن الملحقات الاختيارية وقطع الغيار.
 - انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازاً طبيّاً. لا تتوفر ميزة مقياس التأكسج في كل البلدان.

ملحق

حقول البيانات

تتطلب بعض حقول البيانات ملحقات ANT+ لعرض البيانات.

24 ساعة كحد أدنى: الحد الأدنى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

24 ساعة كحد أقصى: الحد الأقصى لدرجة الحرارة الذي تم تسجيله في الـ 24 ساعة الماضية من مستشعر درجة حرارة متوافق.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني: متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الحالي.

Swolf الخاص بالفاصل الزمني الأخير: متوسط مجموع swolf في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

Swolf في الطول الأخير: مجموع swolf لطول حوض السباحة الأخير المكتمل.

إيقاع: الإيقاع الحالي.

إيقاع الدورة: متوسط الإيقاع للدورة الحالية.

إيقاع الدورة الأخيرة: متوسط الإيقاع في الدورة الأخيرة المكتملة.

الأطوال: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء النشاط الحالي.

الأطوال في الفاصل الزمني: عدد أطوال حوض السباحة المكتملة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع في الطول الأخير: متوسط الإيقاع في اجتياز حوض السباحة في المرة الأخيرة المكتملة.

الإيقاع في الفاصل الزمني: متوسط الإيقاع في الفاصل الزمني الحالي.

الإيقاع لمسافة 500 متر: إيقاع التجديف الحالي لكل 500 متر.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الأخيرة: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الأخيرة.

الإيقاع لمسافة 500 متر للدورة الحالية: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في الدورة الحالية.

التكرارات: عدد التكرارات في مجموعة تمارين، أثناء نشاط تدريب القوة.

التوتر: مستوى التوتر الحالي لديك.

الحركات: إجمالي عدد الحركات للنشاط الحالي.

الحركات في الطول الأخير: إجمالي عدد الحركات في طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

الخطوات: عدد الخطوات أثناء النشاط الحالي.

السرعة: المعدل الحالي للمسافة التي تم اجتيازها.

السرعة العمودية: معدل الصعود أو النزول تدريجيًا.

السرعة القصوى: السرعة القصوى للنشاط الحالي.

السرعات الحرارية: إجمالي عدد السرعات الحرارية التي تم حرقها.

الشروق: وقت الشروق استنادًا إلى موقع GPS.

الغروب: وقت الغروب استنادًا إلى موقع GPS.

الفاصل الزمني للحركات/الطول: متوسط عدد الحركات في الطول أثناء الفاصل الزمني الحالي.

المسافة: المسافة التي تم اجتيازها للمسار أو النشاط الحالي.

المسافة في الفاصل الزمني: المسافة التي تم اجتيازها في الفاصل الزمني الحالي.

المسافة لكل حركة: المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة.

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب.

النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب في الدورة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

النسبة القصوى لمعدل نبض القلب في الدورة الأخيرة: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

الوتيرة: ركوب الدراجة. عدد دورات ذراع الكرنك. يجب أن يكون جهازك متصلًا بملحق ووتيرة لكي تظهر هذه البيانات.

الوتيرة: الركض. عدد الخطوات في الدقيقة (إلى اليمين وإلى اليسار).

الوقت المنقضي: إجمالي الوقت المسجل. على سبيل المثال، إذا بدأت تشغيل المؤقت وركضت لمدة 10 دقائق ثم أوقفت المؤقت لمدة 5 دقائق ومن ثم شغلته وركضت لمدة 20 دقيقة، يكون الوقت المنقضي هو 35 دقيقة.

الوقت في المنطقة: الوقت المنقضي في كل منطقة من مناطق معدل نبضات القلب أو الطاقة.

خطوات الدورة: عدد الخطوات أثناء الدورة الحالية.

درجة الحرارة: درجة حرارة الهواء. تؤثر حرارة جسمك على حرارة المستشعر. يجب أن يكون جهازك متصلًا بمستشعر tempe كي تظهر هذه البيانات.

دورات: عدد الدورات المكتملة في النشاط الحالي.

سرعة الدورة: متوسط السرعة للدورة الحالية.

سرعة الدورة الأخيرة: متوسط السرعة في الدورة الأخيرة المكتملة.

مؤقت: وقت ساعة الإيقاف للنشاط الحالي.

مؤقت المجموعة: مقدار الوقت المنقضي في مجموعة التمارين الحالية، أثناء نشاط تدريب القوة.

متوسط Swolf: متوسط مجموع swolf للنشاط الحالي. إن مجموع swolf هو مجموع عدد المرات لطول واحد زائد عدد الحركات لهذا الطول. (مصطلحات السباحة، الصفحة 26).

متوسط الإيقاع: متوسط الإيقاع للنشاط الحالي.

متوسط الإيقاع لمسافة 500 متر: متوسط إيقاع التجديف لكل 500 متر في النشاط الحالي.

متوسط الحركات/الطول: متوسط عدد الحركات في الطول أثناء النشاط الحالي.

متوسط السرعة: متوسط السرعة للنشاط الحالي.

متوسط المسافة/الحركات: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء النشاط الحالي.

متوسط النسبة القصوى لمعدل نبضات القلب: متوسط النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط الوتيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط الوتيرة: الركض. متوسط الوتيرة في النشاط الحالي.

متوسط معدل الحركات: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء النشاط الحالي.

متوسط معدل نبضات القلب: متوسط معدل نبضات القلب للنشاط الحالي.

متوسط وقت الدورة: متوسط وقت الدورة للنشاط الحالي.

مسافة الحركات في الفاصل الزمني: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

مسافة الحركات في الفاصل الزمني الأخير: متوسط المسافة التي تم اجتيازها لكل حركة أثناء الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

مسافة الدورة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الحالية.

مسافة الدورة الأخيرة: المسافة التي تم اجتيازها في الدورة الأخيرة المكتملة.

معدل التنفس: معدل التنفس بحسب عدد الأنفاس في الدقيقة (معدل التنفس في الدقيقة).

معدل الحركات: عدد الحركات في الدقيقة.

معدل الحركات في الطول الأخير: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء طول حوض السباحة الأخير المكتمل.

معدل الحركات في الفاصل الزمني: متوسط عدد الحركات في الدقيقة أثناء الفاصل الزمني الحالي.

معدل نبضات القلب: معدل القلب بالنبضات للدقيقة (bpm). يجب أن يكون جهازك متصلاً بجهاز مراقبة معدل نبضات القلب متوافق.

معدل نبضات القلب في الدورة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الحالية.

معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة: متوسط معدل نبضات القلب في الدورة الأخيرة المكتملة.

منطقة معدل نبضات القلب: النطاق الحالي لمعدل نبضات القلب (1 إلى 5). تستند المناطق الافتراضية إلى ملف تعريف المستخدم وإلى الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب (220 طرح عمر).

نوع الحركات في الطول الأخير: نوع الحركات المستخدمة أثناء طول الحوض الأخير المكتمل.

نوع الحركات في الفاصل الزمني الأخير: نوع الحركات المستخدمة في الفاصل الزمني الأخير المكتمل.

نوع الحركات في هذا الفاصل الزمني: نوع الحركات الحالي في الفاصل الزمني.

وتيرة الدورة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الحالية.

وتيرة الدورة الأخيرة: ركوب الدراجة. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وتيرة الدورة الأخيرة: الركض. متوسط الوتيرة في الدورة الأخيرة المكتملة.

وجهة: الاتجاه الذي تتحرك فيه.

وقت الدورة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الحالية.

وقت الدورة الأخيرة: وقت ساعة الإيقاف للدورة الأخيرة المكتملة.

وقت السباحة: وقت السباحة للنشاط الحالي، لا يشمل وقت الراحة.

وقت الفاصل الزمني: وقت ساعة الإيقاف للفاصل الزمني الحالي.

وقت من اليوم: الوقت من اليوم بالاستناد إلى إعدادات الموقع والوقت الحالية (التنسيق، المنطقة الزمنية، التوقيت الصيفي).

المعدلات القياسية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

تتضمن هذه الجداول تصنيفات قياسية لتقديرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حسب العمر والجنس.

| الرجال | القيمة المنوية | 20-29 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|----------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ممتاز | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| جيد جدًا | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| جيد | 60 | 44,5 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| مقبول | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| سيء | 40-0 | 41,7> | 40,5> | 38,5> | 35,6> | 32,3> | 29,4> |

| السيدات | القيمة المنوية | 20-29 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|----------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ممتاز | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| جيد جدًا | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| جيد | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| مقبول | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| سيء | 40-0 | 36,1> | 34,4> | 33> | 30,1> | 27,5> | 25,9> |

البيانات التي تمت إعادة طباعتها مع إذن من The Cooper Institute. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.CooperInstitute.org.

حجم العجلة والمحيط

يكشف مستشعر السرعة تلقائيًا حجم العجلة. يمكنك إدخال محيط العجلة في إعدادات مستشعر السرعة يدويًا، إذا لزم الأمر. إن حجم الإطار مذكور على جانبه. يمكنك قياس محيط العجلة أو استخدام إحدى الآلات الحاسبة المتوفرة على الإنترنت.

تعريفات الرموز

قد تظهر هذه الرموز على الجهاز أو ملصقات الملحق.

رمز إعادة التدوير والتخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية. تم إرفاق رمز نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية بالمنتج بما يتوافق مع توجيه الاتحاد الأوروبي 2012/19/EU حول نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (WEEE). وهو معدّ لتجنب التخلص غير الملائم لهذا المنتج والتشجيع على إعادة الاستخدام وإعادة التدوير.



